

**Filipa Catarina de Almeida Coelho**

***LightOnYou: Programa Baseado no Mindfulness Aplicado no Ensino Básico***



**2022**

**Filipa Catarina de Almeida Coelho**

***LightOnYou: Programa Baseado no Mindfulness Aplicado no Ensino Básico***

Tese para obtenção do grau de Doutora em Psicologia

Doutoramento em Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professor Doutor Saúl Neves de Jesus

Professora Doutora Maria Helena Martins



**2022**

## **Declaração de autoria de trabalho e indicação dos direitos de cópia ou copyright**

### ***LightOnYou: Programa Baseado no Mindfulness Aplicado no Ensino Básico***

Declaro ser a autora deste trabalho que é original e inédito. Os autores e os trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências nele incluída.

---

(Filipa Catarina de Almeida Coelho)

Copyright © 2022, por Filipa Catarina de Almeida Coelho

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que, seja dado crédito ao autor e editor.

## **A paz é este momento, sem julgamento**

Traduzido e adaptado de Dorothy Hunt por Filipa Coelho, para público juvenil

Achas que só com o fim da guerra irás atingir a tranquilidade e bem-estar?

Ou quando puderes fazer só o que gostas?

(e o que não gostas, somente a brincar?)

Quando vires os trabalhos de casa e testes pelas costas?

Será que a paz requer uma ausência dos que te aborrecem ou exigem no teu apogeu?

Ou até uma ausência de ti próprio(a)?

Apenas alcançável num outro sítio, aquém do pensamento?

Noutro coração que não o teu?

A serenidade é neste momento, no aqui e no agora, sem julgamento, quando descobres e te

conectas contigo, com a tua luz interna e com os teus dias mais escuros,

com a tua sombra, provocada pela existência da tua luz.

Isso é tudo!

A tranquilidade é este momento, sem pensar que poderia ser noutro sítio, de outra forma,

noutro lugar, com outras pessoas.

Que a tua vida deveria responder aos planos traçados por ti ou pelos outros.

A tua felicidade, com partida no teu coração, é aqui e agora, sem julgamento,

Aqui, neste momento, no espaço do teu coração, onde tudo é bem-vindo!

## Agradecimentos

Estou grata a....

Ao Prof. Dr. Saúl Neves de Jesus pelo apoio e suporte inquestionável desde o início da tese.

À Prof<sup>a</sup> Dr. Maria Helena Martins pela colaboração, participação e apoio;

À Andreia Branco amiga e colega da Câmara Municipal e Silves que me incentivou a enveredar nesta aventura;

Agradeço à coautora de dois dos estudos aqui apresentados, Rafaela Maia, antiga estagiária e atual colega por quem nutro um carinho e enorme gratidão pela sua personalidade, valores e auxílio quer a nível instrumental como emocional, com o seu bom humor incomparável, que adicionou uma leveza a este caminho.

Não poderia deixar de fazer referência à Isabel Souto, também antiga estagiária, e a quem estou grata pelo seu apoio na investigação científica e estímulo ao incentivo ao início deste projeto;

À Prof Dra. Cristina Costa Lobo pela amizade, carinho, companheirismo, partilha e apoio;

Aos meus pais, irmão e querida cunhada, pelo amor, suporte e compreensão nesta jornada.

À minha prima Adriana Relvas pela sua luz, carinho e amor.

À minha tia Lurdes Pinho que, incansavelmente, auxiliou na transcrição dos textos para a língua inglesa.

Aos meus vizinhos, que em muito estimo e com quem tenho uma relação de amizade e cumplicidade, pela compreensão da minha ausência nos convívios, nestes últimos tempos. Quero que saibam que tenho mesmo saudades vossas e que será um até já!

Ao Tilo, que insiste que o trate assim, e que embora talvez não tenha noção, foi um suporte emocional significativo nesta reta final.

Aos diretores de ambos os agrupamentos de escola que acolheram e permitiram que o projeto tivesse lugar, bem como à professora Susana Pires, que participou na implementação do primeiro estudo e todos os alunos que aderiram de forma tão envolvida, participativa e entusiasta, ao longo destes três anos de implementação e evolução do programa *LightOnYou*.

## Índice Geral

Resumo.....	9
Abstract .....	10
Introdução.....	11
Estudo 1 – Programas de Meditação, Mindfulness e Yoga: uma revisão sistemática da literatura .....	25
Abstract .....	25
Resumo.....	25
Introdução.....	26
Método .....	29
Resultados .....	29
Discussão.....	37
Considerações Finais.....	38
Referências .....	39
Estudo 2 - Manual do Programa de Intervenção LightOnYou.....	44
(baseado em <i>Mindfulness</i> , Yoga e Meditação).....	44
Planeamento de Sessões .....	44
Breves considerações .....	47
Sessão 1 - Introdução ao programa <i>Lightonyou</i> .....	49
Sessão 2 - Introdução ao Yoga, <i>Mindfulness</i> e Meditação.....	56
Sessão 3 - Saindo do piloto automático .....	68
Sessão 4 - Do não Julgamento para o momento presente .....	74
Sessão 5 – Consciência corporal .....	78
Sessão 6 - Emoções .....	82
Sessão 7 - Emoções não são factos. (Do não julgamento para o momento presente II) ..	88
Sessão 8 - Os pensamentos.....	92
Sessão 9 - Agir VS. Reagir - I.....	97
Sessão 10 - Lidar com sentimentos/ pensamentos / experiências desagradáveis.....	100
Agir VS. Reagir - II.....	100
Sessão 11 – Atenção plena e concentração .....	107
Sessão 12 - Bondade amorosa, compaixão, aceitação e autocuidado. ....	113
Sessão 13 - Integração e manutenção da aprendizagem numa vida em conexão com o que é importante.....	119

Sessão extra (13 +): Visita de estudo / passeio .....	122
Referências .....	122
Estudo 3 – “LightOnYou”: Mindfulness and Yoga for elementary school students. A pilot study. ....	125
Abstract .....	125
Introduction .....	126
Method .....	127
Results .....	129
Conclusions .....	130
Estudo 4 – LightOnYou: Mindfulness, Yoga and Meditation for elementary school students. ....	134
Abstract .....	134
Resumo.....	134
Méthod .....	137
Results .....	139
Discussion .....	141
References .....	142
Estudo 5 – Programa de Intervenção Baseado em <i>Mindfulness</i> , Yoga e Meditação .....	145
Abstract .....	145
Resumo.....	145
Método .....	147
Programa de Intervenção.....	151
Apresentação dos resultados .....	155
Discussão.....	162
Referências .....	164
Considerações Finais.....	167
Referências .....	172
Apêndice.....	182
Apêndice 1 - Sugestões de atividades para início e fim das sessões do programa	
<i>LightOnYou</i> .....	182
Referências .....	205

## Índice de Tabelas

Estudo 1 - Programa de Meditação, Yoga e <i>Mindfulness</i> : uma revisão sistemática da literatura	
Tabela 1.1 Resultados da Análise Descritiva dos Artigos Seleccionados .....	31
Tabela 1.2 Resultados da Análise Descritiva dos Artigos Seleccionados .....	32
Estudo 2 - Manual do Programa de Intervenção Baseado em <i>Mindfulness</i> , Yoga e Meditação	
Tabela 2.2 Planeamento dos exercícios de intervenção com estratégias psicoeducacionais baseadas no yoga, meditação e mindfulness .....	118
Estudo 3 - “LightOnYou”: Mindfulness and Yoga for elementary school students. A pilot study.	
Tabela 3.1 Planning of the interventional exercises with psychoeducational strategies based on yoga, meditation and mindfulness.....	129
Estudo 4 - LightOnYou: Mindfulness, Yoga and Meditation for elementary school students.	
Table 4.1 Planning of the interventional exercises with psychoeducational strategies based on yoga, meditation, and mindfulness.....	139
Table 4.2 Comparison analysis of means between groups using the Mann-Whitney Test	140
Estudo 5 - Programa de Intervenção Baseado em <i>Mindfulness</i> , Yoga e Meditação	
Tabela 5.1 Categorias abordadas nas sessões do programa .....	152
Tabela 5.2 Planeamento dos exercícios de intervenção com estratégias psicoeducacionais baseadas no yoga, meditação e mindfulness .....	153
Tabela 5.3 Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney do Questionário Sociodemográfico .....	155
Tabela 5.4 Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Escala de Felicidade Subjetiva .....	158
Tabela 5.5 Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Escala Breve de Coping Resiliente.....	158
Tabela 5.6 Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Medida de Saúde Comportamental.....	159
Tabela 5.7 Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Escala de Ansiedade-Traço.....	160
Tabela 5.8 Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney do Inventário de Ansiedade aos Testes .....	160
Tabela 5.9 Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney do Inventário de Hábitos de Estudo.....	161

## Índice de Figuras

Estudo 1 - Programa de Meditação, Yoga e <i>Mindfulness</i> : uma revisão sistemática da literatura	
Figura 1.1 Fluxograma com a descrição geral do procedimento para a seleção dos artigos, baseado no modelo PRISMA .....	30
Estudo 2 - Manual do Programa de Intervenção Baseado em <i>Mindfulness</i> , Yoga e Meditação	
Figura 2.1 Árvore Patanjali e as 8 etapas .....	64
Figure 2.2 Logótipo LightOnYou .....	68

## Lista de Abreviaturas

**ACT** - Terapia de Aceitação e Compromisso

**ChM** - Meditação Cantando - ChM,

**ChrM** - Meditação Cristã

**CkM** - Meditação Chi kung

**DBT** - Terapia Comportamental Dialética

**GuM** - Meditação guiada

**LKM** - Meditação sobre Gentileza Amorosa- Meditação Metta

**MBCT** - Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness*

**MBCT** - Terapias Cognitivas Baseadas em *Mindfulness*

**MBI** - Intervenções Baseadas em *Mindfulness*

**MBSR** – Programa de Redução do Stress Baseado em *Mindfulness*

**MM** - Meditação *Mindfulness*

**MnM** - Meditação Mantra - MnM

**QM** - Meditação Qigong

**SEIAM** - Autoinquirição e Meditação “Eu Sou” - SEIAM,

**SPO** - Serviço de Psicologia e Orientação

**SuM** - Meditação Sufi - SuM

**TaM** - Meditação Taoísta

**TM** - Meditação Transcendental - TM

**ViM** - Meditação de visualização

**VM** - Meditação Vipassana

**YM** - Yoga Meditação - YM;

**ZM** - Meditação Zen - Zazen

## Resumo

As práticas de *mindfulness*, meditação e yoga têm vindo a ter um papel muito importante na vida quotidiana da população portuguesa não só pelos seus benefícios, mas também pelo impacto biopsicossocial. Contudo, verificou-se que, apesar destas abordagens estarem a ser implementadas em contexto escolar, não se encontram muitos estudos que as integrem numa intervenção multimodal nem as implementem a crianças e adolescentes do 2º e 3º ciclo do Ensino Básico.

A presente investigação teve como objetivos principais promover respostas (de baixo custo) às necessidades da intervenção escolar, numa amostra de alunos entre o 5º e 9º ano de escolaridade, e averiguar o impacto desta intervenção nesta população. Participaram 154 alunos ao longo dos vários estudos apresentados. Os participantes responderam a diferentes protocolos consoante o ano letivo em que decorria o projeto.

Os resultados alcançados foram de encontro aos objetivos previamente definidos. Assevera-se um impacto benéfico e útil da intervenção multimodal baseada em práticas de *mindfulness*, yoga e meditação ao longo destes 3 anos letivos na população escolhida. Constatou-se assim, um aumento do tempo dedicado ao estudo, da perceção de apoio recebido e da medida de saúde comportamental. De igual forma, verificou-se também uma redução dos sintomas de *burnout* e stresse assim como uma diminuição da exposição a comportamentos agressivos fora da escola/em casa.

Conforme os principais resultados e conclusões, foram identificados alguns aspetos a ter em consideração para futuras investigação-ação, nomeadamente ao nível da inclusão de um grupo de controlo.

*Palavras-chave:* educação; intervenção multimodal; *mindfulness*; yoga; meditação.

## **Abstract**

Mindfulness, meditation and yoga practices have been playing a very important role in the daily life of the Portuguese population, not only for their benefits, but also for their biopsychosocial impact. However, it has been found that, although these approaches are being implemented in a school context, there are not many studies that integrate them into a multimodal intervention or implement them with children and adolescents in the 2nd and 3rd cycle of Basic Education. The main goals of this investigation were to promote (low-cost) responses to the needs of school intervention, with a sample of students between the 5th and 9th grade, and to ascertain the impact of this intervention on this population. 154 students participated throughout the various studies presented. Participants responded to different protocols according to the school year in which the project was carried out.

The achieved results were in line with the previously defined goals. It was asserted that there was a beneficial and useful impact of the multimodal intervention based on mindfulness, yoga and meditation practices over these 3 school years on the chosen population. There was thus an increase in the time dedicated to studying, in the perception of the received support and in the measure of behavioural health. Likewise, there was also a reduction in burnout and stress symptoms, as well as a decrease in the exposure to aggressive behaviour outside of school/at home.

According to the main results and conclusions, some aspects were identified which should be taken into consideration for future action/research, namely in terms of the inclusion of a control group.

*Keywords:* education; multimodal intervention; mindfulness; yoga; meditation.

## Introdução

Nas últimas décadas, os problemas de saúde mental em crianças e adolescentes têm vindo a aumentar, afetando o seu desenvolvimento bem como a sua autonomia na idade adulta, com diversas consequências nos níveis familiares, sociais e educativos (Amaral, et al., 2020).

A escola é o contexto em que as crianças passam a maior do seu tempo e é nele que têm oportunidade de aprender, trocar conhecimentos, construir-se pessoal e socialmente e crescer. Além da transmissão de conhecimentos, a escola potencia e promove o desenvolvimento de um futuro adulto capaz. Este é um contexto favorável à criação de meios benéficos à prevenção e promoção da saúde não só física, mas também mental, desempenhando, consequentemente, um papel positivo e protetor.

A promoção da saúde mental, no contexto escolar, acarreta benefícios a longo prazo para os alunos, nomeadamente, a nível social, emocional e de rendimento académico (Tomé, et al., 2017). Desta maneira, torna-se fundamental a implementação de programas que, além de diminuir os problemas e dificuldades destas crianças e adolescentes, lhes propiciem competências socioemocionais e uma saúde mental equilibrada.

As intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI's), têm sido aplicadas com o propósito de diminuir o stress bem como dificuldades emocionais, sendo que, de acordo com a literatura científica da área, a sua duração pode variar entre 5 a 8 semanas (Azevedo & Menezes, 2020). Através da prática de exercícios de meditação, os participantes estimulam a sua atenção plena relativamente ao momento presente, proporcionando-lhes melhor saúde mental e bem-estar (Cheung, et al., 2020).

No contexto educacional, as MBI's, incluem duas abordagens distintas. A primeira, é direcionada para o programa desenvolvido por Kabat-Zinn denominado de Redução do Stress Baseado em *Mindfulness* (MBSR), com o intuito de providenciar uma melhor saúde mental e física, bem-estar, aptidões socioemocionais, ambiente positivo em sala de aula e que favoreça a aprendizagem e, consequentemente, melhor desempenho escolar. Ainda no que diz respeito ao programa de MBSR que foi desenvolvido por Jon Kabat-Zinn, em 1979, este tem a duração de 8 semanas e tem como objetivos reduzir e gerir o stress. No entanto, este programa evoluiu no sentido de dar resposta a outras problemáticas, nomeadamente a ansiedade, depressão, hipertensão, diabetes, dor crónica, entre outros, demonstrando resultados eficazes nestas problemáticas (Vandenberghe & Sousa, 2006; Niazi & Niazi, 2011).

O MBSR tem por base quatro fundamentos. O primeiro fundamento, denominado *mindfulness* no corpo, isto é, o participante foca a sua atenção no corpo e, consequentemente,

nos seus sentidos e sensações, quer esteja parado ou em movimento. Ademais, o participante vai desenvolvendo a capacidade de atenção nas diferentes partes do corpo, fazendo com que este, intencionalmente, tenha maior percepção do que está a sentir (Vandenberghe & Sousa, 2006; Woods & Rockman, 2021). Relativamente ao segundo fundamento, intitulado de *mindfulness* nos sentimentos, o intuito é que o participante perceba e identifique se são experiências positivas e agradáveis, negativas e desagradáveis ou que são neutras. A pessoa fica mais consciente do que sente e consegue apreciar experiências agradáveis sem se afeiçoar, além de compreender que aquilo que experiênciamos, positiva ou negativamente, tem influência no seu comportamento e que, a experiência neutra, curiosamente, pode provocar stress. Portanto, conhecer e identificar os seus sentimentos e emoções permite à pessoa gerir, mais saudavelmente, eventos stressores (Woods & Rockman, 2021). Concernente ao terceiro fundamento, designado de contemplação da mente, este permite que o participante compreenda a particularidade e conhecimento da mente, isto é, ocorre uma aprendizagem, identificação e descrição do que a pessoa pensa e sente através da prática de *mindfulness*, permitindo a potencialização de diferentes perspetivas e um ponto de vista mais abrangente (Woods & Rockman, 2021). O quarto e último fundamento, denominado contemplação de objetos mentais, propicia ao participante compreender a mente, explorá-la e conseguir gerir os obstáculos que surgem na vida (Woods & Rockman, 2021).

Este programa engloba práticas de *mindfulness* formais e informais. As práticas formais contemplam posturas de yoga, caminhadas, e vários tipos de meditação. Estas práticas melhoram a capacidade da pessoa se orientar no momento presente e modificam a forma como percebemos os nossos pensamentos, humor e comportamentos. Os praticantes, tornam-se menos reativos, defensivos e rígidos, não criando autojulgamentos e impulsiona a bondade e a compaixão. Desenvolvem competências de aceitação acerca das distrações, observando, conscientemente, o presente e enfrentando os acontecimentos do dia-a-dia de forma criativa (Vandenberghe & Sousa, 2006; Woods & Rockman, 2021). Adicionalmente, nas práticas informais, concentramo-nos em tarefas e/ou atividades que realizamos todos os dias, como é o caso de lavar os dentes, fazer a cama, ir ao supermercado. Quando o praticante se começa a concentrar nestas tarefas, ganha consciência que, tendencialmente, a população encontra-se em “piloto automático” e não está focada no presente, mas sim em outros pensamentos como por exemplo, o que vamos levar na mala das férias, se o chefe ficou satisfeito com o trabalho ou até sobre o que outra pessoa disse. Esta prática, implementada diariamente, desenvolve a capacidade de atenção e provoca um aumento da felicidade, sensação de bem-estar, afeto positivo e admiração pelo que está a acontecer no presente (Woods & Rockman, 2021).

A segunda abordagem, referida por Pinto e Carvalho (2019) é dinamizada por docentes e é integrada no processo de ensino. É necessário que os professores tenham conhecimentos acerca das tradições contemplativas, como por exemplo, o budismo. Esta segunda abordagem tem como finalidade, desenvolver a autoconsciência e fomentar o desenvolvimento da aprendizagem (Pinto & Carvalho, 2019). No entanto, as MBI's incluem outras terapias, além das anteriormente mencionadas, como é o caso da Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), a Terapia Comportamental Dialética (DBT) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).

A Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT) consiste num programa, com a duração de 8 semanas, desenvolvido por Mark Williams, John Teasdale e Zindel Segal. Este programa tem como base o treino de aptidões grupais e aborda a vulnerabilidade durante os episódios depressivos. Esta terapia utiliza fundamentos e técnicas da terapia cognitiva e da psicoeducação aliados ao MBCT (Azevedo & Menezes, 2020). O objetivo deste programa é que os pacientes se relacionem, de maneira diferente, com os seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais, desenvolvendo a capacidade de tomar consciência do que sentem e pensam, impulsionando a descentralização dos mesmos e, por consequência, a sua aceitação. O *mindfulness* incentiva a forma como a pessoa se relaciona com os seus pensamentos e emoções, fomentando a centralização propositada da atenção e destacando os padrões de resposta a situações reativas e transformar a relação dos mesmos. Podemos referir ainda que, a MBCT é um processo imediato, uma vez que o indivíduo foca a sua atenção no corpo, exercícios de meditação, respiração e sentidos. O MBCT é um programa aplicado maioritariamente em grupo, todavia mostra eficácia tanto a nível individual como grupal (Williams, Russel, & Russel, 2008; Neto & Baptista, 2020; Telford, 2021). Ademais, o MBCT, apesar de ser aplicado em pessoas com episódios depressivos, tem revelado ser uma mais-valia em outras problemáticas, nomeadamente na diminuição da sintomatologia ansiosa e aumento do bem-estar (Azevedo & Menezes, 2020).

A Terapia Comportamental Dialética (DBT) consiste numa terapia cognitivo-comportamental aliada ao *mindfulness* e filosofia dialética e foi desenvolvida por Marsha Linehan. O intuito desta terapia, inicialmente, era auxiliar no tratamento de mulheres suicidas e que preenchem os critérios de perturbação de personalidade *borderline* (Dimeff & Koerner, 2007). O propósito desta terapia é que, independentemente da intensidade das suas emoções, as participantes desenvolvam comportamentos adaptativos e qualidade de vida. Ao longo das sessões, praticam o foco no presente e a aceitação, sem julgamento, com base no fundamento de que “tudo é e está como deveria ser e estar” (Neto & Baptista, 2020). A DBT é constituída

por quatro módulos de treino de competências, aplicado em grupo, com a duração de cerca de 6 meses, implementadas, paralelamente, com psicoterapia individual, sessões de *coaching* por telefone, envolvendo também uma equipa de terapeutas. Estes módulos contribuem para o treino de várias aptidões, nomeadamente de regulação emocional, de gestão de stresse, de aptidões interpessoais e de *mindfulness*. O treino de regulação emocional propicia a capacidade de regular as respostas emocionalmente desadaptativas e comportamentos impulsivos face às situações, tornando as emoções e os comportamentos adaptativos. O treino de gestão de stress, facilita a possibilidade de suportar o sofrimento emocional quando ocorrem mudanças lentas ou improváveis na vida da pessoa, através de técnicas de controle de impulsos, evitando comportamentos impetuosos. No treino de aptidões interpessoais, é ensinada a comunicação assertiva, otimizando a competência de gestão de conflitos interpessoais para que sejam criadas relações positivas e de respeito para com o próprio e o outro. Por fim, no treino de *mindfulness*, é estimulada a capacidade de focar a atenção no presente, em virtude da auto-observação e observação, análise e cooperação espontânea face ao contexto em que se encontra no momento, potenciando o poder da atenção e uma atitude sem julgamento (Dimeff & Koerner, 2007; Sayr & Linehan, 2019). Atualmente, a DBT tem sido incrementada em várias problemáticas, como é o caso da desregulação emocional com resultados eficazes (Sayr & Linehan, 2019).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma terapia que foi criada pelo professor Steven Hayes. Tem como objetivo promover a capacidade de a pessoa realizar ações de forma consciente e estimular a sua flexibilidade psicológica, atingindo o máximo de potencial (Neto & Baptista, 2020). Inicialmente, era implementada em populações clínicas com problemáticas ao nível do comportamento agressivo, ansiedade, depressão, stresse, perturbação de pânico, entre outras. No entanto, começou a ser também aplicada em população não clínica, mas que apresentava preocupações na parentalidade, ansiedade face à matemática e aos testes, bem-estar psicológico, entre outras (Gordon & Borushok, 2017). A ACT intervém para que o participante seja capaz de perceber as coisas que são fundamentais para o mesmo, desmistificar os seus valores e, conseqüentemente desenvolver maior motivação para a realização de tarefas promotoras de bem-estar, além de ser capaz de criar aptidões de *mindfulness* que possibilitam a gestão, eficaz, dos pensamentos e situações difíceis, permite, de igual forma, apreciar a vida saudavelmente (Luoma, Hayes & Walser, 2017; Gordon & Borushok, 2017; Harris, 2019). A terapia ACT aborda seis processos terapêuticos fulcrais denominados: 1) Contacto com o momento presente; 2) Desfusão/Habilidade de distanciar dos próprios pensamentos; 3) Aceitação; 4) Auto-contexto; 5) Valores e 6) Ação comprometida. O primeiro processo, diz respeito à capacidade de focar no presente e na experiência atual de maneira flexível, adaptando

o foco ao que é mais importante. Este processo abrange também a capacidade de estar atento tanto ao que está à nossa volta como àquilo que está no nosso interior, tornando o participante capaz de se relacionar com a experiência do presente (Harris, 2019). O segundo processo relaciona-se com a aptidão para observar o pensamento. Este processo ajuda o participante a “desligar” dos seus pensamentos, imagens e memórias. Isto é, em vez de complicar o seu pensamento, apenas observa, permitindo aceitar o que está a pensar ao invés de resistir. O terceiro processo alude à possibilidade de a pessoa experienciar pensamentos, emoções, impulsos e memórias que não quer, em vez de os evitar. O propósito é fazer com que os pensamentos fluam tranquilamente, promovendo a nossa autoeficácia e melhorando a qualidade de vida. O quarto processo refere-se à competência para perceber a mente e o quinto descreve a forma como o indivíduo se quer comportar com ele, com os outros e com o mundo. Por fim, o sexto e último processo corresponde às ações que a pessoa realiza baseada nos seus valores, isto é, a ação física refere-se ao que a pessoa faz com o corpo dela e a ação psicológica ao que faz com a sua mente. Permite que viva e aja consoante os seus valores mesmo que isso provoque pensamentos e sentimentos menos fáceis. Este processo abrange a definição de metas, planeamento de ações, capacidade de resolução de problemas, prática de competências, ativação comportamental e exposição. Além disso, poderá incluir, também, a aprendizagem de outras aptidões ao nível da negociação, comunicação, assertividade, gestão de conflitos e *mindfulness* (Luoma, Hayes & Walser, 2017; Gordon & Borushok, 2017; Harris, 2019). De referir que os quatro primeiros processos se encontram conectados aos processos de *mindfulness*. Na ACT, o *mindfulness* é uma perspetiva que possibilita a mudança do impacto dos pensamentos e emoções da pessoa e do contexto em que acontece. Permite, ainda, a transformação do pensamento que está a decorrer, tornando-o mais claro e, conseqüentemente, potencia maior flexibilidade aquando do surgimento de pensamentos difíceis (Luoma, et al., 2017; Gordon & Borushok, 2017; Harris, 2019). Acresce que estes processos nunca se separam e a combinação entre eles promove a flexibilidade psicológica, ou seja, a capacidade de agir atentamente e com base nos nossos valores (Luoma, et al., 2017; Gordon & Borushok, 2017; Harris, 2019).

Nestas abordagens é essencial manter o foco para que, a atenção plena seja desenvolvida, todavia, a forma como são transmitidos os conhecimentos sobre *mindfulness* divergem. Isto é, o MBSR e MBCT utilizam a meditação-*mindfulness* para promover competências de atenção plena. A DBT pretende ensinar os procedimentos do *mindfulness*. Por fim, a ACT ensina estratégias de *mindfulness* não meditativas (Burke, 2009). Além destas abordagens e terapias incluam o *mindfulness*, meditação e, por vezes, yoga. Estas práticas são

a base deste estudo, tornando-se relevante abordarmos os conceitos assim como as características das mesmas.

Relativamente ao *Mindfulness*, este alude à consciência que a pessoa tem enquanto presta atenção ao presente, sem julgamento (Schuman, et al., 2020). É uma abordagem que tem por objetivo aumentar a consciência e as respostas eficientes a pensamentos e emoções que suportam comportamentos não adaptativos às situações e acontecimentos (Pinto & Carvalho, 2019).

O *mindfulness* abarca duas técnicas. A primeira técnica refere-se à autorregulação da atenção e que se mantém durante a experiência. Esta primeira técnica promove um aumento da capacidade de análise face ao que está a ocorrer na mente, no momento presente. Assim, a pessoa torna-se capaz de observar diretamente os vários objetos como se fosse a primeira vez (mente de principiante). Este conceito, terá sido introduzido por Suzuki em 1970 no seu livro “Zen Mind, Beginner’s Mind”. Por sua vez, a segunda técnica alude ao processo que acarreta a aceitação de uma predisposição para uma experiência particular no momento presente, tendo em atenção cada pensamento, sensação e sentimento que surge na mente (Pinto & Carvalho, 2019). Larry Rosenberg, em 2004, no seu livro “Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation” desenvolveu quatro perspetivas acerca do *mindfulness* com o intuito de ensinar esta prática às crianças e respetivas famílias. A primeira denomina-se “A vida tem os seus altos e baixos” e refere que o treino de *mindfulness* está adaptado para ajudar as crianças a ter uma melhor perspetiva acerca dos seus problemas, assim como entender de forma mais clara o que acontece na sua mente e à sua volta (Greenland, 2010). A segunda intitula-se “A ilusão torna a vida mais difícil do que deveria ser” e diz respeito a vários géneros de programas eficientes que são desenvolvidos para as crianças e famílias que, todavia, perdem o seu impacto devido às expectativas que estas famílias criam à volta dos mesmos. Não é necessário que a criança esteja sempre com uma atenção plena a tudo que a rodeia. No entanto, é fundamental que as consigam manter a atenção plena durante determinadas situações, como por exemplo na realização de uma tarefa ou teste, para que, desta forma, ela esteja focada na tarefa (Greenland, 2010). A terceira está designada como “A felicidade está ao alcance” e aborda o facto de a felicidade surgir naturalmente quando o sofrimento termina, em várias situações e acontecimentos do nosso dia-a-dia. No entanto, esta abordagem remete para a ideia de que somos capazes de alcançar a felicidade através de coisas simples como mudar de ponto de vista (Greenland, 2010). A quarta e última abordagem, apelidada de “A chave para a felicidade” explana a conceção de que quando ocorre algo de positivo às pessoas, estas propendem a desejar mais. Portanto, a pessoa foca a sua atenção e energia para multiplicar estes acontecimentos

positivos. Pelo contrário, quando algo de negativo acontece, por um lado, estas procuram evitar tudo o que lhes provoca sensações negativas, proporcionando, muitas vezes, a perda de aspetos importantes à autorreflexão. Por outro lado, pretendem ignorar essas experiências e focarem-se noutras situações. Ressalva-se o facto que viver de maneira *mindfulness* é um processo e não uma particularidade permanente (Greenland, 2010). As quatro abordagens de *mindfulness* impulsionam a capacidade das crianças e respetivas famílias percecionarem as suas experiências de maneira clara, além de serem capazes de responder, ponderadamente, com compaixão (Greenland, 2010). Por fim, é relevante referir que existem vários estudos que mostram os diversos benefícios da prática de *mindfulness*, nomeadamente ao nível do aumento da felicidade, satisfação com a vida, memória, relacionamentos saudáveis, diminuição da ansiedade e do stresse, reduz o impacto de doenças graves e fortalece o sistema imunitário (Williams & Penman, 2015).

No que diz respeito à meditação, segundo Jon Kabat-Zinn, esta não é uma técnica, é uma forma de estar, em harmonia com as situações em que nos encontramos no momento (Kabat-Zinn, 2018). No entanto, na prática de meditação existem várias técnicas associadas. A meditação permite a pessoa estar onde realmente está e como é, no momento presente, tornando as nossas experiências mais enriquecedoras e significativas (Fontana & Slack, 2017; Kabat-Zinn, 2018).

A meditação é uma prática muito antiga, sendo principalmente um estado de concentração equilibrada e focado num estímulo único e predeterminado. Ao longo dos anos foram várias as definições criadas para explicar o significado de meditação e nem sempre consensuais e delimitadas na sua definição. De forma mais explícita, algumas destas definições dizem respeito à meditação como forma de tranquilizar a mente, concentrar a nossa energia mental, equilibrar o corpo e a mente, atingir a paz interna, entre outras (Fontana & Slack, 2017). Existem cerca de seis tipos de meditação: 1) Ligados ao budismo: Meditação sobre Gentileza Amorosa-Meditação Metta - LKM, *Mindfulness*-Meditation - MnM, Meditação Vipassana - VM e Meditação Zen - Zazen - ZM; 2) Associados à meditação chinesa: Meditação Qigong - QM / Meditação Chi kung - CkM e Meditação Taoísta - TaM; 3) Meditação Cristã - ChrM; 4) Meditação guiada - GuM / Meditação de visualização - ViM; 5) Técnicas de meditação hindu: Meditação Mantra - MnM/Meditação Cantando - ChM, Auto-inquirição e Meditação “Eu Sou” - SEIAM, Meditação Transcendental - TM e Yoga Meditação - YM; 6) Técnicas de meditação sufi: Meditação Sufi - SuM (Bhandarkar & Birajdar, 2021). Assinale-se, no entanto, que os estudos destacam três tipos de meditação como os mais utilizados, nomeadamente: 1) Meditação focada na atenção (FAM); 2) Meditação de monitoramento aberto (OMM) e 3)

Meditação de gentileza amorosa (LKM). A primeira refere-se ao foco espontâneo num objeto escolhido de maneira fundamentada, podendo ser sensações corporais, pensamentos ou emoções. O objetivo desta meditação é desenvolver a aptidão cognitiva de permanecer atento e diminuir as reações emocionais. A segunda diz respeito à supervisão do conteúdo das experiências e processos mentais no presente. O objetivo desta monitorização é desenvolver uma metacsciência acerca das sensações, pensamentos e sentimentos breves, associados ao *mindfulness*. A terceira alude à concentração da consciência num estado mental de autoaceitação e aceitação do outro e motivação direcionada ao bem-estar e felicidade de si e do outro. Esta meditação tem como objetivo melhorar sentimentos, atitudes e comportamentos prossociais e empáticos (Yordanova, et al.,2020; Yordanova, et al., 2021). Os benefícios associados à meditação são os mais variados, nomeadamente o relaxamento físico, o aumento da concentração, maior controlo nos processos de pensamento, maior serenidade, aumento da capacitação para lidar com o stresse, maior desenvolvimento do *mindfulness*, maior aptidão de auto-compreensão, desenvolvimento do pensamento criativo, aumento da memória, maior desenvolvimento espiritual, além das melhorias ao nível da saúde como por exemplo a redução da pressão arterial e da frequência cardíaca. A meditação pode ser praticada em qualquer lugar, com ou sem barulho e em qualquer posição, não havendo necessidade de ser praticada sentada (Fontana & Slack, 2017).

É importante salientar que nem toda meditação é *mindfulness*. Isto é, a meditação é uma prática que autorregula o corpo e a mente e na qual, o indivíduo treina esta última ou condu-la à consciência, possibilitando que a mente se ocupe de pensamentos tranquilizadores.

No caso do *mindfulness*, este é considerado um método psicológico em que o individuo se foca na experiência tal como ela ocorre, com destaque e direcionamento para a curiosidade, abertura, aceitação, não reatividade e não julgamento (Schuman-Olivier, et al., 2021).

O Yoga é definido pela Associação de Terapeutas de Yoga como um processo que ajuda os indivíduos a evoluir e melhorar a sua saúde e bem-estar. Os objetivos da prática de yoga passam pela eliminação, diminuição ou controlo dos sintomas que provocam sofrimento, a prevenção e remediação das causas das doenças e auxilia no desenvolvimento de uma melhor relação intrapessoal (Horovitz & Elgelid, 2015). No que concerne ao yoga, esta prática proporciona um conjunto de métodos que possibilitam a criação de espaço entre as experiências de vida que surgem e a forma como nós reagimos. Este espaço permite-nos manter a atenção, para que possamos entender o que estamos a sentir, pensar e agir. O encontro e a utilização deste espaço permite controlarmos de forma mais equilibrada a nossa vida (Harper, 2013). Além disso, o yoga apresenta quatro variedades. Estas são: 1) Hatha Yoga, (2) Mantra Yoga,

(3) Laya Yoga e (4) Raja Yoga ou Ashtanga ou Yoga dos Oito Membros. A primeira, Hatha Yoga, baseia-se em elementos físicos do Yoga como os asanas (posturas) e pranayama (respiração controlada). A segunda, Mantra Yoga, engloba além do mantra, yantras. Os yantras são figuras geométricas positivas e que se encontram gravadas em vários tipos de locais, como por exemplo em metal, pedra, madeira, no solo ou pele. A terceira, Laya Yoga, é vista como uma forma de força vital ou energia espiritual, situada na base da coluna e que se encontra adormecida, no entanto, através desta prática, esta força ascende ao topo da cabeça. Este processo é atingido através da meditação profunda. A última, Raja Yoga, é considerada o nível mais elevado da prática de yoga. Nesta prática são utilizados os asanas e pranayama como na Hatha Yoga. O objetivo desta prática é a libertação e aperfeiçoamento da mente, assim como o controlo da vida emocional e das sensações, através do silêncio absoluto e da concentração mental (Pradhan, 2015).

A prática do yoga é benéfica a vários níveis, nomeadamente cognitivo, sensorial, social, emocional e físico. De forma mais específica, passam por benefícios no desenvolvimento de uma melhor capacidade de foco e concentração, maior conexão mente-corpo, perceção espacial, aumento da confiança, autoestima e autoaceitação, tal como diminuição do stresse, ansiedade e depressão, tendo, conseqüentemente, uma sensação de bem-estar geral e sono melhorado. É notório, de igual forma, o aumento da flexibilidade, força, mobilidade, coordenação e equilíbrio, melhor postura e aptidão física geral (Roberts, 2019). Acrescenta-se que o yoga e a meditação são práticas diferentes, sendo que o yoga pode incluir a meditação. Isto é, o yoga carece de concentração tanto a nível mental como corporal, através dos asanas e técnicas de respiração. Todavia, a meditação implica que a pessoa aprenda a mudar e focar a sua atenção numa determinada situação ou objeto (Pradhan, 2015).

De forma a perceber o estado-da-arte relativamente a programas de meditação, yoga ou *mindfulness* foram analisados alguns artigos que denotam resultados positivos em múltiplas variáveis. Os programas abordados nestes artigos são: “.b curriculum” (*Mindfulness in Schools Project*, 2022); Grupo de atenção baseado em *mindfulness* para crianças (MBAG-C) (Su, & Swank, 2019); *Mindfulness* através do Movimento (MTM), (*Mindfulness Through Movement*, Inc, 2022); Programa para promover a atenção plena, empatia e atitudes pró-ambientais na sala de aula (Jalón, et al., 2020); Programa de *Mindfulness* baseado na redução do stresse (MBSR), (Folch, et al., 2021). Dentre as variáveis analisadas e que revelam resultados positivos encontram-se o bem-estar, felicidade, autoconfiança, relaxamento do corpo, qualidade do sono, calma (Langer, et al., 2020), atenção (Su, & Swank, 2019), menor nível de ruminação, de pensamentos intrusivos e excitação emocional e fisiológica (Reid, & Razza, 2021), maior

capacidade de resiliência, funcionamento emocional, diminuição da sintomatologia depressiva (Volanen, et al., 2020), aumento da empatia, atitudes pró-ambientais, maior capacidade de atenção plena (Jalón, et al., 2020) e, por fim, melhoria da memória, velocidade de processamento, coordenação visuomanual, eficiência linguística, e competência visuoespacial (Folch, et al., 2021). No entanto, estes programas apresentam diversas limitações, nomeadamente ao nível do tipo de estudo (ex. *design* transversal), viés das entrevistas, não avaliarem as sessões (Langer, et al., 2020), não medir o efeito do *mindfulness* (Su, & Swank, 2019), tipo de design, falta de confiança nas medidas de autorrelato (Reid, & Razza, 2021), amostra pequena (Volanen, et al., 2020; Jalón, et al., 2020) e, por fim, duração curta da intervenção (Folch, et al., 2021).

No que diz respeito ao projeto que foi desenvolvido nesta tese, este resultou de uma avaliação prévia das necessidades auscultadas nos Agrupamentos de Escolas de Canedo (n = 122) e Couto Mineiro Pejão (n = 57) onde a investigadora desempenhava funções. Desta forma, foi efetuada não só uma análise restrita aos pedidos de sinalização e encaminhamento para os Serviços de Psicologia de cada agrupamento, bem como uma análise geral e descritiva dos dados recolhidos presencialmente, através de questionários e escalas aplicadas a todos os alunos de cada agrupamento do 5.º ao 9.º ano de escolaridade, após recolha de autorização dos respetivos encarregados de educação. Os questionários foram elaborados com o objetivo de se identificar áreas prioritárias de intervenção ao público-alvo. Cada questionário continha questões isoladas referentes aos dados sociodemográfico (tais como idade, ano escolar e género) assim como dados relativos ao gosto pela escola e variáveis de saúde de qualidade de vida, como a perceção da saúde geral, qualidade de vida e bem-estar, satisfação com a imagem corporal e perceção de apoio recebido, hábitos de estudo (tempo semanal despendido na execução de TPC/ trabalhos escolares e tempo despendido por semana para estudo autónomo), variáveis psicopatológicas (problemas em dormir, sintomas de *burnout*, stresse e sintomas depressivos) e exposição a comportamentos ofensivos na escola e fora da escola (ex. insultos, provocações, ameaças e violência). Adicionalmente, foram aplicadas outras escalas, nomeadamente:

1) Escala de Felicidade Subjetiva (EFS, Pais-Ribeiro, 2012), avalia, como o próprio nome indica a felicidade geral subjetiva, apresentando um *alpha* de Cronbach ( $\alpha$ ) na versão original de  $\alpha=.76$ . Na presente amostra, obteve-se um  $\alpha=.668$  adequado, correspondente a uma consistência interna aceitável;

2) Escala Breve de *Coping* Resiliente (EBCR, Sinclair & Wallston, 2004; versão portuguesa de Pais-Ribeiro & Morais, 2010) é um instrumento breve, usado para avaliar a

capacidade para lidar com o stress, de uma forma adaptativa (capacidade de resiliência). Para a validação da versão portuguesa foi utilizada uma amostra de estudantes universitários, evidenciando-se uma consistência interna moderada, apresentando um  $\alpha=.53$ . Face ao exposto e considerando-se que a versão portuguesa está adaptada para a população adulta, considerou-se pertinente proceder-se à análise de consistência interna da escala total e respetivas subescalas, de forma a aferir a sua confiabilidade para o presente estudo. Desta amostra resultou um  $\alpha=.80$ , correspondente a uma consistência interna alta. Tal indica que está adequada à faixa etária a que foi implementada;

3) Medida de Saúde Comportamental – MSC-20 (Behavioral Health Measure - BHM-20), foi desenvolvida por Kopta e Lowry (2002), e traduzida e adaptada por Santos, Pereira e Veiga (2007) para a população portuguesa. Em concordância com o modelo biopsicossocial, avalia a saúde mental de forma global e não apenas sintomatologia psicopatológica. A versão original portuguesa apresentou um  $\alpha=.88$ , com boas características psicométricas. No presente estudo apresentou  $\alpha=.90$  para a Escala Total,  $\alpha=.53$  para a subescala bem-estar,  $\alpha=.89$  na subescala sintomas psicológicos e  $\alpha=.78$  na subescala de funcionamento, correspondendo a consistências internas excelente, aceitável, boa e moderada, respetivamente.

4) Inventário de Ansiedade Estado-Traço para Crianças, desenvolvido por Spielberger, Edwards, Montuori e Lushene em 1973, foi adaptado por Dias e Gonçalves (1999) e é utilizada para avaliar a ansiedade geral. A versão original apresentou consistência interna elevada, correspondente a  $\alpha=.92$  e  $\alpha=.80$ , para as escalas A-Estado (ansiedade estado) e A-Traço (ansiedade traço), respetivamente. No presente foi verificado  $\alpha=.856$  para a subescala e A-estado e  $\alpha=.791$  para A-Traço o que corresponde a uma boa consistência internas em ambas as subescalas.

Face ao exposto e visando-se verificar quais as dimensões necessárias à intervenção mais prioritária, foram analisadas múltiplas variáveis psicopatológicas, entre outras: problemas em dormir, *burnout*, stresse, sintomas depressivos, índice de felicidade, capacidade de *coping* e resiliência, saúde mental que inclui o índice de saúde mental global, bem-estar geral (*distress*, satisfação com a vida, motivação e energia), sintomas psicológicos (depressão, ansiedade, abuso de substâncias, risco de dano a si/outros), funcionamento (ex: na escola, na família, extrafamiliar, prazer com a vida) e sintomas de ansiedade. Acresce a observação e leitura de todos os pedidos de sinalização recebidos, ao longo do ano letivo anterior e início do 2018/2019, pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e encaminhados pelos docentes e encarregados de educação de ambos os agrupamentos, onde se identificaram dificuldades ao nível dos relacionamentos interpessoais, comportamentos agressivos e desmotivação em relação à escola.

Assinale-se, contudo, que a variável mais acentuada, consistente e presente, quer neste grupo mais restrito, quer no grupo alargado, correspondente à amostra abrangida pelos questionários de avaliação das necessidades, apontou para a expressiva sintomatologia de ansiedade.

Desta forma, no sentido de dar a resposta mais adequada ao "diagnóstico realizado", procurou-se criar um formato de intervenção preventiva que não só proporcionasse bem-estar geral, como estivesse direcionada e pensada na redução da ansiedade, promovendo, conseqüentemente, melhores condições para fomentar um aumento da felicidade, melhor capacidade de atenção e concentração, envolvimento escolar e relacionamento intra e interpessoal, num ambiente acolhedor, divertido, inovador e diversificado.

Assim, apresenta-se, de seguida, o projeto desenvolvido que integra vários estudos com utilização de uma intervenção multimodal psicoeducacional, baseada no *Mindfulness*, Yoga e Meditação em contexto escolar. Os objetivos destes estudos são promover respostas (de baixo custo) às necessidades da intervenção escolar, assentes no novo quadro legislativo da educação em Portugal.

Relativamente à estrutura do presente trabalho, este é composto por quatro estudos que refletem a sua evolução, nomeadamente: 1) Programas de meditação, yoga e *mindfulness*: uma revisão sistemática da literatura; 2) Manual do Programa de Intervenção Baseado em *Mindfulness*, Yoga e Meditação; 3) “LightOnYou”: *Mindfulness* and Yoga for elementary school students. A pilot study; 4) LightOnYou: *Mindfulness*, Yoga and Meditation for elementary school students; 5) Programa de Intervenção Baseado em *Mindfulness*, Yoga e Meditação.

Neste sentido, o presente estudo integra cinco capítulos constituídos em estudos. O primeiro a ser realizado, intitulado “Programas de meditação, yoga e *mindfulness*: uma revisão sistemática da literatura”, consiste numa revisão de literatura. No entanto, foi o último a ser concluído pela necessidade de atualização constante da informação nela contida. Nesta revisão foi questionado o estado da arte relativamente à temática que se pretendia desenvolver e investigar. Uma vez que existia o conhecimento de que este tipo de intervenções não eram muito utilizadas em contexto escolar, surgiu a intenção de mapear a literatura relevante de programas que já tivessem sido implementados neste âmbito e na mesma faixa etária que os estudos desenvolvidos neste projeto. A escolha desta metodologia de revisão de literatura surgiu com o intuito de facilitar a sistematização dos programas implementados, possibilitando a descoberta e organização de estudos que se focaram no desenvolvimento de intervenções multimodais.

O segundo capítulo apresenta o manual com descrição das sessões do programa “*LighOnYou*”, desenvolvido ao longo destes anos e que poderá funcionar como ponto de referência para futuras intervenções neste domínio.

O terceiro capítulo, intitulado “LightOnYou: Mindfulness and Yoga for elementary school students. A pilot study”, apresenta um estudo piloto desenvolvido durante o ano letivo 2017/2018 que abrangeu uma intervenção psicoeducativa multimodal baseada em yoga, meditação e *mindfulness*, com integração do reiki, implementada em contexto escolar pela psicóloga e uma professora do 2.º ciclo, ambas pertencentes ao mesmo agrupamento de escolas com uma participação voluntária dos estudantes.

Posteriormente, o quarto capítulo, com o título “LightOnYou: *Mindfulness*, Yoga and Meditation for elementary school students”, refere-se ao trabalho desenvolvido no ano letivo 2018/2019, no qual se manteve o tipo de intervenção, isto é, uma intervenção multimodal psicoeducacional, assente em *mindfulness*, yoga e meditação em contexto escolar. Neste estudo, pretendeu-se dar resposta às necessidades diagnosticadas, nesse ano letivo, pelo SPO e docentes, adaptando as sessões, implementadas no estudo supramencionado, às problemáticas existentes em ambos os contextos escolares avaliados nesse mesmo ano letivo. De referir que quer este quer os estudos subsequentes foram dinamizados pela psicóloga de ambos os agrupamentos e respetivas estagiárias onde a sua implementação teve lugar.

O capítulo anteriormente referido bem como o quinto, intitulado “Programa de Intervenção Baseado em *Mindfulness*, Yoga e Meditação”, surgem como um continuum à intervenção psicoeducacional alicerçada na prática de *mindfulness*, yoga e meditação em contexto escolar, sendo que este último foi implementado no ano letivo 2019/2020. Ambos aplicaram pré e pós-teste, sendo que o quinto capítulo diverge do quarto na medida em que implementou dois instrumentos distintos e conjugou as sessões dos estudos prévios, com sessões atualizadas e atividades mais específicas, ajustadas à população e respetivo contexto pandémico.

Os estudos desenvolvidos e que se apresentam nesta tese de doutoramento, constituem-se como o culminar de um trabalho realizado em contexto escolar nos agrupamentos de escola de Canedo e Couto Mineiro Pejão, com grupos heterogéneos de alunos que se encontravam em etapas de desenvolvimento diferentes e demonstram um crescente investimento na prática de *mindfulness* ao longo de cada estudo. É possível, ainda, observar-se, nas diversas versões do programa, um desenvolvimento de uma coesão grupal e de relações interpessoais positivas, assim como avaliar o progresso destes alunos, tal como se pode constatar e aprofundar nos capítulos que se seguem.

A tese finaliza com as considerações finais onde são apontadas, entre outros tópicos não abordados ao longo do corpo do presente documento, as potencialidade e limitações deste projeto, assim como perspectivas futuras.

## **Estudo 1 – Programas de Meditação, *Mindfulness* e Yoga: uma revisão sistemática da literatura**

Coelho, F., Jesus, S. N., & Martins, M. H. (sd). Programas de meditação, yoga e mindfulness: Uma revisão sistemática da literatura. *Manuscrito não publicado*.

### **Abstract**

The development and implementation of meditation, yoga and *mindfulness* programs have become an asset to help meet the needs of students and their school, particularly in reducing problems and difficulties, developing socio-emotional skills, and promoting healthier mental health. The aim of this systematic literature review focused on the research and analysis of meditation, yoga and *mindfulness* programs implemented in elementary school children and young people. Following the PRISMA procedures, a survey of articles was carried out in the B-on, Scopus and Web of Science databases, using the following descriptors "Meditation", "Yoga", "*Mindfulness*", "Elementary School", "Programs". As inclusion criteria, it was defined that the research should include empirical articles, published in journals, specialized journals, or indexed in the aforementioned databases, published between 2016 and 2022, with presentation of the sessions of the applied program and their respective descriptions.

The methodology is based on the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) statement.

A total of eleven articles was included. All analyzed articles reveal positive results in the evaluated variables. There are few studies that describe the programs implemented. It is necessary to carry out more studies that include programs in the age group addressed, as well as investigations that include participants from the excluded school years involved.

*Keywords:* meditation, yoga and *mindfulness* programs; children and adolescents; systematic review.

### **Resumo**

O desenvolvimento e implementação de programas de meditação, yoga e *mindfulness* tornam-se uma mais-valia para ajudar a colmatar as necessidades dos alunos, particularmente no desenvolvimento de competências, diminuição de problemas e dificuldades e promoção de uma saúde mental mais saudável a nível socioemocional. O objetivo desta revisão sistemática de literatura centrou-se na pesquisa e análise na literatura científica nacional de programas de

meditação, yoga e *mindfulness*, implementados a crianças e jovens do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico.

Seguindo os procedimentos do PRISMA, foi realizado um levantamento de artigos na base de dados B-on, Scopus e Web of Science, utilizando os seguintes descritores "Meditation", "Yoga", "*Mindfulness*", "Elementary School", "Programs". Como critérios de inclusão, definiu-se que a pesquisa deveria integrar artigos empíricos, publicados em periódicos, revistas especializadas ou indexadas nas referidas bases de dados, publicados entre 2016 e 2022, com apresentação das sessões do programa aplicado e com as respetivas descrições.

A metodologia é baseada na declaração Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

Um total de onze artigos foram incluídos. Todos os artigos analisados revelam resultados positivos nas variáveis avaliadas. Existem poucos estudos que apresentam a descrição dos programas implementados. É necessária a realização de mais estudos que incluam programas na faixa etária abordada, assim como investigações que incluam participantes dos anos escolares incluídos.

*Palavras-Chave:* programas de meditação; yoga e *mindfulness*; crianças e adolescentes; revisão sistemática.

## **Introdução**

Atualmente, a escola é o contexto onde as crianças e adolescentes passam a maior parte do seu tempo. Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2022), nas últimas décadas tem havido uma crescente prevalência de perturbações mentais nas crianças e adolescentes, justificando-se cada vez mais a necessidade de intervenções prioritárias e preventivas. Estas perturbações afetam o desenvolvimento da criança e/ou adolescente, com consequências a vários níveis, desde o familiar e social, ao educativo (Amaral, et al., 2020). Uma saúde mental débil pode aumentar a apresentação de comportamentos delinquentes, abuso de substâncias, absentismo/abandono escolar, baixo rendimento académico, entre outros (OPP, 2022).

Apesar da escola ser um contexto de promoção e desenvolvimento de competências a nível social, emocional e de rendimento académico, para que os alunos se tornem adultos responsáveis e competentes, surge o desafio de assumir um papel fulcral na prevenção e promoção da saúde mental e bem-estar em todos os alunos (OPP, 2022; Tomé, et al., 2017). Neste sentido, a intervenção do Psicólogo em contexto escolar tem como um dos seus objetivos fundamentais promover a saúde mental da comunidade escolar, prevenir e responder aos problemas e necessidades dos estudantes. Mais especificamente, o Psicólogo escolar também

avalia e intervém no desenvolvimento pessoal, comportamental, académico e socioemocional do aluno (Direção Geral de Educação [DGE], 2018).

A intervenção psicológica pode integrar a Meditação, as Intervenções Baseadas em *Minfulness* (MBI's) e as técnicas de Yoga, que podem ser aplicadas em contexto escolar, das quais resultam melhor qualidade de vida, bem-estar e desenvolvimento socioemocional das crianças e adolescentes (Coelho, et al., 2020). O desenvolvimento e implementação de programas de meditação, yoga e *mindfulness* tornam-se uma mais-valia no desenvolvimento de diversas competências, nomeadamente sociais, emocionais, físicas nos alunos, para que estes possam deter uma saúde física e mental mais saudável.

A meditação é uma técnica cada vez mais utilizada que permite, entre outras, a redução do stress. De acordo com a literatura, é um conceito que não se encontra consensualmente definido. No entanto, poder-se-á considerar que é uma prática de contemplação na qual, o principal propósito é o indivíduo focar a sua atenção no objeto da meditação, seja ele qual for. (Koncz, et al., 2021).

Por sua vez, o *Mindfulness* traduz-se na autorregulação da atenção que mantemos durante a experiência atual e na capacitação de qualidades como a curiosidade, abertura e aceitação dirigida à experiência em questão (Lassander, et al., 2021). Esta prática propõe o aumento do funcionamento executivo, tendo como objetivo reduzir a atenção inconsciente e desenvolver maior consciência e aceitação da realidade do aqui e do agora. Estas capacidades são atingidas através do treino que a pessoa faz para conseguir estar no controlo dos recursos atencionais, considerando-se que qualquer indivíduo consegue mudar deliberadamente o foco da sua atenção (Juliano, et al., 2020). Além disso, existem três elementos fulcrais no *mindfulness*: intenção, atenção e atitude (Zolkoski & Lewis-Chiu 2019), sendo a ideia principal desta prática observar interna e externamente a experiência no momento atual, de maneira intencional e sem julgamento (Deng, et al., 2019). Os programas baseados em *mindfulness* incluem técnicas como respiração consciente, psicoeducação e dinâmicas de grupo. De referir, ainda, a existência da prática de *mindfulness* baseado na redução do stress, terapia baseada em *mindfulness* integrativo e terapia cognitiva baseada em *mindfulness*. (Koncz, et al., 2021).

O yoga é reconhecido como uma das práticas mais antigas e investe no desenvolvimento do corpo, da mente e do espírito. Esta abordagem inclui posturas (asanas) assim como técnicas de respiração (pranayamas), com o objetivo de a pessoa impelir o equilíbrio físico e psicológico. É no yoga que mente e corpo são entendidos como um todo, com o fim de proporcionar bem-estar e um equilibrado estado de presença (Taylor, et al., 2019).

Diversas investigações têm vindo a apresentar programas de meditação, yoga e *mindfulness*, evidenciando resultados bastante positivos, influenciando um desenvolvimento físico e mental saudável. Encontram-se, assim, MBI's que têm como objetivo reduzir o stresse e as dificuldades emocionais, sendo que a sua duração oscila entre 5 e 8 semanas (Azevedo & Menezes, 2020). Estas intervenções integram a execução de exercícios de meditação, focando a atenção no momento presente e visando promover o bem-estar e a autoestima, desenvolver a capacidade de lidar com situações de stresse, a atenção e as competências sociais, prevenção da sintomatologia ansiosa e depressiva, entre outros (Cheung, et al., 2020; Coelho, et al., 2020). Outros estudos mostram que os efeitos provocados pelas intervenções baseadas em *mindfulness* no contexto escolar são maioritariamente ao nível cognitivo, mas também em variáveis psicológicas como stresse, *coping* e resiliência (Dariotis, et al., 2016; Volanen, et al., 2020; Zolkoski & Lewis-Chiu 2019). Além disso, é referido um efeito tanto mais elevado e positivo quanto mais sistemática e frequente for a prática de *mindfulness* (Volanen, et al., 2020). Adicionalmente, programas baseados em *mindfulness* e yoga têm sido cada vez mais implementados em crianças do pré-escolar e a adolescentes do ensino secundário. Este aumento surge como resposta à constatação dos benefícios da redução do stresse, regulação emocional, melhoria da saúde física e mental e resultados mais positivos a nível socioemocional, cognitivo e comportamental (Dariotis, et al., 2016). Por fim, existem pesquisas que sugerem que a prática de *mindfulness* pode diminuir o stresse, ansiedade, depressão, sintomas de PHDA, problemas comportamentais e de gestão da raiva assim como melhorias na saúde mental de crianças e jovens ((Zylowska, et al., 2008; Mendelson, et al., 2010; Van de Weijer-Bergsma, et al., 2012; Saltzman, 2016; Zolkoski & Lewis-Chiu 2019).

### **Objetivo do presente estudo**

A questão específica que guia o presente estudo é: Existem resultados positivos e/ou significativos no término da implementação de programas de meditação, yoga e *mindfulness* a crianças e adolescentes em contexto escolar?

Tendo por base a literatura científica da área e a importância da implementação destes programas nas escolas, optou-se pela realização de estudo da revisão sistemática da literatura, considerando programas de intervenção de meditação, yoga e *mindfulness*, aplicados em contexto escolar com crianças e adolescentes.

Neste sentido, a presente revisão tem como objetivos:

- 1) Identificar programas de meditação, yoga e *mindfulness* desenvolvidos e avaliados nos últimos 5 anos;

- 2) Analisar o impacto dos programas de meditação, yoga e *mindfulness* implementados em contexto escolar em crianças e adolescentes;
- 3) Verificar se os estudos apresentam dados que identifiquem resultados positivos em diversas variáveis no âmbito da implementação dos programas de meditação, yoga e *mindfulness*.

### **Método**

A metodologia utilizada na presente revisão sistemática foi baseada nas orientações do PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Moher, et al., 2015). Para coletar os artigos para a revisão sistemática, foi realizada uma procura nas bases de dados com os descritores “meditation” AND “yoga” AND “*mindfulness*” AND “programs” AND “elementary school”. Esta coleta foi concluída em abril de 2022, nas seguintes bases de dados: *B-On*, *Scopus* e *Web of Science*.

### **CrITÉrios de seleção**

Os critérios de inclusão definidos foram os seguintes: a) artigo publicado nas línguas inglês e português; b) publicado entre 2016 e 2022; c) os participantes terem entre 10 e 16 anos; d) o programa ser implementado em contexto escolar; e) apresentar as sessões do programa descritas; f) ser um artigo empírico; g) possibilidade de acesso ao artigo completo. Foram excluídos deste estudo, artigos que: a) incluíssem outro tipo de programas; b) tivessem sido aplicados a crianças do pré-escolar, 1º ciclo, ensino secundário ou a adultos; e) que tivessem sido implementados fora do contexto escolar.

### **Resultados**

Seguindo a metodologia PRISMA, conforme a figura 1.1, no fluxograma, a pesquisa identificou no total 609 artigos (N = 609), de acordo com os critérios de inclusão relacionados com a data, língua em que estavam escritos e com acesso ao artigo completo. Após a sua identificação, foram selecionados os artigos através do título e do resumo, sendo que seguidamente a este processo passaram a estar incluídos 46 artigos.

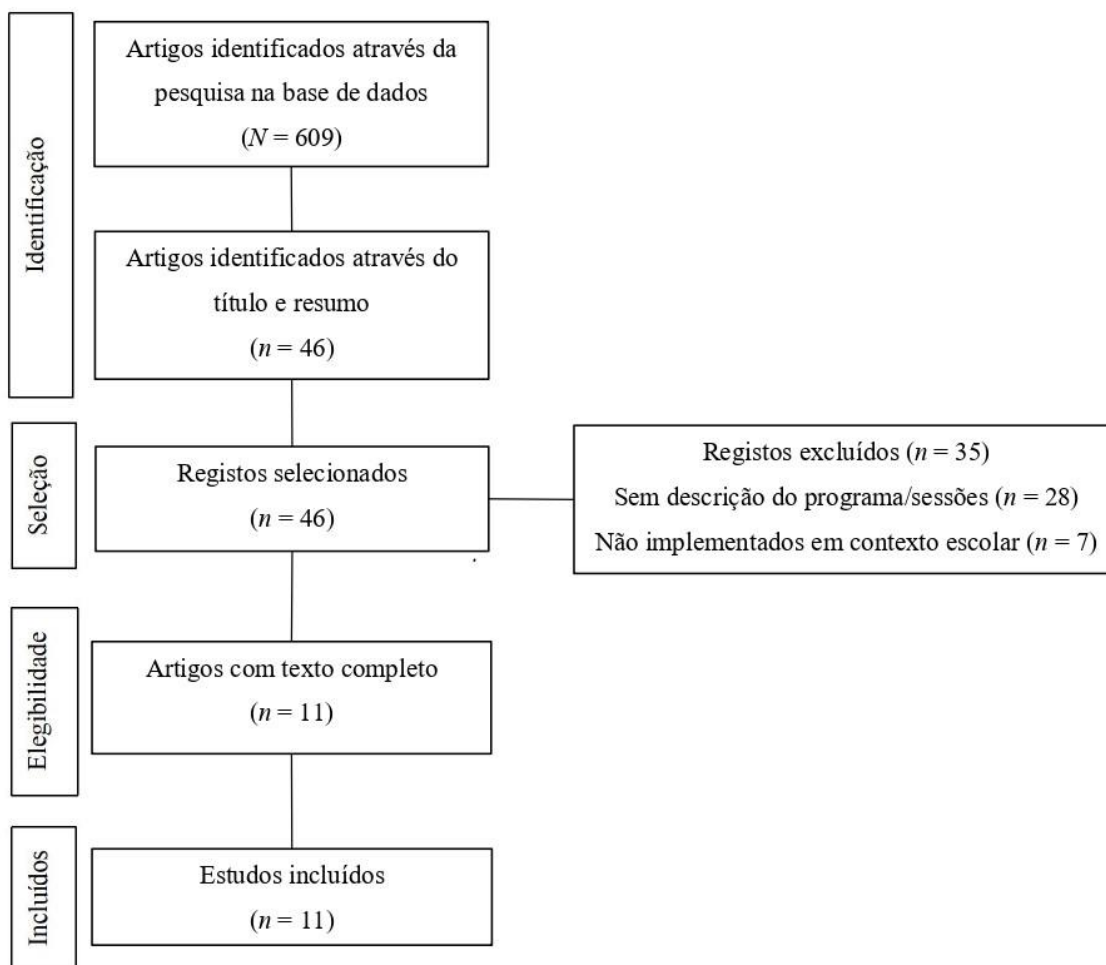


Figura 1.1

*Fluxograma com a descrição geral do procedimento para a seleção dos artigos, baseado no modelo PRISMA.*

Tendo em conta os critérios de exclusão, foram retirados 35 registos. Destes 35, excluiu-se aqueles que não apresentaram descrição do programa / sessão ( $n = 28$ ) e por não terem sido implementados em contexto escolar ( $n = 7$ ). Da pesquisa final efetuada, resultou, assim, 11 artigos que cumpriram os critérios de inclusão na presente revisão sistemática.

Na tabela 1.1 podemos verificar os resultados da análise descritiva dos onze artigos selecionados que melhor respondem às questões de investigação propostas. Esta apresenta os dados mais relevantes, tendo por base a referência, ano de publicação, país, amostra, características da amostra e tipo de intervenção.

**Tabela 1.1***Resultados da Análise Descritiva dos Artigos Selecionados*

<b>Autores/Ano</b>	<b>País</b>	<b>N</b>	<b>Faixa Etária/ Ano Escolar</b>	<b>Tipo de Intervenção</b>
1.Cheek, et al. (2017)	EUA	112	8-11	Treino Baseado em <i>Mindfulness</i>
2.D'Alessandr o, et al. (2022)	Canadá	51	11-14	Programa Baseado em <i>Mindfulness</i> na Sala de Aula
3.Folch, et al. (2021)	Espanha	100	9-11	Programa de Redução de Stresse Baseado em <i>Mindfulness</i>
4.Frank, et al. (2016)	EUA	159	6º e 9º ano	Programa de promoção de bem-estar socioemocional baseado em yoga, <i>Transformative Life Skills</i> (TLS)
5.Jalón, et al. (2020)	Reino Unido	50	10-12	Exercícios de <i>Minfulness</i> ; <i>Mindfulness</i> de Autocompaixão; Terapia Focada na Compaixão; Terapia de Compaixão Baseada no Apego
6.Lam (2016)	China	20	9-13	Terapia Cognitiva Baseada em <i>Mindfulness</i>
7.Langer, et al. (2020)	Chile	20	12-14	Intervenção Baseada em <i>Mindfulness</i>
8.Meyer & Eklund (2020)	EUA	296	4º e 5º ano	Intervenção de Momentos <i>Mindfulness</i> sustentado pelo Programa de Redução de Stresse Baseado em <i>Mindfulness</i>
9.Roux & Philippot (2020)	Bélgica	48	12-19	Programa Baseado em <i>Mindfulness</i>
10.Rush, et al. (2017)	EUA	33	8-13	Behavior Observation of Students in Schools; HeartSmarts Curriculum; em Wave Desktop Biofeedback Computer Program
11.Sheinman, et al (2018)	Israel	646	9-12	<i>Mindfulness</i> Baseado em Estratégias de <i>Coping</i>

Na tabela 1.2 são apresentados os dados relativos à descrição do programa, seu impacto e resultados positivos / significativos.

**Tabela 1.2**

*Resultados da Análise Descritiva dos Artigos Selecionados*

Nº artigo	Descrição do programa	Impacto do programa	Resultados positivos/significativos
1.	Atividades do treino baseado em <i>mindfulness</i> integradas no currículo escolar durante o ano. Abrangeram atividades de prática de meditação, verificação corporal e yoga consciente.	Redução da dor crónica, da pressão arterial, dos níveis de colesterol, diminuição da perceção de stresse e desenvolvimento de aptidões.	Resultados positivos na facilitação do desenvolvimento de várias habilidades dos alunos.
2.	Implementado um programa de 8 semanas, horário de aula, sessões conduzidas pelo professor da sala. O programa inclui atividades de relaxamento, movimentos conscientes, autocompaixão (abandono da raiva), gratidão, escuta consciente, preocupação, alimentação consciente, homem-aranha.	Maior controlo cognitivo, redução do stresse, maior otimismo e pró-sociabilidade, diminuição da agressividade, aumento da energia e organização, maior capacidade de implementar as técnicas aprendidas noutros contextos (rotinas diárias, lidar com as emoções, adormecer, fazer desporto e trabalhos de casa, aumento do foco, maior capacidade de introspeção).	Destacaram-se dois resultados principais do <i>focusgroup</i> : opiniões dos alunos sobre o programa de <i>mindfulness</i> variaram substancialmente e as atividades de <i>mindfulness</i> nem sempre foram apreciadas.
3.	A intervenção teve a duração de 13 semanas e consistiu em sessões de <i>Mindfulness</i> (5 a 10 minutos antes da aula, todos os dias da semana). Foram incluídos diferentes exercícios de atenção plena projetados especificamente para crianças, divididos em três categorias principais: 1. Ancoragem na respiração, corpo e movimento ou outros; 2. Campo aberto/técnicas contemplativas; 3. Técnicas de conexão/geração com interação ativa.	Melhor adaptação escolar, diminuição de problemas de comportamento, melhoria da velocidade de processamento, memória de trabalho, coordenação visuomanual, eficiência linguística, atenção alternada, coordenação visuoespacial.	Os grupos que receberam sessões de <i>mindfulness</i> tiveram um desempenho melhor relativamente ao grupo de controlo em várias tarefas neuropsicológicas.

4.	Foram utilizadas posturas de yoga, técnicas de respiração e meditação centrada. Sessões divididas em 4 unidades com foco na gestão do stresse, consciência do corpo e emoções, autorregulação e construção de relacionamentos saudáveis. Cada unidade tinha 12 sessões (entre 15, 30 e 60 minutos).	Melhoria dos resultados académicos através da atenção, concentração, controlo de impulsos, coordenação motora, aptidões sociais aprimoradas, redução de faltas injustificadas e medidas disciplinares, aumento do envolvimento escolar, melhoria das estratégias de <i>coping</i> face ao stresse, melhor regulação emocional, pensamento positivo, reestruturação cognitiva como resposta ao stresse.	Resultados significativos nas medidas de <i>coping</i> primário/secundário, regulação emocional, pensamento positivo e reestruturação cognitiva.
5.	Programa implementado durante 4 meses (3 sessões de 5 minutos por semana), implementadas pelo professor da sala. As sessões basearam-se em 6 tipos de atividades: teóricas, práticas de <i>Mindfulness</i> , práticas de amor e bondade, práticas de compaixão, metáforas e transferência.	Relação positiva entre as práticas e a sensação de conexão do indivíduo com a natureza, melhorias significativas na atenção plena, empatia e atitudes pró-ambientais.	Os alunos que participaram no treino apresentaram melhorias significativas nas habilidades de <i>mindfulness</i> , no estilo social atencioso e empatia cognitiva nas atitudes pró-ambientais, comparativamente ao grupo de controlo.
6.	Intervenção incluiu sessão de 80 minutos (9 semanas). Cada sessão incluía várias atividades, nomeadamente: avaliação do humor imediatamente antes e depois da sessão, participação, meditação sentada breve, revisão da sessão anterior, introdução da agenda, revisão dos trabalhos de casa, práticas experienciais de consciência consciente na forma de atividades/jogos/movimentos e distribuição/explicação de folhetos de sessão e próximos trabalhos de casa. Cada uma das atividades não ultrapassava 20 minutos. Fornecidos	Diminuição de problemas gerais de internalização, melhor gestão das emoções, dos relacionamentos interpessoais e paciência.	85% dos participantes consideraram o programa útil; 65-80% relataram melhorias na regulação das emoções e relacionamentos interpessoais no pós-tratamento, com alguns ganhos de tratamento mantidos em 3 meses de acompanhamento.

	áudios colocados previamente nos MP3's distribuídos aos participantes.		
7.	Intervenção incluiu 8 sessões semanais de 45 minutos cada uma. Na primeira sessão houve palestra introdutória sobre o <i>Mindfulness</i> e benefícios. Os temas das restantes sessões envolvem: Jogar com a atenção; dominar a mente animal; Reconhecer a preocupação; Estar aqui agora; Mover-se conscientemente; Recuar; Fazer amizades com o difícil; Puxar por tudo ao mesmo tempo.	Melhoria dos níveis de autorregulação emocional, aumento da atenção/ concentração, capacidade de resolução de problemas, maior sensação de calma e bem-estar, mais autoconfiança, felicidade, gratidão, corpo mais relaxado, melhor qualidade do sono.	Resultados apoiam que a pedagogia é relevante na implementação, desenvolvimento e eficácia de intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> no contexto escolar.
8.	Intervenção teve a duração de 3 semanas, conduzida pelos professores previamente treinados. Nas primeiras 2 semanas da intervenção, os professores introduziram e reviram uma lista de 19 exercícios de movimento, respiração, alongamento e consciência corporal baseados em <i>Mindfulness</i> . Na semana 3, os professores conduziram os alunos na realização de um exercício completo três vezes por dia. Exercícios tinham a duração de 90 segundos com 30 segundos de ponderação em silêncio para sentirem os efeitos dos exercícios e refletirem sobre a experiência.	Melhoria dos sintomas da perturbação de hiperatividade e défice de atenção e dificuldades de aprendizagem, melhorias no funcionamento cardiovascular e maior satisfação na aula.	Melhorias na satisfação em sala de aula na perspectiva dos alunos; diminuição na coesão na sala de aula e aumento do atrito que surgiu quer nos grupos de intervenção quer nos de controlo.
9.	1 sessão por semana de 50 minutos, durante 10 semanas. Foram implementados exercícios de sensações corporais, desenvolvimento de foco e atenção, não julgamento, observação de pensamentos e dificuldades da	Eficácia na redução da ansiedade, sintomatologia depressiva, externalizante e impulsividade.	Resultados positivos na diminuição de problemas de externalização, PHDA e comportamentos de oposição.

semana.				
10.	Sessões implementadas semanalmente e em grupo, durante 12 semanas (sessões de 20 a 30 min, uma vez por semana). Implementou-se atividades de exploração das emoções, como as emoções afetam o nosso corpo, ouvir o nosso coração, tornamo-nos o nosso melhor eu e partilhar o que sabemos.	Melhoria de comportamentos autorreguladores, incluindo a atenção e a regulação emocional. Reduções significativas nos comportamentos da tarefa.	Resultados significativos nos comportamentos gerais fora da tarefa e melhorias que se aproximaram da significância nos comportamentos na tarefa para os participantes do grupo de tratamento (n = 14) em comparação com os participantes do grupo controle (n = 17).	
11.	Sessões integravam práticas, movimentos e posturas conscientes baseadas em yoga e processos específicos baseados em imagens. Os alunos são orientados a prestar atenção à postura, respiração, sensações, limites do corpo, movimentos, sons, emoções, imagens e diálogo interno. Sessões tinham a duração de 45 minutos, implementadas uma vez por semana a cada turma, em diversas escolas.	Influência nos hábitos de <i>coping</i> das crianças e contribuição para a sua capacidade de resposta aos fatores stressores, desafios e dificuldades do quotidiano. Maior capacidade de utilização de estratégias de <i>coping</i> baseadas em <i>mindfulness</i> .	Resultados significativos entre as escolas no que diz respeito ao interesse dos alunos face à utilização de estratégias de <i>coping</i> baseadas em <i>mindfulness</i> .	

Dos onze artigos selecionados, a maioria apresenta uma amostra limitada de participantes (D'Alessandro, et al., 2022; Jalón, et al., 2020; Lam, 2016; Roux & Philippot, 2020; Rush, et al., 2017). Os restantes apontam amostras adequadas (Cheek, et al., 2017; Frank, et al., 2016; Folch, et al., 2021; Meyer & Eklund, 2020), amostra de conveniência (Langer, et al., 2020) e amostra grande (Sheinman, et al., 2018), sendo que os artigos analisados implementam diversos tipos de programas. A duração das sessões variou entre 5 a 80 min e apenas num artigo é especificado que o programa foi implementado durante o ano letivo completo, contrariamente os restantes que variaram entre 3 a 12 semanas.

Os programas baseados em *mindfulness* revelam eficácia na redução da ansiedade, sintomatologia depressiva (Roux & Philippot, 2020) e problemas gerais de internalização (Lam,

2016). Além disso, existe uma relação positiva entre estas práticas e a sensação de conexão do indivíduo com a natureza (Jalón, et al., 2020), melhoria dos níveis de autorregulação emocional (Langer, et al., 2020), melhoria dos sintomas da perturbação de hiperatividade e défice de atenção e dificuldades de aprendizagem (Meyer & Eklund, 2020) bem como melhor adaptação escolar e problemas de comportamento (Folch, et al., 2021), maior controlo cognitivo, redução dos níveis de stresse, maior otimismo e pró-sociabilidade e diminuição da agressividade (D'Alessandro, et al., 2022). A redução da dor crónica, da pressão alta, dos níveis de colesterol, diminuição da perceção de stresse (Cheek, et al., 2017), melhorias no funcionamento cardiovascular (Meyer & Eklund, 2020) também são resultantes da implementação destes programas.

Relativamente à prática de yoga, esta traz benefícios como melhorar os resultados académicos através da atenção, concentração, controlo de impulsos, coordenação motora e aptidões sociais aprimoradas (Frank, et al., 2016). Além disso, estes programas influenciam os hábitos de *coping* das crianças e contribuem para a sua capacidade de resposta aos fatores stressores, desafios e dificuldades do quotidiano (Sheinman, et al., 2018). Por fim, as técnicas mente-corpo são úteis na melhoria de comportamentos autorreguladores, incluindo a atenção e a regulação emocional (Rush, et al., 2017). Desta forma, constata-se que a implementação de programas de meditação, yoga e *mindfulness* em contexto escolar em crianças e adolescentes refletem um impacto positivo nos alunos que participam e executam estas práticas no seu dia-a-dia.

Os estudos indicam resultados positivos em diversas variáveis, nomeadamente: na diminuição da sintomatologia depressiva; impulsividade e sintomatologia externalizante (Roux & Philippot, 2020); melhor gestão das emoções, relacionamentos interpessoais e paciência (Lam, 2016); desenvolvimento de aptidões (Cheek, et al., 2017); melhorias significativas na atenção plena, empatia e atitudes pró-ambientais (Jalón, et al., 2020); redução de faltas injustificadas e medidas disciplinares, aumento do envolvimento escolar, melhoria das estratégias de *coping* face ao stresse, melhor regulação emocional, pensamento positivo, reestruturação cognitiva, como resposta ao stresse (Frank, et al., 2016); aumento da atenção/concentração, capacidade de resolução de problemas, maior sensação de calma e bem-estar, mais autoconfiança, felicidade, gratidão, corpo mais relaxado, melhor qualidade do sono (Langer, et al., 2020); capacidade de utilização de estratégias de *coping* baseadas em *mindfulness* (Sheinman, et al., 2018); maior satisfação na sala de aula (Meyer & Eklund, 2020); melhoria da velocidade de processamento, memória de trabalho, coordenação visuomanual, eficiência linguística, atenção alternada, coordenação visuoespacial (Folch, et al., 2021) e

melhorias significativas no comportamento da tarefa (Rush, et al., 2017), aumento da energia e organização, capacidade de implementar as técnicas aprendidas noutros contextos, nomeadamente, rotinas diárias, lidar com as emoções, adormecer, fazer desporto e trabalhos de casa, aumento do foco e maior capacidade de introspeção (D'Alessandro, et al., 2022), após a implementação dos programas de meditação, yoga e *mindfulness*.

De forma geral, todos os artigos analisados revelam resultados positivos nas variáveis avaliadas.

### **Discussão**

O principal objetivo da presente revisão sistemática foi identificar, selecionar e avaliar estudos que implementaram programas de meditação, yoga e *mindfulness* nas escolas, dirigidos a crianças e adolescentes e o impacto destes nos participantes. Nesta revisão foram analisados onze estudos apresentados por país, número de sujeitos da amostra, faixa etária ou ano escolar, tipo de intervenção, descrição do programa e impacto do programa.

Três questões de investigação foram definidas. A primeira questão procurou identificar o número de programas de meditação, yoga e *mindfulness* avaliados nos últimos 5 anos. Após a análise de todos os dados extraídos, podemos constatar que o número de estudos com a descrição de programas de meditação, yoga e *mindfulness* e respetivas sessões implementados a crianças e adolescentes, em contexto escolar, nos últimos 5 anos, são escassos. De referir que nenhum dos artigos selecionados foi implementado numa escola em Portugal. Tal facto pode ser justificado através de estudos que referem que o *mindfulness* em Portugal apenas tem vindo a usufruir da investigação nesta área nos últimos anos. Acresce mencionar que estes não são tão incidentes na prática com crianças e adolescentes, nem em contexto escolar (Tatton-Ramos, et al. 2016). Tal como menciona Albertina Oliveira (2020) a implementação das abordagens baseadas em *mindfulness*, em contexto escolar, é, ainda, muito recente, sendo fulcral divulgar e implementar estas intervenções para corroborar estudos internacionais, assim como colmatar as limitações dos mesmos.

Contrariamente a Portugal, nas últimas décadas, noutros países, observa-se um aumento das investigações que avaliam o impacto de MBP's em crianças e adolescentes no contexto escolar, assim como um crescente interesse nas evidências relativas aos benefícios da prática de *mindfulness*, existindo um crescimento de MBP's retratados em contexto escolar aplicados em crianças e adolescentes (Carsley, et al., 2018; Moreno-Gómez & Cejudo 2018; Zolkoski & Lewis-Chiu 2019). Nos EUA existem estudos que evidenciam a disseminação de programas

de yoga e *mindfulness* em contexto escolar e que são uma mais-valia ao bem-estar e saúde das crianças e adolescentes (Bazzano, et al., 2018).

A segunda questão pretendeu explorar o impacto dos programas de meditação, yoga e *mindfulness* implementados em contexto escolar, dirigidos a crianças e adolescentes. De uma forma geral, os resultados apresentados nesta revisão sistemática da literatura revelam que os programas de meditação, yoga e *mindfulness* implementados em contexto escolar, a crianças e adolescentes têm um impacto positivo, nomeadamente a praticabilidade e eficácia destes programas com sessões curtas (Jalón, et al., 2020), a aceitação e valorização do programa, sendo possível implementar estes programas de forma positiva e aceite pelas crianças e adolescentes alvos do mesmo (Roux & Philippot, 2020), o *feedback* positivo da direção das escolas e dos alunos que participam (Lam, 2016), o desenvolvimento paulatino de variadas estratégias de regulação e mecanismos que permitiram melhorias cognitivas, emocionais e somáticas nos alunos (Langer, et al., 2020) e nos níveis de estratégias de *coping* face ao stresse dos alunos (Frank, et al., 2016). Estes resultados são sustentados pela literatura, existindo estudos que referem um impacto positivo de programas de *mindfulness* no que concerne ao stresse percebido, pelo facto de ser implementado em toda a escola (Campbell, et al., 2019) e pelo desenvolvimento de competências de regulação emocional para lidar com a adolescência (Lassander, et al., 2021),

Por fim, a terceira questão consistiu em perceber se os estudos apresentavam resultados positivos em diversas variáveis no âmbito da implementação dos programas de meditação, yoga e *mindfulness*. Os estudos que implementam programas de meditação, yoga e *mindfulness* incluídos nesta revisão sistemática de literatura apresentam resultados positivos em múltiplas variáveis que se encontram descritas nos resultados. Estes resultados são sustentados por outros estudos que revelam que a prática de *mindfulness* pode ser eficaz no desenvolvimento de uma maior capacidade de resiliência em crianças e adolescentes (Volanen, et al., 2020), maior eficácia na diminuição de sintomas depressivos (Saarinen, et al., 2021) e redução significativa dos comportamentos externalizantes (hiperatividade e problemas comportamentais) e aumento de comportamentos pró-sociais (Sciutto, et al., 2021).

### **Considerações Finais**

Embora se destaque a relevância da presente revisão sistemática, algumas limitações podem ser apontadas. Nesta revisão sistemática foram incluídos apenas onze artigos científicos, devido à escassez de artigos que apresentem a descrição do programa implementado. Ademais,

apenas um artigo demonstra um programa implementado durante o ano letivo, enquanto os restantes tiveram uma duração mais curta (entre 3 a 12 semanas).

Em relação a investigações futuras, os artigos recolhidos e analisados nesta revisão sistemática apontam como necessário e urgente a partilha de resultados da implementação de programas de meditação, yoga e *mindfulness*, carecendo de uma maior exploração dos mesmos. Sugere-se, assim, mais estudos que invistam em programas com a faixa etária incluída na revisão para que se possa obter mais informação acerca da eficácia da mesma. Outra sugestão prende-se com o alargamento do critério de inclusão a artigos científicos com alunos do pré-escolar, primeiro ciclo, ensino secundário e ensino universitário para que se possa obter uma amostra mais ampla e que acrescente informação relevante a ser analisada.

### Referências

- Amaral, M. O., Silva, D. M., Costa, M. G., Gonçalves, A. M., Pires, S. M., Cruz, C. M., Cabral, L. R., & Gil, N. C. S. P. (2020). ProMenteSã: Formação de professores para promoção da saúde mental na escola. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, 1-8. <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO02246>
- Azevedo, M. L., & Menezes, C. B. (2020). Efeitos de um programa terapia cognitiva baseada em *mindfulness* sobre estresse, autoeficácia e *mindfulness* em universitários. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 44-54. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>
- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of *mindfulness* and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- Campbell, A. J., Lanthier, R. P., Weiss, B., & Shaine, M. D. (2019). The impact of a schoolwide *mindfulness* program on adolescent well-being, stress, and emotion regulation: A nonrandomized controlled study in a naturalistic setting. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 5, 18-34. <https://doi.org/10.1080/23727810.2018.1556989>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of *mindfulness* interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 693–707 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Cheek, J., Abrams, E. M., Lipschitz, D. L., Vago, D. R., & Nakamura, Y. (2017). Creating novel school-based education programs to cultivate *mindfulness* in youth: what the letters

- told us. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2564–2578.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-017-0761-1>
- Cheung, D. S. K., Kor, P. P. K., Jones, C., Davies, N., Moyle, W., Chien, W. T., ... & Lai, C. K. (2020). The use of modified mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy program for family caregivers of people living with dementia: A feasibility study. *Asian Nursing Research*, 14(4), 221-230.  
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.08.009>
- Coelho, F. C., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020). LightOnYou: Mindfulness, Yoga and Meditation for elementary school students. *Revista Psicologia, Atas do X Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 34(1), 399-405.  
<https://doi.org/10.17575/psicologia.v34i1.1681>
- Coelho, F., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020) “LightOnYou”: Mindfulness and Yoga for Elementary School Students. A Pilot Study. In M. Milcus, M. Stevens & S. N. Jesus (Eds.). *Modern Research in Psychology. Rethinking Research Collaborative* (pp. 163-167). Bucareste: Editura Universitara. <https://doi.org/10.5682/9786062810337>
- D’Alessandro, A. M., Butterfield, K. M., Hanceroglu, L., & Roberts, K. P. (2022). Listen to the children: Elementary school students' perspectives on a mindfulness intervention. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02292-3>
- Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans, G., Greenberg, M. T., & Mendelson, T. (2016). A qualitative evaluation of student learning and skills use in a school-based mindfulness and yoga program. *Mindfulness*, 7, 76–89.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0463-y>
- Deng, X., Zhang, J., Hu, L., & Zeng, H. (2019). Neurophysiological evidences of the transient effects of mindfulness induction on emotional processing in children: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 143, 36-43.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.06.014>
- Direção Geral da Educação [DGE]. (2018). *Orientações para o Trabalho em Psicologia Educativa nas Escolas*.  
 \*[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_Imagens/orientacoes\\_para\\_o\\_trabalho\\_o\\_em\\_psicologia\\_educativa\\_nas\\_escolas.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_Imagens/orientacoes_para_o_trabalho_o_em_psicologia_educativa_nas_escolas.pdf)
- Folch, A., Gasol, L., Heredia, L., Vicens, P., & Torrente, M. (2021). Mindful schools: Neuropsychological performance after the implementation of a mindfulness-based structured program in the school setting. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02572-z>

- Frank, J. L., Kohler, K., Peal, A., & Bose, B. (2016). Effectiveness of a school-based yoga program on adolescent mental health and school performance: Findings from a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 8, 544-553. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0628-3>
- Jalón, C., Montero-Marin, J., Modrego-Alarcón, M., Gascón, S., Navarro-Gil, M., Barceló-Soler, A., Delgado-Suárez, I., & García-Campayo, J. (2020). Implementing a training program to promote mindful, empathic, and pro-environmental attitudes in the classroom: A controlled exploratory study with elementary school students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00962-3>
- Juliano, A. C., Alexander, A. O., DeLuca, J., & Genova, H. (2020). Feasibility of a school-based mindfulness program for improving inhibitory skills in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 101, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103641>
- Lam, K. (2016). School-Based cognitive mindfulness intervention for internalizing problems: Pilot study with Hong Kong elementary students. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3293-3308. <http://doi.org/10.1007/s10826-016-0483-9>
- Langer, A. I., Medeiros, S., Valdés-Sánchez, N., Brito, R., Steinebach, C., Cid-Parra, C., Magni, A., & Krause, M. (2020). A qualitative study of a mindfulness-based intervention in educational contexts in Chile: An approach based on adolescents' voices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6927. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186927>
- Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mullola, S., Vahlberg, T., & Volanen, S-M. (2021). Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: Moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 30, 3407-3419. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02868-4>
- Koncz, A., Demetrovics, Z., & Takacs, Z. K. (2021). Meditation interventions efficiently reduce cortisol levels of at-risk samples: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 56-84. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760727>
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 985-994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>

- Meyer, L., & Eklund, K. (2020). Listen to the children: The impact of a mindfulness intervention on elementary classroom climate and student and teacher mindfulness: A pilot study. *Mindfulness*, 11, 991–1005. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01317-6>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M. et al. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Review Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Moreno-Gómez, A. J., & Cejudo, J. (2019). Effectiveness of a mindfulness-based social-emotional learning program on psychosocial adjustment and neuropsychological maturity in kindergarten children. *Mindfulness*, 10, 111–121. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0956-6>
- Oliveira, A. L. (2020). Mindfulness em contexto educativo: Projeto de aprendizagem socioemocional Mindserena. In Ministério da Educação & Direção-Geral de Educação (Eds.), *Aplicações para dispositivos móveis e estratégias inovadoras na educação*. (pp. 141-151). Ministério da Educação e Direção-Geral de Educação. [https://erte.dge.mec.pt/sites/default/files/noticias/app\\_para\\_dispositivos\\_moveis.pdf](https://erte.dge.mec.pt/sites/default/files/noticias/app_para_dispositivos_moveis.pdf)
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2022, abril 29). *Contexto e Desafios*. Escola saudavelmente. <https://escolasaudavelmente.pt/psicologos-escolares/prevencao-e-promocao-da-saude-psicologica-e-sucesso-educativo/contexto-e-desafios>
- Roux, B., & Philippot, P. (2020). A mindfulness-based program among adolescent boys with behavior disorders: A quasi-experimental study. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 2186–2200. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01751-z>
- Rush, K.S., Golden, M. E., Mortenson, B. P., Albohn, D., & Horger, M. (2017). The effects of a mindfulness and biofeedback program on the on- and off-task behaviors of students with emotional behavioral disorders. *Contemporary School Psychology*, 21, 347–357. <https://doi.org/10.1007/s40688-017-0140-3>
- Saarinen, A., Hintsanen, M., Vahlberg, T., Hankonen, N., & Volanen, S-M. (2021). School-based mindfulness intervention for depressive symptoms in adolescence: For whom is it most effective?. *Journal of Adolescence*, 94, 118–132. <https://doi.org/10.1002/jad.12011>
- Saltzman, A. (2016). *A Still Quiet Place for Teens - A Mindfulness Workbook to Ease Stress*. New Harbinger Publications.
- Sciutto, M. J., Veres, D. A., Marinsteins, T. L., Bailey, B. F., Cehelyk, S. K. (2021). Effects of a school-based mindfulness program for young children. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 1516-1527. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01955-x>

- Sheinman, N., Hadar, L. L., Gafni, D., & Milman, M. (2018). Preliminary investigation of whole-school mindfulness in education programs and children's mindfulness-based coping strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3316-3328. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1156-7>
- Tatton-Ramos, T. P., Simões, R. A. G., Niquice, F. L. A., Bizarro, L., & Russell, T. A. (2016). Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas em Psicologia*, 24, 1375–1388. <https://doi.org/10.9788/TP2016.4-10>
- Taylor, J. V., Gibson, D. M., & Conley, A. H. (2019). Integrative yoga into a comprehensive school counseling program: A qualitative approach. *Professional School Counseling*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/2156759X19857921>
- Tomé, G., Matos, M. G., Gomes, P., Camacho, I., & Gaspar, T. (2017). Promoção da saúde mental nas escolas – Projeto ES´COOL. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 8(1), 173-184. <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2485>
- Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., & Bögels, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 775–797. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9531-7>
- Volanen, S-M., Lassender, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullolac, S., Vahlberg, T., Butb, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660-669. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>
- Zolkoski, S. M., & Lewis, C. (2019). Alternative approaches: Implementing mindfulness practices in the classroom to improve challenging behaviors. *Beyond Behavior*, 28(1), 46–54. <https://doi.org/10.1177/1074295619832943>
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Pataki, C., & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD: A Feasibility Study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–746. <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>

## Estudo 2 - Manual do Programa de Intervenção LightOnYou

(baseado em *Mindfulness*, Yoga e Meditação)

### Protocolo

As sessões do programa foram estruturadas da seguinte forma: 1) Início das sessões com exercícios de respiração, exercício do jarro com água e brilhantes ou *mindful breathing*; 2) Atividades de *mindfulness*/meditação; 3) Exercícios de yoga com base no jogo “Posturas de Yoga” desenvolvido por Martins (s.d.), que inclui afirmações positivas, posturas, benefícios das mesmas, saudações, curiosidades e enigmas; 4) Fecho das sessões com a integração das dinâmicas desenvolvidas na sessão e atividade baseada em qualificadores positivos ou exploração do baú dos tesouros onde podem sentir, observar e ouvir objetos multissensoriais (ex: objetos de massagem, bonecos de peluche pequenos, entre outros).

A estrutura anteriormente apresentada, adota uma modalidade flexível e ajustada a cada sessão e objetivos associados, sofrendo as devidas alterações e funcionando, apenas, como ponto de referência e de partida à sua dinamização. Cada sessão está organizada para ter uma duração entre 1h/1h30.

### Planeamento de Sessões

#### Tabela 2.1

*Planeamento dos exercícios de intervenção com estratégias psicoeducacionais baseadas no yoga, meditação e mindfulness*

Sessão	Tema	Objetivos	Principais exercícios/atividades
1	Apresentação; Introdução.	Introduzir as regras; Conhecerem-se uns aos outros; Explicar os objetivos e conteúdos do programa.	Exercício quebra-gelo; Exercício novo de lâ.
2	<i>Yoga, Mindfulness e Meditação</i>	Apresentar, explorar e descobrir definições/conceitos bem como as modalidades do programa;	Visualização de vídeos, elaboração de cartazes / cartolinas exploratórias.

		Promover o auto e hétero-conhecimento	
3	<i>Mindfulness</i> e piloto automático.	Treinar a atenção consciente no dia-a-dia.	Respiração e movimento consciente; Atividade do pote mágico.
4	<i>Mindfulness do não julgamento para o momento presente</i>	Ser capaz de distinguir entre fatos e julgamento; Observar os pensamentos.	Atividade de respiração; Atividade do jogo do yoga; Atividade dos cinco sentidos; Exploração da caixa mágica.
5	<i>Mindfulness</i> e consciência corporal.	Promover a empatia; Identificar sensações corporais; Aumentar a conexão consigo próprio; Incentivar a consciência corporal.	<i>Mindfulness</i> das sensações - <i>scanner</i> corporal; Dança em espelho; Atividade jogo do yoga.
6	Emoções	Cuidar das emoções que surgem momento a momento.	Inspetor das emoções e sensações; Representação das emoções pelo yoga; Leilão de valores.
7	Emoções não são factos	Estimular a metacognição; promover a aceitação.	Brincar com os sentimentos; Desenho da impermanência; “Músicas sentimentais/emocionais”; Atividade emoções e pensamentos não são factos.
8	Pensamentos	Capacitar o reconhecimento dos pensamentos e sua influência; Observar os pensamentos; Ser capaz de identificar e distinguir entre facto e julgamento.	O cortejo dos pensamentos; Atividade “pensamentos & emoções & sensações corporais”.

<b>9</b>	Agir vs. Reagir I	Promover a gestão emocional.	Técnica “SER”; Atividade conhecermo-nos nas emoções.
<b>10</b>	Lidar com sentimentos, pensamentos e experiências desagradáveis.  Agir vs. Reagir II	Explorar a influência e interação entre pensamentos ↔ emoções ↔ sensações corporais ↔ comportamentos; Promover o autoconhecimento, autoestima e resiliência;  Reconhecer alternativas ao comportamento; Explorar ferramentas de autogestão.	Atividade “Superpoder”; Atividade como diminuir o sofrimento e aumentar a liberdade.
<b>11</b>	Atenção e concentração plena	Favorecer o aumento da autoconfiança e autoestima; Estimular a atenção; Promover o foco e motivação escolar e conseqüente aumento do autoconceito-acadêmico.	Jogo dos “sons e do ruído”; Meditação guiada <i>LightOnYou</i> ; Atividade “copo meio cheio, meio vazio”; Mandalas.
<b>12</b>	Bondade Amorosa, compaixão, aceitação e autocuidado	Promover a criatividade e liberdade de expressão.	<i>Mindfulness</i> e observação gentil e carinhosa; Atividade RAIN ( <i>mindfulness</i> e autocompaixão); Atividade “inspetor das coisas boas”.
<b>13</b>	Integração I; Integração e manutenção da aprendizagem, numa vida em conexão com o que importa.	Estruturar e integrar as aprendizagens; Promover a autoanálise; Comunicar os ganhos a nível emocional, relacional, cognitivo e no bem-estar.	Atividade novos capítulos, com “lâmpada mágica”; Momento de partilha; Momento de convívio; Entrega de diplomas; Massagem em comboio.

---

<b>13 +</b>	Integração II;	Estruturar e integrar as aprendizagens;	Visita de estudo.
Atividade extra.		Promover a coesão grupal e exploração do yoga, <i>mindfulness</i> e meditação, fora do contexto escolar, na natureza.	

---

### **Breves considerações**

Este manual foi elaborado com o intuito de servir como instrumento de apoio ao dinamizador(a) e co-dinamizadores(as), funcionando como uma base de trabalho a realizar por cada um dos grupos de intervenção. Pretende-se que seja um guia, a ser consultado sempre que necessário, considerando-se como base a flexibilidade e adaptação a cada grupo e fase de desenvolvimento em que se encontram, abrindo espaço para introdução de alterações aos exercícios, indo de encontro às suas necessidades. É importante que cada participante, de forma individual ou em grupo, possa dar azo à sua capacidade de criar, recriar, imaginar e sonhar, estimulando-se e aproximando-se do universo infantojuvenil, contribuindo, assim, para a criação de um ambiente leve, harmonioso e feliz, onde as crianças se sintam envolvidas, participativas, conscientes e possam explorar as suas potencialidades e ferramentas internas. Neste sentido, os próprios participantes, poderão mobilizar a sua criatividade e imaginação, propondo atividades ou sugerir ajustes às mesmas.

As sessões deverão decorrer num espaço agradável e amplo, onde os alunos se possam mover sem obstáculos, como cadeiras e mesas, e encontrem espaço para se deitarem nos seus colchões individuais ou sentarem sem se tocarem uns nos outros. Será importante providenciar água aos participantes. Em cada sessão os dinamizadores deverão demonstrar interesse e respeito pelas experiências e partilhas dos jovens, sem entrar em modo de resolução de problema e manter uma postura de curiosidade e aceitação, demonstrando uma atenção plena das emoções. Cada sessão deverá ter uma duração aproximada de 60 a 90 minutos, no máximo.

#### Sugestões gerais/ lembrete para dinamizadores(as):

Esperar que as crianças e pré-adolescentes consigam entrar, de imediato, em modo sossegado, tranquilo e focado, poderá criar frustração, não só nos dinamizadores, como nos próprios participantes, motivo pelo qual o presente programa pretende adotar uma estrutura o mais flexível possível para que se possa adaptar o desenrolar das sessões ao ritmo de cada

grupo, criando-se momentos, na introdução e conclusão das sessões, que permitam escolher a atividade (entre as apresentadas ao longo do programa ou no apêndice) mais ajustada ao estado emocional (por exemplo de stresse e ansiedade) e energético dos elementos do grupo. O Dr. Peter Levine, na sua obra *Trauma-Proofing Your Kids*, aborda a necessidade de existirem momentos de maior agitação intercalados com momentos similares de quietude e repouso dando, assim, tempo às crianças de ficarem mais tranquilas. Através destas duas fases intercaladas, a energia em excesso é libertada e o equilíbrio reposto (Greenland, 2019). Face ao exposto, sugere-se que as atividades mais exigentes, a nível de concentração, ocorram após um momento de quietude e relaxamento, ainda que tenha havido, previamente, uma atividade mais dinâmica com desgaste e libertação de energia.

De referir, ainda, que após o término de cada exercício, o dinamizador(a) e co-dinamizador(a) deverão ouvir atentamente, sem esperar respostas tipo ou que correspondam às suas expectativas. Observar qualquer expectativa que possa surgir e não se deixar dominar por ela. Demonstrar, apenas, interesse pelas partilhas dos jovens, nada além disso mesmo. Adotar uma atitude de *mindfulness*, de abertura e curiosidade sem julgamento. Dar pausas entre as perguntas, para que tenham tempo de se conectar com o momento presente, descobrir e sentir o que está a acontecer, para que possam encontrar-se com a experiência no aqui e agora. O tempo de pausa será determinada pela maturidade dos grupos, que imporá a sua própria dinâmica e ritmo. No entanto, como referência, num ponto final poderão deter-se 5 segundos e num parágrafo pausar 8/10 segundos.

Ademais, será aconselhável que o(a) dinamizador(a) e o co-dinamizado(a) se comprometam a realizar as tarefas para a semana do próprio programa, bem como as atividades partilhadas no *classroom* por si e pelos alunos.

#### Sugestões práticas em casos específicos:

1. Caso o participante não queira beneficiar de algum exercício, mesmo após ter sido convidado, gentilmente, a abrir-se à experiência, respeitar a sua decisão, o seu ritmo e o seu espaço, desde que não perturbe o normal desenrolar da sessão. No final da sessão, permitir que a criança possa realizar a partilha com os dinamizadores, procurando entender os motivos da sua decisão e as causas emocionais subjacentes;
2. Em situações mais extremas em que a(s) criança/jovem(s) perturba(m) a sessão, procurar entender o grau de energia/agitação em que se encontram e o motivo para que se possa ajustar as atividades planeadas às necessidades apresentadas. Explorar junto do grupo se é

- o momento indicado para aplicar algum dos exercícios ou se é preferível flexibilizar e aplicar noutra momento do programa;
3. Caso alguma criança/jovem se sinta desconfortável e se ria da proposta do(a) dinamizador(a) e co-dinamizador(a), demonstrar os benefícios do riso (ex. ajuda a lidar com o desconforto, faz bem e relaxa).
  4. Perante possível aborrecimento, expressão de tédio ou desinteresse em alguma atividade por parte de alguma criança/jovem, ajudá-la a refletir sobre o “*eu estou aborrecido...*” não ser um sentimento, mas sim um pensamento, direcionando a atenção para o sentir, para o corpo e emoções, observando com curiosidade, como detetives que procuram encontrar ou reconhecer alguma emoção ou sentimento por baixo do tédio.
  5. Sobretudo no início do programa será bastante significativo e necessário que cada participante se sinta seguro e aceite tal como é, especialmente em momentos de maior vulnerabilidade, timidez, introversão, instabilidade ou reatividade emocional. Cada criança / jovem terá o direito de optar por não falar em algum momento e por alguma razão.

### **Sessão 1 - Introdução ao programa *Lightonyou***

#### Objetivos:

- Boas-vindas aos membros do grupo e apresentação dos mesmos;
- Apresentação dos conteúdos e objetivos do programa;
- Introdução das regras do funcionamento do grupo;
- Levantamento e clarificação inicial de expectativas e representações dos elementos do grupo relativamente às várias sessões e ao papel dos(as) dinamizadores(as) e co-dinamizadores(as).

#### Material necessário:

- Novelo de lã;
- Roupa confortável;
- Colchões;
- Sala espaçosa sem cadeira e mesas no centro;
- Cartolina;
- Marcadores, lápis de cor;
- Projetor;
- Quadro branco e marcadores;
- Diário de bordo.

## **Introdução ao programa (5-10 minutos)**

A/O dinamizador e co-dinamizadores saúdam os participantes, dão as boas-vindas e apresentam-se, referindo o seu nome e o que os motivou a envolverem-se no projeto.

*“Esta é a primeira sessão do Programa LightOnYou. A escolha deste nome traduz a base deste programa: a crença na luz que há em cada um, que não ilumina apenas o próprio caminho como a dos que os rodeiam. Há implícito, assim, um foco na promoção do bem estar e na importância de cuidarmos de nós mesmos, de nos conectarmos com a nossa essência, centro e equilíbrio, com os nossos recursos internos, como ponto de partida para uma maior felicidade nas restantes áreas da nossa vida, tais como a relacional, académica, desportiva etc..., conectando-nos com a nossa sabedoria interna, com o nosso corpo, os nossos pensamentos, emoções, intenções, intuições, comportamentos, desejos, medos e integrando-os na nossa identidade como um todo saudável que está em processo, ao seu ritmo e no seu próprio tempo, respeitando-se com compaixão e aceitação. Assim, irá ser dada oportunidade de, ao longo destas sessões, se poder usufruir de momentos connosco mesmos e com os outros através de atividades de yoga, meditação e mindfulness.”*

De seguida, exploram-se verbalmente, através da técnica de *brainstorming*, os objetivos do programa, clarificando-os no final da partilha dos elementos do grupo. Distribuem-se panfletos com os benefícios das modalidades do programa, promovendo a leitura em voz alta de cada aluno, de forma alternada, para o grupo de intervenção, com clarificação das dúvidas que daí possam surgir. Acrescente-se, ainda, que nos panfletos deverão constar horário, local e duração das sessões, onde se inclui um calendário com agendamento de todas as sessões, salvaguardando que poderá sofrer alterações apenas realizadas em concordância de todos, movidas por possíveis imprevistos e impedimentos externos.

### **Objetivos do programa:**

- Proporcionar conhecimento mútuo entre os elementos do grupo e os(as) dinamizadores(as) e co-dinamizadores(as), no sentido da construção de uma relação empática, segura e de confiança, que permita uma colaboração conjunta de trabalho;
- Criar contexto interpessoal seguro e uma relação colaborativa de empatia entre a equipa e os alunos entre si, num espírito de grupo entre os participantes e num ambiente de partilha;
- Aumentar a aceitação, compaixão por si e pelos outros;
- Aprender e desenvolver ferramentas de regulação emocional;
- Oferecer oportunidades para compreender melhor as respostas automáticas e meios para as modificar;

- Gerir situações e acontecimentos com menor reatividade emocional;
- Fortalecer a capacidade de prestar atenção e focar na atividade que estão a desempenhar no momento presente;
- Aprender a lidar com o fluxo de pensamento negativos sem se deixarem dominar por eles;
- Explorar estratégias e ferramentas internas mais eficientes na tomada de decisões conscientes;
- Explorar atividades valorizadas, úteis e agradáveis que proporcionem um aumento do bem-estar geral;
- Promover o aumento da tolerância para com as dificuldades/obstáculos apresentados no dia-a-dia.

### **Benefícios do *Mindfulness* (5 minutos)**

- Aumenta a capacidade de foco, ponderação e criatividade;
- Melhora a relação com os outros;
- Desenvolve maior autocompaixão e confiança;
- Promove uma maior capacidade para lidar com os pensamentos;
- Ajuda-nos a lidar melhor com as emoções;
- Desenvolve a inteligência emocional e empatia;
- Aprofunda o autoconhecimento;
- Ajuda na redução do *stress* e ansiedade;
- Aumento da capacidade de memória;
- Estimula a flexibilidade cognitiva;
- Melhor a capacidade de aprender;
- Promove maior regulação do sono.

### **Benefícios Gerais do Yoga e Meditação (15 minutos)**

- Desenvolve e aprofunda valores pessoais;
- Promove as relações interpessoais e intrapessoais, através da convivência;
- Estimula a concentração e a atenção;
- Desenvolve a socialização;
- Fomenta a autoaceitação e o relacionamento com os outros;
- Melhora a autoconfiança e potencia a autoestima;
- Desenvolve o conhecimento do corpo e a consciência corporal;
- Ajuda a expressar as emoções e os sentimentos através do corpo;

- Promove sensações de prazer e a satisfação pelo relaxamento e repouso;
- Explora os sentidos internos e externos;
- Ajuda a canalizar as emoções;
- Estimula pensamentos positivos;
- Explora as etapas de Patanjali e implicações práticas;
- Trabalha o físico para equilibrar corpo e mente: posturas (*asanas*);
- Promove a conexão, conhecimento e controle da respiração. Reconhece a respiração como fonte de vida para nos sentirmos melhor - (pranayama); <sup>1</sup>
- Através da meditação, ajuda a descobrir o espaço interior e individual/idiossincrático onde cada um poderá encontrar o seu centro, ponto de equilíbrio e espaço de tranquilidade que podem aceder sempre queiram ou sintam necessidade;
- Promove relaxamento e permite recarregar energia e libertar tensões;
- Estimula um sentimento geral de bem-estar e paz interior.

#### Benefícios no plano físico:

- Diminui a tensão e dores físicas;
- Favorece o relaxamento e descanso;
- Desenvolve a destreza dos músculos;
- Desenvolve a caixa torácica;
- Promove uma respiração mais profunda e descontraída;
- Promove massagem dos órgãos internos;
- Melhora a circulação sanguínea e a digestão
- Facilita a flexibilidade das articulações e músculos;
- Estimula as funções vitais (respiração e circulação);
- Apura os sentidos;
- Promove o equilíbrio e uma postura corporal mais correta;
- Estimula a coordenação;
- Aumenta a energia através de uma melhor postura corporal, nomeadamente da coluna vertebral.

---

<sup>1</sup> A liberdade de movimentos do diafragma leva a uma melhor mobilidade das pélvis, da caixa torácica e dos movimentos cranianos. Desta forma, a respiração cria um vínculo de equilíbrio entre a parte superior e a parte inferior do corpo. (Espain & Coelho, 2017)

### Plano psíquico:

- Tranquiliza e relaxa a mente;
- Favorece a autodisciplina, atenção, concentração, memória, capacidade de raciocínio e consequentemente promove uma melhoria do rendimento escolar;
- Estimula a atividade cerebral;
- Amplifica a imaginação, criatividade e consciência;
- Reduz os níveis de ansiedade;
- Proporciona bem-estar interior.

### Plano emocional:

- Canaliza a energia para melhor lidar com as emoções;
- Proporciona energia e entusiasmo;
- Harmoniza o corpo e a mente;
- Proporciona valor e segurança;
- Promove autoconfiança e autoestima;
- Favorece a aceitação dos outros;
- Desenvolve a comunicação com os outros;
- Favorece a coesão de grupo e socialização;
- Trabalha os valores.

*“Como iremos trabalhar tudo isto?”*

*Vamos começar pela relação que temos com as nossas sensações corporais, nossas emoções/sentimentos e pensamentos através de atividades/exercícios de yoga, meditação e mindfulness. Embora as atividades tenham sido construídas a pensar em vocês, é natural que se identifiquem mais com umas do que com outras. Abram-se à experiência que todas elas vos possam proporcionar, apesar das vossas preferências, com espírito de curiosidade, com mente de principiante, sem julgamento.”*

(20-30 minutos)

Síntese do programa, apresentação dos membros, das regras do grupo e integração da informação apresentada na sessão:

1. Exercício “A Teia”: Esta atividade inicia-se quando um dos elementos do grupo tiver o novelo de lã na mão e de seguida se apresentar dizendo o nome, idade, expectativas (porque se inscreveram neste programa/grupo) e algo que gostassem que os outros soubessem sobre

si e regras que considerem necessárias para o bom funcionamento do programa, passando a vez ao colega do lado, no sentido do ponteiro do relógio. Assim, a partilha deverá ser feita apenas enquanto a criança/jovem segura uma ponta de um novelo de lã. Ao terminar, cada um passa o novelo a outro participante, continuando a segurar numa ponta do novelo, criando, desta forma, uma “teia” que une todos os participantes presentes na sala. O que recebe a lã será o próximo a apresentar-se e assim sucessivamente até todos o terem feito. No final, o dinamizador(a) e co-dinamizador(a) também se apresentam, integrando, igualmente, a “teia”. Realçar semelhanças e coisas em comum entre os participantes. O passo seguinte será o da reflexão do significado da “teia” formada (atente-se que se devem encontrar dispostos numa roda fechada) sendo que os conceitos de coesão, comunicação e respeito serão nela incorporados. Por exemplo: tal como a “teia” representa fios que ligam pontos de um lado ao outro, formando uma rede, também o grupo é constituído por indivíduos que se interligam entre si por meio da comunicação, que terá que ser orientada pelas regras do respeito pelo outro e pelo apoio mútuo para que a “teia” (grupo) não se desmorone e consiga suportar a luz de cada um, de forma construtiva e funcional. Em suma, pretender-se-á refletir acerca da união necessária do grupo e o suporte mútuo para que o programa decorra de forma harmoniosa e agradável, sendo que se um elemento soltar o fio, ou seja, não respeitar os outros, a teia/grupo poderá ficar danificada e mais frágil. No entanto, poderá ser apoiada e sustentada pelos restantes elementos do grupo a quem lhes caberá a função de restabelecer a união e respeito uns pelos outros, pelo grupo e pelo projeto.

Para finalizar a atividade, refletir sobre os motivos que os levaram a inscrevem-se, que poderão ser, entre outros, para aprender novas formas de lidar com o que os preocupa diariamente; para aprender a responder à ansiedade, às tensões da escola, dos testes, das tarefas de casa com mais sabedoria, aprender a lidar melhor com o seu interior e com outras pessoas/amigos, com os desafios do dia-a-dia, mantendo-se conscientes e centrados, apesar da possível agitação exterior.

2. No final, realizar uma síntese das regras apresentadas por todos na atividade do novelo de lã e acrescentar as que possam faltar das seguintes indicadas. Todas elas deverão constar numa cartolina elaborada pelos jovens e afixada numa das paredes onde decorrem as sessões. (15 minutos):
  - a. Os telemóveis deverão ser deixados numa caixa à entrada da sessão com o/a co-dinamizador(a), desligado ou em silêncio, de forma a garantir o mínimo de interferência com o decorrer das sessões. Todos os restantes pertences que não sejam de utilidade para as sessões deverão, igualmente, ser entregues ao/à co-dinamizador(a);

- b. Frisar a hora de início das sessões e a importância do seu cumprimento e respeito por todos;
- c. Referir a importância da assiduidade dos jovens, uma vez que este é um espaço/tempo dedicado e construído para eles, que se guia por um fio condutor e que cada sessão influenciará as seguintes. Assim, é essencial que compareçam a todas as sessões para que o programa seja eficaz e útil. Deverá, ainda, ser clarificado que serão reportadas as faltas aos respetivos diretores de turma e encarregados de educação e solicitado que avisem a equipa ou os colegas, quando não puderem comparecer por algum motivo, devidamente justificado;
- d. Enfatizar a importância da participação ativa das crianças/jovens no decurso das sessões. *“Este programa pode ser diferente daquilo ao qual estão habituados. Quando experimentamos coisas novas, pode surgir-nos alguma curiosidade e entusiasmo ou até resistência. É provável que em alguns momentos ou exercícios possam provocar alguma estranheza. Caso ocorra, será importante, que ainda assim, permaneçam nos exercícios. Desafiem-se a ir até onde se sentirem confortáveis. Não hesitem em pedir ajuda ou colocar questões ou dúvidas”*;
- e. Falar de forma consciente: *“observar quando sentem necessidade de dizer a alguém, o que fazer, de entrar em conflito, dizer macaquices, dizer ou fazer algo que fere e/ou magoa o outro, exibirem-se, entre outros. Após notar o estado em que se encontram, escolher quando e como irão falar, numa partilha de experiência pessoal, em que o uso da primeira pessoa é imperativo, sem interromper, e dar tempo e espaço para os outros possam participar e partilhar”*;
- f. Escutar conscientemente: *“Escutar com atenção plena (com ouvidos, mente e coração) quem quer que esteja a falar. Será necessário lembrar, gentilmente, que os telemóveis e outros aparelhos eletrónicos ficarão ao cuidado de um(a) dos dinamizadores(as)”*;
- g. Pretende-se que as sessões sejam um espaço seguro, onde se sintam protegidos e plenamente à vontade para partilhar, onde a confidencialidade é respeitada por todos. Para tal, é importante que todos os membros do grupo cumpram com este princípio e regra, que não poderá, em momento algum, ser posta em causa. É de extrema importância, o compromisso em não comentarem o que se passou ou foi dito no grupo pelos seus colegas, fora das sessões e com outras pessoas, pessoalmente, por mensagens, nos recreios ou em qualquer rede social. - *“o que é dito nas sessões, fica nas sessões”*. Apenas poderão partilhar, com quem entenderem, o que sentem, pensam ou vivenciam nas sessões, mas em momento algum o que acontece ou é dito pelos outros;

- h. Sublinhar a importância do não julgamento e da abertura do coração na partilha e na escuta dos outros, pois é na escuta que se estabelecem laços de respeito e coesão e que se criam oportunidades de aprendizagem;
- i. Incentivar o envolvimento e a prática entre as sessões do programa, através da replicação de alguns exercícios realizados e/ou sugeridos no final das sessões ou, ainda, propostos na plataforma *classroom*, essencial à obtenção de resultados mais positivos e eficazes dos benefícios anteriormente explorados;
- j. Convidar à utilização de um “diário de bordo”, onde poderão registar as suas reflexões sobre o programa e realizar a componente escrita de alguns dos exercícios e atividade sugeridos entre as sessões.

#### Integração/finalização:

Para finalizar a sessão será criado um momento aberto e em círculo para partilha, colocação de dúvidas e integrar informação, em que apenas falará a criança/jovem que se encontrar com o novelo de lã na mão.

### **Sessão 2 - Introdução ao Yoga, *Mindfulness* e Meditação**

#### Objetivos:

- Apresentação dos conceitos e modalidades dos exercícios do programa;
- Promoção do auto e heteroconhecimento

#### Material

- Cartolinas;
- Marcadores;
- Tinta;
- Fita-cola ou pastilhas adesivas;
- Zafu ou colchões;
- Papel de cenário;
- Bola retrátil;
- Diário de bordo.

**Tópico: Introdução ao Yoga** adaptado de (Espain & Coelho, 2017) - 20 minutos

*“Tal como pudemos explorar na sessão anterior, a prática do Yoga pode repercutir-se em inúmeros benefícios, em diversas áreas da nossa vida, sendo considerada uma das disciplinas psicofísicas mais completas, através de exercícios que intervêm num plano emotivo, mental e físico, ajudando, desta forma a manter a saúde e bem-estar, reforçando a consciência, a força, a flexibilidade do corpo e do espírito. É uma prática que tem como base a igualdade de todos os seres humanos, independentemente da idade, condição física, cognitiva ou outra, que vai além das posições de Yoga, também conhecidas como asanas. O ambiente harmonioso e de equilíbrio e prática regular (cativante e divertida) do Yoga poderá facilitar o contato com a vossa luz interna, com a vossa verdade, explorando e encontrando ferramentas internas e competências que fortalecerão a vossa autoestima, confiança bem como a consolidação de formas de relacionamento com os outros, numa base de respeito e tolerância. Em sessões acolhedoras e num contexto multissensorial irão explorar o conhecimento cinestésico, visual, intra e interpessoal. Serão, igualmente, encorajados a relaxarem e a divertirem-se, à medida que desenvolvem a consciência do vosso corpo, concentração, autoconfiança, força, coordenação, flexibilidade, equilíbrio, entre outros, através de jogos e posturas. Nas sessões de Yoga, não há julgamentos sobre o desempenho de cada um, sendo dada maior importância à autoaceitação das vossas próprias limitações como a dos outros. É importante que prestem atenção e respeitem o vosso corpo, fazendo apenas as posturas que se sentem confortáveis, explorando os vossos próprios limites. Um dos principais pilares do yoga é o respeito e honra: por si, pelos outros e pelo ambiente.”*

*“Sabiam que um estudo da Universidade da Califórnia realizado em 2003 descobriu que os alunos de uma escola de Los Angeles, que praticavam yoga com regularidade, demonstraram não apenas um aumento significativo da autoestima como também melhor forma física e melhor desempenho escolar? Adicionalmente, estas crianças tinham menos problemas relacionados com disciplina, uma vez que se sentiam genericamente mais relaxados e tinham maior respeito pelos seus pares” (Espain & Coelho, 2017).*

### PANTANJALI E AS OITO ETAPAS

(entregar a informação, que a seguir se apresenta, em formato de folhetos, focando-se, primordialmente, na destacada a cinzento)

Yoga significa, em Sânscrito, união e conexão e é uma prática sistemática de autocultivo com metodologias, técnica para ajudar as pessoas a reconhecer o verdadeiro *eu* interior e a

relação com o exterior. O Yoga, é considerado por muitos, como uma ciência antiga, com uma história de milhares de anos e também um modo/filosofia de vida. Os praticantes de Yoga (também conhecidos por *Yogis* ou *Yoginis* em Sânscrito) praticam a autodisciplina e força de vontade para administrar os seus corpos; para treinar a mente na pureza e expandir a consciência. *“Os yogis/yoginis veem o yoga como um meio para transformar a escuridão em luz, um caminho para a sabedoria, para alcançar a paz interior e a pureza. Então, o yoga é a união da parte visível e da parte invisível, entre o corpo físico e o corpo energético, o pequeno eu e o vasto universo. É a união entre corpo, mente e alma.”* (Espain & Coelho, 2017).

De acordo com os Sutas do Yoga de Patanjali, a fim de atingir a iluminação, precisamos de cumprir os oito passos/disciplinas necessários do yoga para cultivar o bem-estar, com base nos princípios dos comportamentos de autodisciplina, autorrealização e verdadeira compreensão do universo. Cada passo faz parte de uma série progressiva de etapas ou disciplinas que purificam o corpo e mente, levando o *yogui* para a iluminação. Cada ramo/passos é uma etapa no processo de alcançar um estilo de vida saudável e a união do corpo, mente e alma. Cada etapa assenta nos alicerces do ramo anterior, embora todos eles sejam, igualmente, importantes. Os quatro primeiros estágios (1-4) configuram-se práticas externas e os últimos 4 estágios (5-8), práticas internas.

Apresenta-se, de seguida, cada um deles:

#### 1. **YAMAS** - Regras de condutas morais

Os Yamas, ou restrições (os Não) são divididos em cinco preceitos morais. Todos devem ser praticados em pensamento, no discurso e em comportamentos. Yama lembra os princípios que devem ser seguidos na vida diária; as responsabilidades na comunidade, sociedade, nos contextos onde nos movemos, como casa, escola, etc.... Quando estes cinco padrões morais se tornam parte da vida, as pessoas passam a ter pureza nos seus instintos e contribuem para o bem-estar da comunidade.

- A. Ahimsa = não violência;
- B. Satya = verdade;
- C. Asteya ou não roubar;
- D. Brahmacharya ou moderação em todas as coisas (o controlo de todos os sentidos);
- E. Aparigraha ou não cobiçar (desapego).

#### A. Ahimsa - Não violência

Ahimsa significa não prejudicar/magoar ou ofender, nem ter qualquer tipo de comportamento cruel ou prejudicial com qualquer ser vivo, pessoa, natureza ou consigo próprio. Ahimsa

significa também a bondade ou afabilidade, com comportamento apropriado e não-prejudicial em qualquer situação. Assim, nas sessões não devemos exigir mais do que o corpo pode dar no momento.

#### B. Satya - Honestidade, Verdade

Levar uma vida de honestidade para com os outros e para consigo próprio. Na prática de Yoga, devemos observar a nossa prática pela lente da verdade, reconhecendo as suas limitações do nosso corpo e respeitando os seus limites.

“Satya” significa “dizer a verdade”, ser-se verdadeiro/a consigo próprio/a, com a sua parte invisível. No entanto, no grupo devemos considerar se verbalizar a verdade é útil ou não ao outro, pois existem situações em que isso pode prejudica-lo ou fragiliza-lo.

#### C. Asteya - Não Roubar, não ser avarento

Nunca se apropriar do que não lhe pertence e também não usar o que não é seu para outros propósitos. Não podemos tirar proveito da confiança que alguém nos depositou, quer seja a nível material como a nível emocional, compreendendo que no fundo nada nos pertence realmente.

#### D. Brahmacharya - Controle da Energia- contenção

Brahmacharya é muitas vezes entendido como auto-moderação (autocontrolo), numa atitude de controlo dos seus sentidos e instintos, com compromissos consigo, com o outro e com o seu caminho.

O seu verdadeiro significado diz respeito aos comportamentos apropriados das relações, com responsabilidade, respeito e intenções puras. A prática de Brahmacharya é transmutar a energia de satisfação dos instintos em energia de criatividade.

#### E. Aparigraha - atitude de desapego

Aparigraha significa apenas receber o que precisa, sem tirar proveito de circunstância, como resultado da ganância, distinguindo as nossas verdadeiras necessidades dos impulsos do momento. Aparigraha também pressupõe ignorar as coisas insignificantes/mesquinhas da vida e compreender que a vida é impermanente.

## 2. NYAMAS- Regras de conduta pessoais

O Niyama ou observâncias (cumprimento de uma regra). (O Sim), também se dividem em cinco e completam os preceitos éticos que começam com a Yamas. Estas qualidades são:

- A. Saucha ou pureza. Limpeza interna e externa;
- B. Santosha ou contentamento;
- C. Tapas ou austeridade;

D. Sawadhyaya ou estudo de textos sagrados;

E. Pranidhana Ishwara é viver constantemente tomando consciência da presença divina

A. Saucha - Pureza ou limpeza de pensamento e física

É o objetivo central de muitas técnicas de yoga e é o primeiro dos cinco princípios Niyama. Os yogis entendem que as impurezas dentro e fora do corpo afetam o estado mental e a energia de cada um. Desta forma, consideram que devemos estar conscientes do que não é puro para que não integre o nosso corpo e a nossa mente. Não direcionar os nossos pensamentos para a negatividade e para tudo o que não seja útil. Tendo como premissa que quando a mente é pura, as nossas mentes e ações também o serão, precisamos de manter o corpo e ambiente limpo, arrumado e sem itens desnecessários, permitindo uma maior pureza e leveza.

A nível relacional também é importante aplicar-se o mesmo critério, alimentando apenas relações que ajudem a manter a sua mente calma e pura. Praticar posturas, exercícios de respiração e meditação ajudam a purificar o corpo e a mente, bem como a aumentar a capacidade de manter o foco e um estado energético mais leve.

B. Santosha - Contentamento

Apreciar e agradecer o que temos. Ter uma atitude de apreço e agradecimento, observando o lado bom da vida, em todas as situações. Quando estamos realmente satisfeitos com o que a vida nos dá, podemos sentir verdadeira alegria e felicidade. Tal significa ausência de qualquer tipo de desejo por aquilo que não temos, ou de qualquer tipo de avidez pelo que pertence a outros. Sentir contentamento com o que a vida nos concedeu é uma forma de nos podermos libertar do sofrimento desnecessário, do que não temos. Implica aceitar a situação como ela é, sem reações infrutíferas quando a situação não é a que se deseja.

C. Tapas - Disciplina, autocontrolo

Tapas é a prática da autodisciplina e determinação para treinar a força de vontade. Transforma-nos e limpa-nos, proporcionando uma mudança na consciência que nos ajuda a livrarmo-nos de hábitos pouco saudáveis. O praticante de Yoga deve manter uma atitude de firmeza e força de vontade em relação à sua prática, não desistindo quando se depara com dificuldades. Esta atitude vale também para todos os desafios da vida. Disciplina não no sentido de rigidez ou de tortura do corpo mas no de missão cumprida para a nossa evolução, para avançar no nosso percurso, treinando o corpo no sentido de diminuir desejos desnecessários, como jogar

videojogos, ficar acordado e dormir até tarde, comer alimentos pouco saudáveis, dependência de redes sociais, etc...

#### D. Swadhyaya - Autorreflexão e Autoconhecimento

É a nossa capacidade de ver a verdadeira natureza do nosso ser, observar e estudar a vida como oportunidade de autoconhecimento, onde podemos aprofundar sobre nós mesmos, sobretudo, quando aproveitamos para aprender e crescer nos momentos em que sentimos que erramos/falhamos. Svadhyaya pressupõe reconhecer-nos no momento presente e de termos consciência da nossa conexão com o que nos rodeia, com o universo, legitimando/validando o nosso Mestre interior e exterior. Um bom exercício é olhar para as outras pessoas como espelhos, onde nos podemos rever, e observar o impacto que têm sobre nós, bem como identificar características que podemos mudar, parando com julgamentos e condenação dos outros e das circunstâncias envolventes.

#### E. Ishvara Pranidhana - Divindade - Rendição

Ligação com uma força superior que confere significado à nossa existência, rendendo-nos a algo mais elevado do que a nós mesmos, sobretudo quando as coisas não correrem como queremos e gostaríamos. Sem essa aceitação e rendição a um plano maior, podemos acabar por nos manter num estado de tristeza, de revolta ou de inconformidade. (Nota: aqui não se pretende impor qualquer crença, mas apresentar, apenas, o conceito básico do Pantajali, respeitando as crenças e perspetivas de vida de cada um).

### **Yamas e Nyamas**

Os exercícios incorporados neste programa integram estas duas primeiras etapas, de forma articulada, na medida em que viver juntos (Yamas) tem em conta o outro (NYAMAS), da mesma forma que o conhecimento de si mesmo implica o conhecimento do outro e vice-versa. É com base nesta premissa que serão realizadas atividades que pretendem promover a coesão de grupo, a reconhecer e expressar emoções e a canalizá-las, bem como a eliminar “toxinas do corpo”. Será essencial criar um clima acolhedor onde se permitam “sentir”: sentirem-se estimados, sentirem-se integrados e reconhecidos, bases essenciais para a construção de relações humanas construtivas, de seres humanos mais felizes.

### 3. **Asanas:** Posturas Físicas do Yoga

Em cada sessão em que realizem as asanas, deverão realizar o pré-aquecimento e alongamentos que ajudarão a preparar o corpo, a manter flexibilidade e a libertar tensões.

Os asanas serão apresentados de uma forma dinâmica e divertida. O principal é efetuar os movimentos de forma suave, mas com o máximo de atenção e concentração, tomando consciência da postura e da respiração, respeitando o seu ritmo, o seu tempo e ganhando progressivamente confiança em si, sem foco na posição perfeita nem na comparação com os outros. *“Serão realizadas, em dinâmica de jogo, exercícios que se pretende que sejam prazerosos, dando-vos liberdade para que possam dar asas à vossa criatividade. Será um campo de experiências, um lugar de socialização onde poderão criar, imaginar e expressar-se, em todos os sentidos. Aqui, serão convidados a conhecer o vosso próprio corpo e as suas possibilidades, a adaptarem-se a diferentes situações, a tomar consciência das vossas posturas, das tensões musculares e de todas as vossas necessidades, através de posturas dinâmicas intercaladas com posturas estáticas. Serão, ainda, auxiliados com imagens para uma melhor visualização e compreensão das posições, identificando-vos com animais, objetos ou elementos da natureza. Se o vosso corpo está bem, então a sua mente também ficará melhor, com maior capacidade de aprendizagem, mais forte e mais alegre. As posturas de equilíbrio e os exercícios de respiração ajudarão a melhorar a capacidade de concentração e coordenação.”*

### 4. **Pranayama**

Regulação ou controle da respiração. Prana = energia; Yama = Controle.

Trata-se do controle da respiração com o objetivo de disciplinar a mente e o corpo, aumentando a energia e calma interior, através de técnicas e práticas para o bem-estar geral. Pranayama é também um meio para as pessoas buscarem o reconhecimento, a integração com a natureza, para receber energia. A respiração está intimamente relacionada com as nossas vidas. Ela produz energia para as atividades físicas e cerebrais e melhora a imunidade. Embora a respiração seja da responsabilidade do sistema nervoso autónomo, se estivermos conscientes da nossa respiração, construiremos uma ponte entre o inconsciente e a parte consciente da nossa mente, aprendendo a usar uma maior capacidade pulmonar para respirar. Uma respiração inadequada causa confusão no nosso corpo, na nossa mente, emoções e espírito.

Pranayama consiste em técnicas e exercícios que ajudam as pessoas a adquirir o hábito de uma respiração adequada - uma respiração lenta e profunda. O treino do Pranayama liberta bloqueios energéticos. A sobrecarga de emoções negativas resultante desses bloqueios é transformada numa energia alegre de criatividade.

*“Sabias que os antigos yogis observaram e constataram que os animais de respiração lenta, como as cobras píton, os elefantes, as tartarugas, têm um ciclo de vida mais longa, ao contrário das espécies com uma respiração rápida como os pássaros, os cães, os coelhos, etc têm apenas alguns anos de idade?”* (Espain & Coelho, 2017).

## **5. Pratyahara**

Não nos desviarmos do nosso caminho devido às distrações dos sentidos. Quando assumimos o controle sobre os sentidos, as distrações exteriores diminuem e as nossas emoções tornam-se mais estáveis e a mente acalma.

O desequilíbrio nas emoções é provocado pela nossa própria mente. Uma pessoa que se distraia com as circunstâncias externas nunca pode ter paz interior, pois a energia é drenada para o exterior. Uma das soluções foca-se em concentrarmo-nos no mundo interior para preservar a nossa energia, e é dessa forma que poderemos vir a alcançar o estado da mente zero em meditação.

## **6. Dharana**

Dharana - Concentração da mente no momento presente

Os três últimos passos constituem a prática interna de Raja Yoga. Dharana é alcançada na concentração da mente - a capacidade de direcionar a mente para o objeto e mantê-la lá sem distrações externas. Uma mente com um alto nível de concentração irá ajudar o corpo a obter energia adequada e a despertar a capacidade de autocura.

## **7. Dhyana**

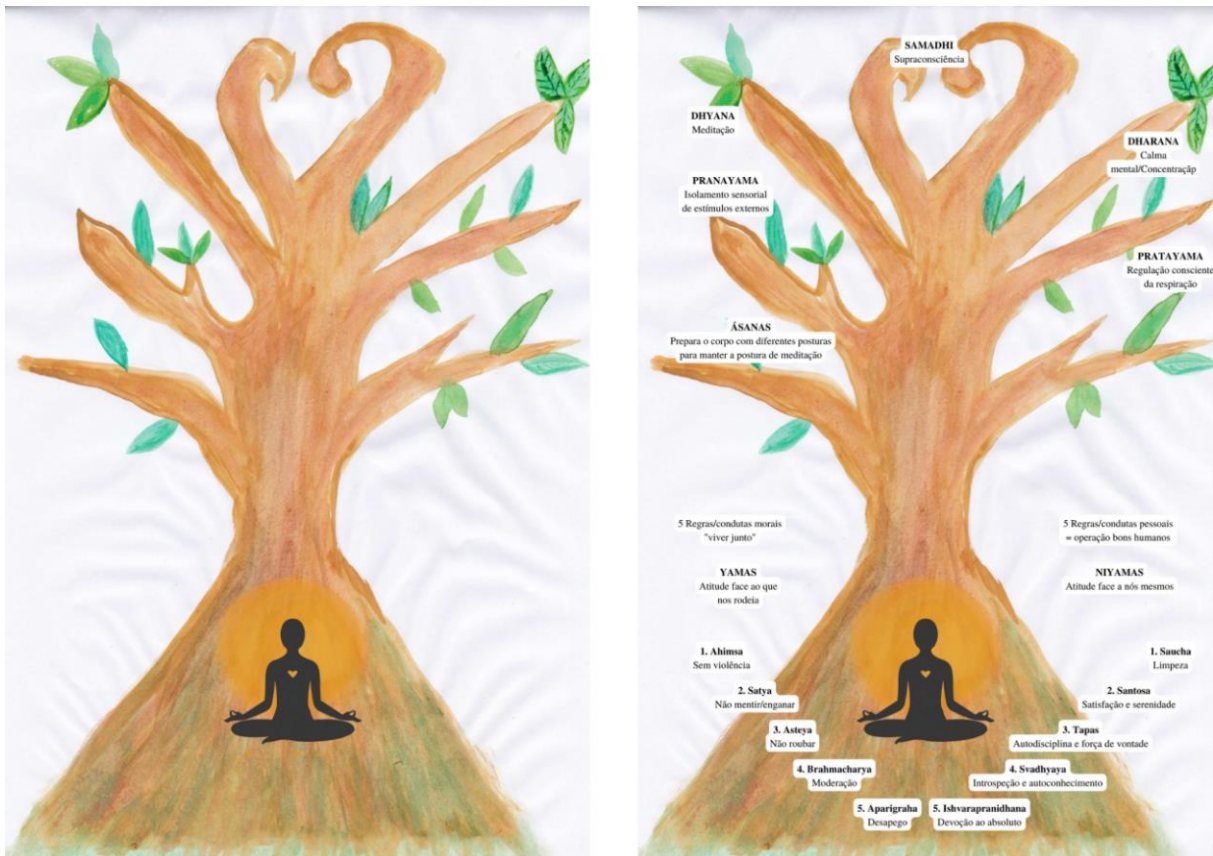
A meditação é um estado de pensamento puro e absorção no objeto de meditação. Ainda há dualidade na Dhyana. Na Dhyana aperfeiçoada, a concentração não é mais limitada por quaisquer circunstâncias ou objetos, é uma concentração extensiva que proporcionará energia espiritual e estado meditativo.

## **8. Samadhi**

Samadhi significa manter o equilíbrio da energia espiritual e a fase onde se experimenta a unidade, onde não existe dualidade. Este é o estado de consciência mais profundo e mais elevado, onde o corpo e a mente foram superados e o Yogui é um iluminado, em estado de supraconsciência, em ligação com o absoluto, obtido através da meditação.

(10 minutos)

Após a entrega dos panfletos e exploração dos tópicos a cinzento bem como dos temas em que os alunos revelarem maior interesse, serão propostos a completar a árvore (figura 2.1) com base no que lhes foi explicado verbalmente e que consta nos panfletos, colocando as ideias que retiveram, organizadas pelas 8 etapas. Será projetado, caso seja necessário auxílio, um exemplo de imagem completa pela qual se poderão guiar. Serão organizados 8 grupos. Cada grupo ficará responsável por colocar na imagem as ideias principais de cada etapa e de finalizar numa apresentação de dois minutos aos restantes membros do grande grupo. A apresentação poderá ser representada por gestos ou palavras-chave.



**Figura 2.1**

*Árvore Patanjali e as 8 etapas*

### **Tópico: Introdução ao *Mindfulness*** (10 minutos)

Visualização do vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=JscQyWtIT> (*Mindful Eating e Mindfulness* com Dra. Paula Teixeira, 2015)

“Uma das maiores tendências da nossa mente é a de se agarrar a pensamentos e de se desconectar do mundo à nossa volta, agarrando-nos a memórias (passado) e preocupações sobre o futuro, funcionando muitas vezes em piloto automático. Dar o exemplo de quando acordamos e vimos a correr para a escola e nem saboreamos o nosso pequeno-almoço, o cheiro, a cor, o sabor. Pedir outros exemplos de situações em que os jovens costumam estar em piloto automático e distraídos no seu próprio mundo, absortos na sua mente e explorar, brevemente, as consequências disso.

Estar em piloto automático é agir sem uma intenção consciente ou sem a consciência da percepção sensorial do momento presente. Quando estamos plenamente conscientes do momento que estamos a viver, a nossa experiência torna-se mais clara, com mais qualidade, vivendo o momento tal como ele é. Desta forma, o *Mindfulness* pretende promover a capacidade para “*estar no momento presente, no aqui e agora*”. Assim, pode ser considerado uma forma de estar consciente, intencional e, ainda, uma forma de meditação.

Em modo *Mindfulness* escolhemos estar plenamente atentos, numa atitude de “*não julgamento*”, aceitando e validando todos os nossos sentimentos, pensamentos, emoções e sensações, sem nos perdemos em reflexões, críticas e/ou análises. É importante dar ao momento presente (o único que verdadeiramente temos) toda a nossa atenção. Ao fazê-lo, iremos mudar a forma como o experienciamos.

### **Tópico: Meditação** adaptado de (Espain & Coelho, 2017) - 10 minutos

Como podemos constatar, a **meditação** integra-se quer no *Mindfulness* (como uma forma de meditação) quer no Yoga, com especial destaque para as fases Dhyana e Samadhi. Assim, será importante explorarmos algumas considerações antes de avançarmos para a prática das próximas sessões.

me.di.tar

1.considerar

2. pensar sobre

3. projetar, tencionar

4.refletir

me.di.ta.ção

## 1. contemplação mental

*in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa*

A meditação é uma ferramenta que favorece o autoconhecimento, na medida em que promove uma maior clareza e conhecimento de si próprio, conduzindo ao autoconhecimento e autorregulação, visando o seu equilíbrio e o bem-estar.

As seis posturas mais frequentes de meditação são Lótus, Half Lotus, Burmese, Zafu, Seixa, Chair (exemplificar as posições ou mostrar imagens). No entanto, existem outras, realizadas deitadas ou em movimento.

O mais importante é encontrar uma posição confortável e que permita meditar durante algum tempo com uma boa postura da coluna vertebral. No entanto, deverão ter em atenção às restantes partes do corpo. Assim:

**Coluna Vertebral:** O foco na postura correta (reta, relaxada e verticalmente alinhada) da coluna vertebral é fundamental pois contribui para uma maior clareza e a atenção da mente em mediação, permitindo que a energia flua livremente.

**Olhos:** Podem fechar-se totalmente ou ficar ligeiramente abertos, permitindo a entrada de um pouco de luz, dirigindo-se o olhar para baixo, não focando em nada em particular.

**Queixo e boca:** O queixo e boca devem estar relaxados com os dentes levemente separados, não fechados, lábios tocando-se levemente.

**Língua:** A língua deve tocar levemente no palato superior, com a ponta tocando suavemente a parte de trás dos dentes superiores. Isto cria um canal de comunicação energético, reduzindo também o fluxo de saliva e a necessidade de engolir.

**Cabeça:** A cabeça deve estar ligeiramente inclinada para a frente de modo que o olhar se dirija naturalmente em direção ao chão à frente.

**Posição de mãos e braços:**

- Relaxamento geral: mãos no colo, mão direita sobre a mão esquerda, palmas para cima e polegares a tocam-se;
- Estimulação: ativando e libertando os sistemas de energia sutil do corpo, cada mão tem o polegar em contato com a base do dedo anelar da mão oposta, e os dedos fecham, não muito apertados, em volta do polegar;
- Determinação: mãos abertas, palmas para baixo, pousando uma mão em cada joelho. Os braços paralelos ao tronco, deixando um pouco de espaço entre os braços e o tronco, para permitir que o ar circule.

Observação: Existem, ainda, diversos mudras (posições das mãos indutoras de bem-estar) que podem ser usadas durante a meditação. O Mudra mais conhecido é o do conhecimento Gyan Mudra. Caso as crianças mostrem interesse, poderão explorar as restantes mudras e como se sentem com o uso de cada um deles. A informação adicional deverá, no final de cada sessão, constar na “disciplina” *LightOnYou* no *classroom* dos grupos, criado no início do programa para facilitar a partilha e promover a prática entre as sessões.

### **Integração / finalização da sessão:** (10 minutos)

Os participantes deverão encontrar-se em círculo.

Finalizaremos a sessão após um breve exercício de respiração em que cada jovem irá colocar a mão sobre o seu peito e sobre a sua barriga, observando a mão que mexe mais. De seguida incentiva-se a fixarem-se mais na mão da barriga e imaginando que ela está sobre um balão que enche quando inspiramos e esvazia quando expiramos. Convida-se cada participante a 5 inspirações e 5 expirações profundas e tranquilas.

De seguida transmite-se que: *“após a apresentação dos conceitos e significados do Mindfulness, Yoga e Meditação vamos explorar os pontos em comum em todos eles e do que cada um reteve de toda a informação apresentada, como se sentiu e o que pensou”*.

Entrega-se uma bola retrátil a um dos jovens O participante irá realizar uma inspiração abdominal ao mesmo tempo que abre a bola e uma expiração enquanto a fecha (acompanhando o ritmo do seu movimento) - após observar a exemplificação de um dos dinamizados/(co)dinamizadores. Só quem tem a bola poderá falar. Após este exercício, partilha com o grupo o que identificou em comum nos temas apresentados, o que sentiu, pensou e que expectativas tem para as próximas sessões, para o grupo e programa, cujo nome é “LIGHTONYOU” e passa a bola retrátil para o colega do lado, no sentido do ponteiro do relógio.

Conclui-se com a partilha de palavras-chave escritas/desenhadas por cada aluno num mural, onde consta o logótipo do *LightOnYou* (figura 2.2), e que irá estar sempre afixado em todas as sessões no local onde serão dinamizadas.



**Figure 2.2**

*Logótipo LightOnYou*

### **Sessão 3 - Saindo do piloto automático**

#### Objetivos:

- Aumentar a atenção;
- Melhorar o relacionamento interpessoal e a comunicação;
- Promover a autocompaixão e o não julgamento;
- Convidar as crianças a acalmar a sua mente;
- Sair do modo piloto automático;
- Aprender a trazer a mente ao “aqui e ao agora”;
- Demonstrar como as emoções fortes podem assumir o controlo de nossas mentes e como encontrar paz quando surgem emoções intensas;
- Experienciar a prática do movimento atento.

#### Material:

- Roupa confortável;
- Colchões;
- Diário de bordo.

#### **Introdução:**

Vivemos grande parte da nossa vida a funcionar sem prestar atenção ao que está a acontecer no momento presente. Muitas das vezes damos por nós a fazermos muitas coisas de forma automática, como se estivéssemos com o piloto automático ligado. O *mindfulness* traz-nos de volta a nós próprios e ao que nos rodeia, a conectarmo-nos e a prestarmos atenção ao que está verdadeiramente a acontecer no aqui e agora, no presente, e a reconhecer as sensações através dos cinco sentidos.

### **Atividade respiração consciente (5 minutos)**

A respiração consciente é uma prática de atenção plena que nos permite prestar atenção à respiração e encoraja o descanso e o relaxamento ao momento presente (Greenland, 2016; Zolkoski & Lewis-Chiu, 2019). Irão aprender com este pequeno exercício a ter consciência das sensações físicas da inspiração e expiração. Através da atenção à respiração, podem aprender comportamentos pró-sociais, a relacionar-se de melhor forma e como regular as vossas emoções (Bögels, et al., 2008; Harpin, et al., 2016; Martinez & Zhao, 2018; Mendelson, et al., 2010; Zolkoski & Lewis-Chiu, 2019).

Iremos concentrarmo-nos na respiração, permitindo descansar no presente momento, sem julgar os pensamentos ou sentimentos. Ressalvar que esta “Respiração Consciente” poderá ser feita ao longo do dia, quando estiverem a sentir-se instáveis ou sobrecarregados.

Passos para ensinar a respiração *Mindful* (Greenland, 2016; Zolkoski & Lewis-Chiu, 2019) - 5 minutos que poderão ir até 15 minutos nas próximas sessões

1. *“Deitem-se de costas com as pernas apoiadas no chão e os braços ao lado do corpo. Se gostarem podem fechar os olhos. Sintam a parte de trás da vossa cabeça, a tocar no chão. Agora sintam os vossos ombros, a parte superior das costas, os braços, as mãos, a parte inferior das costas, as vossas pernas e os pés a tocar no chão.”*
2. *“Observem como é inspirar e expirar. Não há maneira certa ou errada de respirar. Não importa se a vossa respiração é rápida ou lenta, profunda ou superficial.”*
3. *“Prestem muita atenção à inspiração. Podem notar quando começam a inspirar e então sigam a sensação da vossa inspiração até o primeiro momento da expiração. Se for difícil manter a mente na inspiração, digam silenciosamente a palavra “in” em cada vez que inspiram.”* Deixar as crianças praticarem por um minuto ou dois.
4. *“Conseguem perceber quando começam a expirar e seguir a sensação da vossa expiração até o primeiro momento de vossa inspiração? Se for difícil manter a vossa mente a acompanhar a expiração, silenciosamente digam a palavra “ex”, todas as vezes que expiraram”.* Deixar as crianças praticarem isso por algumas respirações.
5. *“Vamos juntar tudo e prestar atenção a uma respiração inteira, seguindo cuidadosamente cada momento. Se for difícil manter a mente na respiração, digam silenciosamente a palavra “in”, sempre que inspirares e a palavra “ex” quando expirares”.* Deixar as crianças praticarem durante algumas respirações.
6. *“Quando estiverem prontos, abram os olhos e sentem-se lentamente. Respirem e observem como se sentem.”*

**Atividade do pote mágico** – adaptado de (Friary, 2018) e Programa Mindful kids (Stewart, 2017) - 15 minutos

Para esta prática aconselha-se um jarro de vidro ou plástico transparente para cada criança/jovem com uma tampa bem firme que vede bem a água que será colocada dentro do jarro, juntamente com cola glitter, purpurina ou areia, de acordo com a escolha e gosto de cada criança.

*“Gostaríamos de vos convidar a realizar uma atividade bem divertida. Para começar, cada um irá encher o jarro transparente com água, quase até ao fim. Agora que ele está quase cheio convidamos-vos a olharem o jarro como se ele fosse a vossa mente. Quando nós estamos quietos e calmos, a nossa cabeça fica assim, tranquila e limpa, como um lago translúcido. Agora coloquem purpurina ou outro material à vossa escolha dentro desse jarro pela quantidade de uma colher de chá. Fechem o frasco e lembrem-se de devolver os materiais à caixa, assim que forem utilizados. Imaginem que essas purpurinas são como se fosse cada um dos pensamentos que passam pela vossa cabeça. Alguns desses pensamentos são leves e de tranquilidade, outros surgem quando vocês ficam tristes, stressados, perturbados ou mais pesados, mais escuros. Outros são, ainda, de excitação, alergia, de desejos e sonhos. Agitem o frasco em um vórtice até que tudo o que está dentro da cabeça (que é o jarro) gire bem depressa e observem o que acontece dentro do frasco. Tentem olhar através do frasco. É difícil ver claramente? Assim fica a mente quando estamos agitados, não é?! Quando nestas situações escolhemos agir, fazemo-lo com base em decisões precipitadas, não pensamos, ficamos com raiva, chateamo-nos com os amigos, e não nos sentimos bem, não é? Acontece muito com os adultos também! Já vos aconteceu ou viram acontecer? Talvez tenha acontecido com alguém que vocês conhecem? Agora pousem o pote e observem o que acontece quando paramos de agitá-lo por alguns momentos. Iremos assistir o brilho/areia a começar a descer e a água a clarear. A nossa mente, pensamentos, e nosso corpo funcionam da mesma forma. Quando paramos e observamos, os nossos pensamentos acalmam-se e começamos a ver as coisas com muito mais clareza. Prestem atenção à respiração por dois minutos. O que sentiram no vosso corpo quando pararam? O que perceberam? Assim fica a mente na meditação. Parados e quietos, vocês vão deixar os vossos pensamentos repousarem bem no fundo, deixando a água, ou seja, a vossa mente, ficar leve e tranquila, novamente, ao invés de ficar turva e a girar com pressa. Quando a mente fica calma, conseguimos agir de forma mais consciente e adequada porque tudo fica mais claro e os pensamentos e comportamentos mais capazes de funcionar de forma ajustada.”*

### **Atividade “movimento consciente” (30 m)**

Adaptado de *MindUp* (The Hawn Foundation, 2011) - 5 minutos para contextualização

*“O movimento consciente começa com a consciência das nossas sensações físicas, em constante mudança. Com que frequência estamos conscientes de colocar cada parte da sola do nosso pé enquanto andamos? Estar atento às sensações do corpo, quer estejamos ativos ou em repouso, é um passo fundamental para aumentar a consciência atenta. Por que praticar o movimento consciente? O nosso corpo e cérebro são parceiros. Quando caímos e alejamos-nos, as células nervosas da nossa pele enviam um sinal para nosso cérebro que regista a dor. Quando ficamos nervosos e tensos sobre um teste, o nosso cérebro envia um sinal ao nosso corpo para tremer, sentir um arrepio na barriga ou suar. Mover-se conscientemente é prestar muita atenção às sensações do nosso corpo quando está em descanso e quando está ativo - o corpo dá-nos sinais que podemos reconhecer facilmente para nos ajudar a monitorizar estados físicos e mentais, como esforço e stresse.*

*Nesta sessão irão comparar os sinais que vosso corpo envia depois de uma atividade mais dinâmica e de relaxamento. Ião começar a aprender a autorregulação e a gerir o vosso interior através da simples habilidade de controlar a vossa respiração e frequência cardíaca. Sabiam que há uma relação entre cérebro-corpo? Com este conhecimento podemos tornarmos-nos capazes de identificar os sinais que o nosso corpo envia e gerir as nossas emoções e comportamentos como resposta a essas mesmas emoções.*

*Vamos divertir-nos a observar como reage o nosso corpo, como funciona a nossa respiração, o quão rápido bate o nosso coração em cada exercício? Como fica a temperatura do vosso corpo? Como se vão sentindo? Convidamos-vos a aprofundar a vossa atenção às sensações físicas que muitas das vezes são ignoradas. Este tipo de consciência física irá ajudar-vos a aprender como obter a atividade física que os vossos corpos precisam, sem necessitarem da ajuda de um adulto a orientar-vos”*

Movimentos de aquecimento consciente adaptado de (Friary, 2018) - 7 minutos

*“Vamos agora pôr o corpo em movimento. Coloquem-se de pé, com a coluna ereta, corpo longo, sacudindo os membros para tirar a rigidez que possa estar acumulada. Com os olhos fechados, adotem a postura da montanha (braços ao lado do corpo e pernas na linha dos ombros) e vamos agora fazer um movimento circular com a cabeça e o pescoço, sentindo as sensações que vão surgindo com uma curiosidade especial, e fazendo uma amizade com as sensações. (pausa). Agora para o outro lado (pausa). Talvez dizendo para vocês mesmos: “Eu me torno amigo do meu pescoço, da minha cabeça e das sensações que eu vou encontrando.*

*Eu cuido do meu pescoço.” Tragam, gradual e gentilmente a cabeça para uma posição vertical e percebam as sensações no corpo: alguma coisa mudou? O quê? (pausa). Agora tragam a vossa atenção para o movimento dos quadris. Circulando de um lado, bem lenta e suavemente, sem terem que chegar a lugar nenhum com este exercício, bem devagar, bem devagarinho, como um bicho-preguiça, sem pressa (pausa). Notem toda essa circunferência, o desenho do movimento (pausa). Agora para o outro lado com a mesma curiosidade (pausa) E agora voltando ao centro e percebendo se as sensações são as mesmas ou diferentes. Como está a montanha agora? (pausa longa). Realizem o mesmo com as vossas mãos e punhos, circulando-os e percebendo as sensações. (pausa). Em seguida, os vossos tornozelos e pés. (pausa). E agora todo o vosso corpo movendo-se. Vão notando o que vai surgindo da cabeça aos pés. Deixem o vosso movimento livre, sem ter que ser de uma maneira ou de outra. Não existe certo, nem errado, apenas vão descobrindo e abrindo-se às sensações que vão acontecendo (pausa longa). E bem devagar, vão pensando em trazer o vosso corpo à postura inicial. Notem a velocidade do corpo movendo-se, e a vossa intenção para trazer o corpo de volta à posição da montanha. (pausa). Interessem-se pelo que esta a surgir em vocês. Como está a montanha agora? Que sensações estão aqui? Não precisam, necessariamente, de responder a estas perguntas. Apenas perguntem-se e vejam como a vossa atenção vai simplesmente percebendo o que vai ocorrendo (pausa longa).”*

*Caminhada consciente- adaptado do Mindful Kids (Stewart, 2017) - 15 minutos*

*“Vamos agora realizar umas caminhadas neste espaço, sentindo os nossos pés no chão, a ficarem firmes e sentirem o corpo. As mãos relaxadas nas laterais do corpo. Observem os pensamentos e emoções que possam vir com curiosidade e gentileza. Notem também as sensações corporais que surgem (pausa). Caminhem, ao ritmo que o vosso corpo e a vossa mente vos pedem, pela sala (1 minuto). Parem e observem que sensações corporais obtêm, o ritmo da vossa respiração e do vosso coração. (pausa).*

*Irão, agora, caminhar devagar e tranquilamente, imaginando que estão a caminhar num lugar agradável. Andem graciosa e naturalmente, sem tentar chegar a algum lugar. Imaginem que estão num lugar bem aprazível com paisagem tranquila, cheiros e cores harmoniosas. Caminhem em sintonia com esse espaço (1 minuto). Notem como está agora o vosso corpo, que pensamentos surgiram e surgem, como está a vossa respiração e o vosso batimento cardíaco (pausa). Continuem a vossa caminhada agora em direção à aldeia que se avista ali tão perto. (pausa) estão agora a chegar, a entrar na aldeia e apercebem-se que não estão sozinhos e que existem outras pessoas nesse espaço. Cumprimentam-nas educadamente*

*e com tempo, pergunta-lhes como se sentem (esclarece-se que cada um irá cumprimentar os colegas que se cruzam com eles nesse espaço imaginando que estão todos na aldeia) (1 minuto). Observem como se sentem com as interações, como ficou o vosso corpo, que emoções vieram, como ficou a vossa respiração e o vosso coração. (pausa). Passam por vós um habitante da aldeia a gritar fogo, fogo, (o co-dinamizador), fujam para este esconderijo. (pausa) Podem correr atrás dessa pessoa que apareceu para vos salvar (pausa). Observem como se sentem agora, o bater do coração, a vossa, respiração, pensamentos e emoções que surgiram (pausa). Não se esqueçam que esse sítio é estreito e apertado com pouco ar, por isso é importante que se tranquilizem para que todos sejam salvos. Prestem atenção à vossa respiração e vejam como podem acalmá-la, respirando de forma mais pausada e lenta, constatem em como nesse lugar estão a salvo. (pausa). Observem novamente como reage a vossa mente e o vosso corpo (pausa). Podem relaxar e sair do esconderijo protetor, o fogo foi extinto e todos ficaram a salvo, podendo voltar para o vosso sítio inicial de bem-estar.”*

**Integração da atividade e da sessão** - baseado do *MindUP* (The Hawn Foundation, 2011) e Vitor Friary (Friary, 2018) - 5 minutos

*“Que sensações vocês conseguiram sentir e observar enquanto moviam o vosso corpo? Nos momentos em que traziam a vossa atenção às sensações do corpo, o que notaram em relação à vossa respiração, aos vossos músculos e ao vosso batimento do coração? (pausa) Perceberam algum pensamento surgindo na vossa cabeça? Alguma emoção? Notaram que a história teve momentos de tranquilidade e prazer, drama e finalizou com tranquilidade e proteção? Como se sentiram? O que observaram? Como esteve a vossa respiração e batimento cardíaco em cada uma das fases da história?”*

Dicas para reflexão: do relaxamento consciente e movimento consciente aprenderam que podem mover-se vigorosamente para acelerar a frequência cardíaca e usar a respiração para acalmar o coração; poderão ter concluído, ainda, que é possível através da observação atenta, moldar as vossas respostas físicas. A respiração e as sensações do corpo são como instrumento do presente momento e podemos nos reconectar a essas sensações para aumentar uma presença atenta, convidando a cabeça a repousar. Com esse conhecimento estarão mais capazes de lidar com um conjunto de desafios físicos que exigem foco e concentração para manter o vosso equilíbrio. Estas habilidades de autorregulação e de tomada de decisão ajudam a controlar as vossas respostas físicas e emocionais e a manterem-se mais estáveis. Ao trabalharem o vosso equilíbrio físico, reforçam a nossa capacidade de pensamento e controlo emocional.

### Sugestão de tarefas para a semana:

Observem com que frequência vocês aceleram ou começam a correr automaticamente e vejam se conseguem andar a um ritmo mais pausado e regular, a não ser que estejam com muita pressa ou precisem de apanhar o comboio (risos).

## **Sessão 4 - Do não Julgamento para o momento presente**

### Objetivos:

- Identificar emoções e sensações corporais;
- Introduzir aos jovens ferramentas que possam ajudá-los a perceber a sua capacidade de se relacionar com sensações desconfortáveis com resiliência e flexibilidade;
- Aprender que a respiração é uma âncora para o presente momento e uma amiga sempre disponível;
- Treinar o repouso e a respiração como um processo para aumentar o foco e concentração, estimulando circuitos cerebrais responsáveis pela regulação da atenção;
- Perceber que tal como a respiração, que chega na inspiração e que se solta na expiração, nossos sentimentos, como o medo, a insegurança e a incerteza, também podem ser recebidos e soltos continuamente;
- Aprender a desenvolver uma atitude de suavidade consigo, com os outros e com o ambiente através da ferramenta da respiração consciente;
- Promover o auto e heteroconhecimento;
- Estimular a conexão com o momento presente, e reconhecer as sensações através dos cinco sentidos.

### Material:

- Jogo “Posturas de Yoga” desenvolvido por Martins (s.d.)
- Peluche, *slime*, *Koshi*, uma passa e um quadrado de chocolate
- Colchões;
- Roupas confortáveis;
- Alimento A, poderá ser uma pera;
- Alimento B, poderá ser limão;
- Sino tibetano;
- Diário de bordo.

### **Atividade de respiração *Mindfulness* de três etapas** (Friary, 2018) - 5 minutos

“Neste exercício, vamos dedicar 3 minutos para respirar com consciência e praticar uma forma de ser e estar preenchida de paz, abertura e suavidade. Imaginem o exercício como se ele tivesse o formato de uma ampulheta. A ampulheta tem 3 partes, assim como o espaço dos 3 minutos. 1) No primeiro minuto, ajustem-se. Sentem-se com as pernas cruzadas e prestem atenção à vossa postura. Tornem-se conscientes de todos os pensamentos, sensações e das emoções que estejam a surgir no presente momento, com curiosidade e sem julgar se é bom ou mau, apenas observem e sintam como é, sem criticar. Com os olhos fechados, observem-se. O que está presente agora?” (Neste momento dá-se uma pausa longa, espera-se esse minuto passar e toca-se o sino tibetano para os participantes saberem quando o tempo termina). 2) “Neste segundo minuto, tragam toda a vossa atenção para a forma como respiram agora. Apenas respirem suavemente, notando o melhor que puderem a sensação do ar a passar pelas narinas e o movimento do peito e da barriga, expandindo e contraindo suavemente. Neste minuto concentrem-se apenas na vossa respiração. Nada é mais importante do que a respiração (neste momento dá-se uma pausa bem longa e espera-se esse minuto passar para tocar novamente o sino). “Agora, estamos no último minuto deste exercício, na parte de baixo da ampulheta. Abram toda a vossa atenção para todo o vosso corpo, imaginem que respiram com todo o vosso corpo de uma só vez, da cabeça aos pés. Neste instante, imaginem que ficam preenchidos de paz e luz tal como todos os vossos colegas à vossa volta. Respirem e a sala fica cheia de paz e luz. A paz e luz estão em todo o lugar.” (neste momento dar uma pausa bem longa e esperar o minuto passar, e toque o sino de meditação no final).

Reflexão final/integração: O espaço de três minutos/etapas de respiração é uma ferramenta útil ao permitir que obtenham mais clareza do que estão a pensar e a sentir (corpo e emoção) de forma consciente, com suavidade.

### **Atividade Jogo do Yoga** - 10 minutos – ver apêndice 1

#### **Atividade dos 5 sentidos.**

Descobrir os cinco sentidos através da alimentação. *Mindful eating* / alimentação consciente. Baseado e adaptado de (Hayes & Smith, 2005; Williams, et al., 2007; Friary, 2018) - 30 minutos

Nota: Iremos usar dois tipos de alimentos, um de sabor mais agradável (fruta A), e outro de sabor mais ambíguo, que poderá provocar experiência de aversão (fruta B).

*“Iremos realizar uma atividade que pressupõe que vejam uma peça de fruta com curiosidade e mente de principiante. Há muitas peras, mas todas elas são diferentes umas das outras. Observem-na como se estivessem a olhar para a peça de fruta pela primeira vez e nunca tivessem visto uma igual, como se nunca a tivessem visto ao longo da vossa vida.*

*Não se preocupem se estão a fazer bem, não existem formas corretas ou erradas de o realizar. É natural que a mente vagueie em pensamentos e viaje para outros tempos e espaços. É natural, a mente gosta muito de fazê-lo. Ela poderá querer julgar a atividade, pensar noutras coisas que também gostaria de fazer, no que vos preocupa, etc. Quando acontecer uma dessas situações ou outras, apenas observem e voltem a vossa atenção para o momento presente, para a experiência proporcionada pela atual atividade.*

*Peguem agora na fruta e segurem-na na vossa mão ou entre o polegar e o indicador. Examinem-na como se nunca a tivessem visto antes. (pausa). Levem algum tempo para a ver realmente. Olhem para a fruta com cuidado e atenção, completa. Enquanto olham para ela, notem tudo aquilo que podem ver, o seu tamanho, o seu aspeto e o seu brilho quando a luz reflete. Observem as suas cores, a sua forma e diferentes camadas. (pausa) Rodem a fruta com os dedos, sentindo na vossa mão e nos vossos dedos a sua textura e as sensações que provoca. Notem como a vossa mão pode ficar ligeiramente pegajosa à medida que mexem nela. Observem e sintam a sensação que ela vos traz. É áspera? Suave? Escorregadia? (pausa). Levem a fruta até ao nariz e cheirem-na. A cada inspiração prestem atenção e cheirem o aroma que pode surgir. Notem a antecipação de colocar a fruta na boca e o que está a acontecer na vossa boca e no estômago. Como é o cheiro? Doce, intenso, suave? (pausa) Com curiosidade vamos apenas notando, sentindo, com gentileza e proximidade a fruta (pausa). De olhos fechados tragam lentamente a fruta ou um pedaço dela até aos lábios, notando o movimento do braço. Coloquem a fruta suavemente na boca, sem trincar. Notem o que a vossa língua faz, a textura da fruta na vossa boca. Notem o impulso para trincar ou engolir (pausa). Coloquem a fruta ou um pedaço dela, sintam a boca ficar cheia de saliva, o pedaço a mexer-se dentro da boca e notem com curiosidade as sensações. (pausa) Preparem-se para trincar a fruta, notando onde e como é que ela precisa de estar para ser mastigada. Trinquem suavemente e devagar e vão notando o que acontece em consequência disso. Vão notando a textura na vossa boca, os sabores, os movimentos da boca. É doce, azedo, ou outro sabor? Como sabe? Observem em silêncio (pausa). Observem o movimento da boca, do maxilar, e vão-se preparando para engolir. (pausa). Notem o impulso para engolir. (pausa) Quando estiverem preparados, podem fazê-lo lentamente, observando com curiosidade o processo de engolir, sentindo o alimento passar pela garganta, pelo canal alimentar, aproximando-se da vossa barriga e deixando-a*

*mais satisfeita (pausa grande até terminarem de comer). Vejam, agora, se conseguem sentir o que resta do sabor da fruta, que está a descer para o vosso estômago e observem o corpo como um todo.”*

*“Vamos, agora, realizar o mesmo processo para a fruta B. Observem, agora, também os vossos pensamentos, sentimentos e reações ao sabor, textura, odor e cor. Caso sintam alguma aversão, observem o impacto que isso tem nos pensamentos sobre a experiência. Observem com curiosidade o que esta nova fruta vos faz sentir, com abertura e suavidade às sensações. Observem como o corpo reage quando aproximam essa fruta às vossas narinas. Salivam? O vosso corpo contrai?”*

Integração da atividade: Breve debate com os participantes: *“Como foi a vossa experiência? O que notaram? Que sensações obtiveram com a fruta A e a fruta B? Houve sensações corporais, pensamentos ou emoções que surgiram a meio? O que fizeram? Como lidaram com elas? As sensações foram agradáveis? Desagradáveis? Como reagiu o vosso corpo e mente a estas últimas? Como lidam com pensamentos e sensações desagradáveis no vosso dia-a-dia?”*

O debate deverá permitir que os participantes compreendam que a prática de *mindfulness* modifica a experiência do momento, possibilitando a observação de mais pormenores e do funcionamento da mente, sempre caótico, e em lidar melhor com sensações desagradáveis, uma vez que as permite integrar sem julgamento atribuído pela nossa mente, mas apenas sentir como uma sensação diferente. Deverá ser salientado, ainda, que a tendência da mente em vaguear é universal e que “o que conta” é o nosso esforço em procurarmos colocar a atenção no momento presente.

### **Atividade de exploração da caixa mágica da autora - 5 minutos**

Dentro da caixa mágica os alunos encontrarão vários objetos que estimulam as suas sensações. Nomeadamente *slime*, bolas de massagem, massajador da cabeça, tubos e bola de sabão, mini peluches, sinos tibetanos, koshi Kime, entre outros. São convidados a explorar as sensações ao nível do tato, olfato, audição e cheiro e a inspecionar a mente julgadora que tende a atribuir sensações boas ou más, convidando-os apenas a sentirem, explorarem as sensações com mente aberta, gentil, curiosa e de principiante cada objeto.

### **Atividade de integração da sessão** da autora - 10 minutos

Em primeiro lugar, questionar se todos se sentem confortáveis com a proposta da atividade, uma vez que implica tocar nas costas do outro e ser tocado (Respeitar a decisão de cada um. Os que não quiserem realizar poderão pintar ou fazer mandalas com objetos da natureza).

Aos que pretendem realizar a atividade: propõe-se escrever nas costas de um colega (os dinamizadores deverão selecionar aleatoriamente os pares) uma palavra que represente o que vivenciaram ou que resuma a sessão. Após o colega adivinhar, trocam de posição e repetem de forma inversa.

Partilham um com o outro como se sentiram e, quem estiver confortável para o fazer, comunicar, em grande grupo, as palavras que escolheram para refletir as atividades realizadas nesse dia.

Para finalizar a sessão, explorar, com o grande grupo, o que podem ter aprendido ao longo da sessão. Questionar se alguém sentiu presente a sua mente julgadora (aquela que tem a tendência em julgar, avaliar e criticar nossas sensações, o nosso corpo, as nossas experiências, os exercícios que fazemos, os nossos próprios pensamentos e as ações dos outros). *“Quem não pensou, mas porque é que o(a) dinamizador(a) nos está a dar agora fruta? Que coisa estranha? queria era estar a jogar à bola...” (pausa)”. Propõe-se, assim, uma forma alternativa de relacionamento com o corpo, com as sensações e os pensamentos: uma relação com uma intenção de amizade, livre de pensamento julgador, aceitando que ele, por vezes, gosta de nos visitar, mas permitir, também, que ele se vá embora como uma onda do mar e que dê espaço para vivermos o momento presente, com abertura a uma nova perspetiva e visão sobre a própria experiência, permitindo-nos apreciar as sensações como elas são e tornarmo-nos cuidadores das nossas experiências; treinando, assim a amizade com o nosso corpo, com a respiração, com a temperatura, as nossas emoções, o conforto e desconforto, o áspero e o macio, o peso e a leveza.*

## **Sessão 5 – Consciência corporal**

### Objetivos:

- Identificar sensações corporais;
- Desenvolver a atitude de suavidade consigo e com os outros, através da ferramenta da respiração consciente;
- Promoção do auto e heteroconhecimento;

- Permitir estimular a conexão com o momento presente e reconhecer as sensações através dos cinco sentidos;
- Praticar exercícios que promovam uma atitude de curiosidade, abertura e contato com o momento presente em relação aos alimentos e objetos;
- Promover um espaço para a percepção de como reagimos, o que sentimos e pensamos, quando em contato com as sensações resultantes do nosso relacionamento com o exterior;
- Encorajar a prática de *mindfulness informal*.

**Material:**

- Mini peluches;
- Passas;
- Tablete de chocolate;
- *Slime*;
- Koshi;
- Jogo “Posturas de Yoga” desenvolvido por Martins (s.d.);
- Diário de bordo.

**Atividade de introdução:** Opte pelo scanner corporal ou outra atividade mais adequada das sugestões do apêndice 1, de acordo com a necessidade de estimular ou tranquilizar o nível de agitação dos jovens.

**Atividade *mindfulness* das sensações:** (25 minutos)

Para este exercício será necessário peluches, *slime*, Koshi, uma passa e um quadradinho de chocolate (na sessão anterior deverá ser questionada a todos, possíveis alergias para conferir que poderão comer passas e chocolate) - baseado e adaptado ((Hayes & Smith, 2005; Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2007; Espain & Coelho, 2017; Friary, 2018) O objetivo é que as crianças desenvolvam a sua confiança e capacidade em isolar os cinco sentidos, bem como de conseguirem falar sobre as suas experiências num ambiente divertido e cheio de curiosidade.

Indicações verbais: *“Iremos, agora, realizar uma atividade que vos irá aguçar os sentidos. Sentem-se em roda, de forma confortável, nos colchões e a uma distância suficiente dos colegas. Depois de devidamente acomodados, irão colocar as vendas que vos serão dadas de forma individual e colocar as mãos viradas para cima sobre os vossos joelhos para poderem receber as pequenas surpresas das quais terão de adivinhar a sua identidade, através do tato, cheiro, olfato e paladar. A cada objeto será dado o seu devido tempo”*. (Os/as

dinamizadores(as) e co-dinamizador(a) irão distribuir objetos iguais para todos e dado tempo que necessitarem para aprimorarem os sentidos). No final de cada objeto (peluche, *slime*, passas e chocolate, e do som do Koshi), será dada oportunidade, a quem quiser, de adivinhar e identificar o objeto, partilhando primeiro a sua experiência e percepções através do tato, olfato, cheiro e som. *“Quando terminarem de observar o objeto que vos foi entregue e identificado o seu nome, manter-se-ão em silêncio e deverão pousá-lo no chão de forma a sabermos que já concluíram essa fase. A surpresa seguinte apenas será dada quando todos tiverem concluído de analisar a anterior e de partilharmos as experiências, sensações, pensamentos e percepções. Enquanto aguardam pelos colegas, poderão realizar o exercício da respiração das três fases ou apreciar a música ambiente por nós colocada”*. Dever-se-á escolher uma música agradável, calma e aprazível para todos, em tom baixo, para que possam simultaneamente ouvir o barulho dos objetos que manuseiam.

*“Peguem e examinem cada objeto com curiosidade. Levem o tempo que precisarem para analisar com cuidado e atenção, através de todas sensações possíveis (a forma, a textura, o cheiro, o som, o tamanho e o sabor, apenas nos dois últimos objetos)”*. Sugere-se que *“toquem, rodem os objetos com os dedos, notando a sua textura e as sensações que provoca na mão à medida que vão mexendo”*. *“Apertem, esfreguem nas vossas mãos suavemente. Notem como a vossa mão fica, ligeiramente pegajosa, áspera ou macia à medida que mexem. Levem os objetos até ao nariz e cheirem-nos. A cada inspiração prestem atenção ao aroma que pode surgir. Ouçam o barulho de cada objeto. Faz barulho? É suave, estridente, ritmado, um barulho contínuo? Que sensação vos traz?”*

Observação: Os dois últimos objetos podem colocar na boca. *“Levem os objetos lentamente até aos lábios, notando o movimento do braço. Coloquem suavemente na boca, sem trincar. Notem o que a vossa língua faz, a textura na vossa boca, o impulso para trincar ou engolir. Agora podem saborear. A que é que realmente sabe quando param de pensar se está a saber bem ou mal? Bom ou mau, saboroso ou não, são só pensamentos. É amargo, doce, suculento, azedo, amargo ou uma mistura? É suave ou áspero? (pausa). Preparem-se para trincar, notando onde e como é que precisa de estar para ser mastigado (pausa). Trinquem suavemente e notem o que acontece em consequência disso. O que acontece na vossa boca enquanto comem, o que está a fazer a vossa língua? (pausa) Notem a textura do objeto (passa/chocolate) na vossa boca, os sabores, os movimentos do maxilar. É pesado, leve, macio? Frio? Conseguem sentir a vossa boca a ficar com saliva? (pausa). Notem o ímpeto para engolir. Façam-no só quando estiverem preparados e lentamente, observando com curiosidade o movimento. (pausa) O que estão a experienciar? O que acontece quando engolem? (pausa)*

*Vejam se conseguem sentir o que resta do sabor que está a descer pelo esófago em direção à barriga e observem a sensação corporal que vos dá. Quando adivinharem o nome do objeto, e após partilha de todos e reflexão em grupo, podem tirar a venda e explorar as cores, as formas e os reflexos, bem como outros pormenores em cada um dos objetos.”*

**Integração / reflexão**

Tópicos de discussão: *“O que acharam da atividade? Como se sentiram ou o que notaram/ como foi a vossa experiência? Que sensações corporais surgiram? Como essas sensações corporais vos fizeram sentir, o que vos fez pensar. O que fizeram com tudo isso?”*.

A reflexão deverá ser orientada para a constatação de que a prática de *mindfulness* modifica a experiência do momento, possibilitando a observação de mais pormenores e do funcionamento da mente, quase sempre agitada e com tendência para vaguear. O mais importante é o nosso esforço em procurarmos colocar a atenção no momento presente, com mente de principiante e de curiosidade.

**Atividade “Dança em espelho” – 10 minutos (Apêndice 1)**

**Atividade “Jogo do Yoga” - 10 minutos (Apêndice 1)**

**Integração da sessão: (10 minutos)**

Momento aberto de partilha de opiniões, perceções, dúvidas, vivências, opiniões e experiências. Perguntar às crianças como foi para elas fazerem este exercício. Os/as dinamizadores(as) deverão estar abertos e atentos a ouvir as experiências e as descobertas, promovendo um espaço que permita às crianças expandirem a sua capacidade de se abrirem às sensações e outras experiências, numa atitude de gentileza e de amizade.

Questões orientadoras: *“O que vocês notam no vosso corpo? Já alguma vez sentiram sensações de leveza e bem-estar ou dores de estômago, dores de cabeça ou náuseas? Quando é que sentem isso? Gostariam de falar sobre isso? Estas sensações permanecem iguais ao longo do dia? Como reagem ou que podem fazer quando elas surgem?”*

*“Nesta sessão podemos observar que através dos nossos pensamentos, que são automáticos, e das nossas reações emocionais, interagimos com as situações e pessoas de forma menos experiencial. De facto, por vezes a linguagem afasta-nos das nossas experiências como elas são (fazem leitura, interpretação e colocam em caixas de bom/mau, agradável/desagradável), enquanto os nossos cinco sentidos nos aproximam das experiências como elas são aqui e agora, permitindo-nos descobrir de forma mais autêntica o mundo e todas*

*as suas particularidades. Com este objetivo puderam usufruir, ao longo da presente sessão, da estimulação dos vossos cinco sentidos (visão, tato, audição, paladar e olfato). Estes habilitam-nos a experienciar o momento presente com mais sabedoria e conhecimento. Esta aprendizagem possibilitou-vos conhecerem mais sobre vós mesmos, estimulando uma consciência mais apurada da relação entre vós e o mundo.”*

#### Sugestão de tarefas para a semana:

*“Como é que o vosso corpo se sente quando acordam? Sentem-se com energia ou cansados? Desenhem um termómetro 7 vezes, usando um para cada dia da semana”* (poderá ser exemplificado no quadro para poderem copiar para o diário de bordo). *“Irão preencher o termómetro para indicarem como se sentem”* (cansados em baixo e bem no topo). (Snell, 2013) Outras sugestões para praticar *mindfulness* informal: prestar atenção a hábitos do dia-a-dia, à forma como a água toca no corpo, enquanto tomam banho; às sensações que sentem enquanto voltam para casa ou quando vêm para a escola; a forma como respiram na sala de aula e no recreio e a forma como o vosso tom de voz aumenta quando estão entusiasmados e aborrecidos com algo e como fica mais baixo quando estão mais tristes e desmotivados...)

Para se prepararem para a próxima sessão, sugere-se a visualização do filme *“Divertidamente”* ou *“Poder além da vida/ Peaceful Warrior”*, que poderá ser realizado em casa ou na biblioteca da escola. Considerando-se possíveis limitações ou condicionalismos na sua concretização, articular com os que se revelarem interessados, numa sessão extra, e proporcionar esse momento em conjunto através da disposição dos recursos necessários à sua visualização.

### **Sessão 6 - Emoções**

#### Objetivos:

- Cuidar das emoções que surgem momento a momento;
- Facilitar o processo de reconhecimento e identificação das emoções, quando estes ocorrem;
- Melhorar a gestão de emoções difíceis;
- Aumentar a capacidade de ser autossuficiente e de ter autocuidado;
- Promover o autoconhecimento;
- Estimular o desenvolvimento de competências emocionais e sociais;
- Aprender e aceitar os sentimentos, tal como eles são, e não reagir imediatamente;
- Contribuir para o conhecimento de valores pessoais;

- Incentivar a tomada de consciência de fatores importantes no seu bem-estar emocional;
- Sentir que as emoções não nos definem nem nos dominam, apenas fazem parte de nós;
- Descobrir que não existem emoções boas ou más, que todas podem ser integradas e úteis.

**Material:**

- Dinheiro (simulado);
- Cartões para colocar os valores;
- Folhas de registo;
- Canetas;
- Quadro branco e respetivos marcadores;
- Roupa confortável;
- Colhões;
- Espelho;
- Diário de bordo.

**Atividade Inspetor das Emoções e Sensações:** Adaptado (Friary, 2018; Saltzman, 2016; Saltzman, 2020) - 7 minutos

Após questionar como se sentem e disponibilizar um momento de partilha sobre os filmes “Divertidamente” ou do “Poder além da Vida”, introduzindo-se a temática das emoções, dar início à primeira atividade da sessão.

*“A prática que iremos realizar envolve chamar atenção gentil e curiosa para os vossos sentimentos ou emoções. Como habitual e sem pressa escolham uma posição que seja confortável para vocês. Agora como se fossem um inspetor ou um cientista do vosso interior, estejam curiosos e focados no vosso processo de investigação, levando o tempo que necessitarem, ao vosso próprio ritmo, com calma e atenção plena, focando-vos em todo o vosso corpo. Quando estiverem prontos, simplesmente observem quaisquer sentimentos que estejam presentes. Pode ajudar-vos, como um bom inspetor que gosta de identificar o que descobre, dar nomes aos sentimentos. Podem ser, aparentemente, mais simples como o zangado, feliz, triste ou animado ou até mais complexos como um emaranhado de emoções ou o vazio. Pode, ainda, ter diversas intensidades e dimensões. Pode ocupar muito espaço dentro de vós, como os grandes e intensos, ou apenas aparecer timidamente, ocupando pouco espaço. Podem até mudar com o tempo ou levarem à descoberta de outros sentimentos. Às vezes uma emoção/sentimento pode levar-nos a outra emoção, como quando o detetive questiona uma pessoa e essa mesma pessoa conduz a novas pistas, a novos lugares e pessoas. No entanto,*

*vocês não são uns inspetores quaisquer, são diferentes de todos os outros, pois têm uma atenção gentil, além de curiosa e quando encontram um suspeito e o nomeiam, observam, com amizade, onde ele vive no vosso corpo. (pausa) O que ele faz com o vosso corpo? Faz cócegas na barriga? Acende uma fogueira na cabeça? (pausa) Esmaga o vosso peito? Observem também como essa emoção se expressa no corpo. É pequena ou grande? (pausa) Leve ou pesada? (pausa). Fria, quente ou neutra? (pausa) Macia ou dura? (pausa) Estática ou tem bichinho carpinteiro? (pausa). Se em algum momento estas perguntas vos levarem a pensar sobre os sentimentos, em vez de os sentirem, apenas respirem e voltem a senti-los e observem como eles vêm e vão, como as ondas do mar (grande pausa). Agora observem bem o sentimento ou emoção. Vejam se ele se transforma ou tem cor, ou cores, ou se é incolor. Se tem cheiro, som ou forma. Por vezes parecem que têm vida própria e que gemem, riem, choramingam. Podem, também, não ter ou ser nada disto e está tudo bem. (pausa). Agora, gentilmente, perguntem ao sentimento o que ele quer ou o que precisa. Normalmente os sentimentos querem apenas algo simples, como aceitação, um abraço, tempo, espaço ou de ser ouvido. (pausa) Vocês podem ajudar esse sentimento e dar-lhe o que ele pediu? (pausa). Achem que alguns dos exercícios que aprendemos até hoje poderão ajudar a emoção/sentimento? Ou precisarão de aprender mais algumas estratégias para dar uma ajudinha? Por vezes, os sentimentos querem coisas de nós que não temos para dar neste momento, não podemos ou não queremos dar ou até seria imprudente fazê-lo. Iremos explorar melhor isso nas próximas sessões. Por agora, observem apenas como se sentem e parabenizem-se por terem dedicado este tempo a estar convosco mesmos, a fazerem amizade com os vossos sentimentos. Respirem tranquilamente, profundamente e suavemente e relaxem mais um bocadinho.”*

### **Atividade: Introdução às emoções através da representação de posturas de Yoga**

Desenvolvida pela autora e adaptado (Saltzman, 2016; Saltzman, 2020) - 15 minutos

Um psicólogo chamado Paul Ekman estudou a expressão emocional em todo o mundo e afirmou que todos os animais, incluindo os humanos, são seres sociais e que as emoções são uma parte essencial das nossas vidas. O Dr. Ekman identificou, ainda, algumas emoções primárias: a felicidade, o medo, a raiva, a tristeza, a surpresa, desprezo e desgosto. Todas elas servem um propósito adaptativo, de evolução e de sobrevivência da espécie, detetando ameaças, lidando com os desafios e ajudando a conectar com as pessoas que gostamos. (Saltzman, 2016; Saltzman, 2020)

*“Vamos vestir, novamente, a nossa capa de detetives e explorar para que servem estas emoções primárias? (pausa). Alguém quer tentar adivinhar para que serve cada uma e em que é que nos ajuda?” (pausa)*

*“Medo: ajuda-nos a evitarmos o perigo;*

*Raiva: a superar obstáculos;*

*Felicidade: a conectar com os outros;*

*Tristeza: permite que saibam que estamos chateados, aborrecidos ou que nos sentimos em baixo para que nos possam confortar;*

*Surpresa: permite que saibam que experimentamos algo novo ou diferente;*

*Desprezo e nojo: afastam-nos de experiências potencialmente prejudiciais /tóxicas.”*

Segundo o Dr. Ekman cada emoção primária tem a sua expressão facial e representação corporal. *“Vamos continuar com as nossas descobertas?”* Para facilitar, cada um dos dinamizadores(às) irá realizar e exemplificar o exercício e dará indicações sobre as expressões faciais, que poderão fazer em espelho e replicar enquanto é demonstrado.

Assim, serão dadas as seguintes indicações:

*“Observem como se sentem ao experimentar cada um:*

*Abram bem os olhos. Levantem as sobrancelhas, baixem o queixo e abram a boca em forma de O. Como se sentem quando realizam esta expressão facial? Como reage o vosso corpo? Que emoção isso expressa? (Surpresa)*

*Usando as bochechas e outros músculos faciais, curvem suavemente os cantos da boca em direção aos cantos externos dos olhos. Como se sentem quando fazem essa expressão facial? Como reage o vosso corpo? Que emoção isso expressa? (Felicidade)*

*Agora usando os músculos faciais, curvem os cantos da boca em direção aos ombros. Como se sentem agora? Como está o vosso corpo? Que emoção expressa? (Tristeza)*

*Agora serão vocês a descobrir e dizerem-nos quais as expressões faciais da raiva, medo, desprezo e nojo. Dar a possibilidade de todos poderem partilhar a sua representação facial de cada emoção e pedir aos restantes colegas para replicar as expressões e sentir o impacto que elas têm no corpo e emoções.”*

*“A seguir iremos realizar um exercício, semelhante, mas com as posturas do Yoga. Das posturas de yoga que já conhecem ou realizaram, irão escolher uma que represente a emoção que vos calhar (uma das anteriormente mencionadas). Em círculo iremos dar a cada um a possibilidade de tirarem um papelinho dum saco, onde encontrarão a emoção que irão representar. Cada um irá fazer a sua, sem ruído, de forma individual, embora em simultâneo*

*com todos os outros. Cada um focado no seu processo. Agora, cada um retira o papelinho e faz as posições de yoga que representam a emoção escrita no papel”.*

*Integração da atividade: “Foi fascinante perceber e sentir que expressões faciais ou posições podem despoletar emoções no vosso corpo!? O que sentiram quando sorriram? Talvez se tenham sentido um pouco mais felizes? E quando franzimos a testa? E, ainda, quando realizaram a expressão facial de surpresa? Sentiram um pouco de surpresa?”*

*Este exercício permitiu-nos constatar 1) que as experiências físicas e as nossas emoções estão intimamente ligadas. e, ainda, que 2) quando não reprimimos ou ampliamos as emoções, elas tendem a ter seu próprio ritmo natural (iremos aprofundar o ritmo natural das emoções na próxima sessão).”*

**Atividade: Da descoberta do valor das estratégias ao leilão dos valores.** Da autora - 30 minutos

*“Esta atividade pretende ajudar a explorar de que forma as atividades do dia a dia podem influenciar diretamente o vosso bem-estar emocional. Pensem em todas as atividades do vosso dia a dia e escrevam num papel.”* Os dinamizadores irão fazer a recolha dos apontamentos de todos os jovens. (Exemplos de atividades: aulas, brincar com os amigos, comer, correr, visitar parques, estudar, ler, tomar banho, meditar, estar com a família, desenhar, pesquisar na net, etc.). *“Agora ser-vos-á dado umas placas com pontuações (0-7) a dar a cada atividade”* (cada jovem terá 7 placas, cada uma com um número de 0 a 7). *“Em cada leitura feita pelo dinamizador(a) de uma atividade, cada um poderá levantar a placa correspondente à pontuação (como se fosse um júri) e registar simultaneamente a pontuação por si atribuída numa folha branca dividida ao meio. Nessa folha, do lado esquerdo irão registar as atividades que vos proporcionam bem-estar e que vos dão energia (aquelas que vos faz sentir bem), com as respetivas pontuações por vós atribuídas, e do lado direito as atividades que vos deixam com menos energia”.*

Com base na recolha anteriormente feita, cada atividade deverá ser colocada em mini-cartões que serão de seguida leiloados aos elementos do grupo.

Explicar-lhes que nesta sessão, *“irão assumir o papel de compradores de valores na bolsa. Neste caso, as ações referem-se a atividades que para vós são importantes, ou seja, algo que gostariam muito de ter nas vossas vidas mais vezes”.* A cada jovem é distribuído dinheiro virtual de 100 euros. *“Como leilão de valores, devem refletir bem sobre as ações/atividades onde desejam aplicar o dinheiro. A base de licitação é 5 euros.”*

Numa primeira etapa, apresentam-se as ações que estarão à venda e que correspondem a todas as atividades por eles mencionadas, acrescentando, caso não o tenham feito, *mindfulness*, meditação e yoga e colocando-se os nomes em mini-cartões previamente preparados para o efeito. De seguida, colocam-se todos os cartões em cima da mesa ou num placar e conversam previamente sobre a importância de se focarem nos seus critérios, com base no que colocaram no lado esquerdo da folha da atividade anterior. Por fim, cada ação é posta a leilão. O dinamizador anota a quem foi vendida a ação e qual o valor.

Integração da atividade: Momento de reflexão e de questões abertas para partilha em grande grupo: *“O que se pretendeu com esta atividade? Foram influenciados pelo comportamento dos colegas na compra ou mantiveram-se firmes ao que tinham colocado previamente nas vossas folhas? É frequente deixarem-se influenciar pelo comportamento dos que vos rodeiam? ou do ambiente que vos rodeia? Que impacto isso tem no vosso bem-estar? Quais as atividades mais importantes para cada um de vós? Quais as que tiveram mais dificuldade em prescindir? Como lidaram com a frustração de não conseguirem comprar alguma atividade? Como é no dia a dia lidar com essa emoção? E como reagiu o vosso corpo quando conseguiram obter a atividade que pretendiam? Sentiram alguma excitação ou receio de não conseguir comprar alguma?”*

Refletir com o grupo o objetivo central do exercício: convidar os jovens a perceberem que o que fazemos no dia a dia e aquilo a que nos dedicamos pode exercer uma influência direta no nosso estado emocional. Com este conhecimento podemos alterar o nosso humor através da escolha da realização de algumas das atividades que contrariem esse estado emocional ou mental. Por exemplo: *“quando perceberem que estão mais tristes, ansiosos ou outra emoção/sentimento que vos preocupa, podem através da realização de certas atividades que vos traga ânimo, bem-estar e vitalidade, cuidar de vocês mesmos nesse momento, dando uma resposta mais adequada ao que as vossas emoções pedem/necessitam”*

### **Integração da sessão: (7 minutos)**

Gostaríamos de vos convidar a partilharem numa palavra o que retiraram desta sessão com o grande grupo.

De seguida, orientar uma final reflexão com os seguintes tópicos de aprendizagem:

- Podemos desenvolver inteligência emocional através de exercícios de *mindfulness* como os que realizamos hoje. A partir de um encontro de amizade com as emoções, podemos aprender a gerir e responder às emoções e sentimentos de forma inteligente;
- Existem quatro habilidades/capacidades centrais na inteligência emocional:

- 1) a identificar e expressar o que sentimos;
- 2) distinguir diferentes emoções e compreender como elas são;
- 3) aceitar e receber as informações úteis que as emoções carregam em si mesmas;
- 4) gerir e lidar com essas diferentes emoções

#### Sugestão de tarefas para a semana (5 minutos)

*“Coloquem-se em frente ao espelho e observem o que acontece ao vosso corpo e que emoções surgem quando se começam a rir. O que é que ri além da vossa voz? Os vossos olhos, as vossas bochechas, a vossa boca? A vossa barriga está a rir-se também? E os vossos ombros? Vamos experimentar primeiro aqui na sala para depois poderem fazer com mais atenção em vossa casa? “(realizar a atividade em grande grupo). “Como se sentiram?”*

### **Sessão 7 - Emoções não são factos. (Do não julgamento para o momento presente II)**

#### Objetivos:

- Descobrir que pensamentos resultam de análise e interpretações, são um produto da nossa mente;
- Promover auto e heteroconhecimento;
- Estimular o desenvolvimento da metacognição;
- Promover a compaixão e aceitação.

#### Materiais:

- Folhas;
- Lápis/canetas;
- Quadro branco
- Canetas de quadro branco;
- Computador;
- Colunas;
- Jogo dos sentimentos de Graça Gonçalves;
- Diário de bordo.

#### **Atividade introdução (5 minutos)**

Escolher uma das atividades de introdução apresentadas neste programa ou uma das sugestões do apêndice 1, de acordo com o estado de ânimo dos elementos do grupo.

**Atividade: Brincar com os sentimentos** (15 minutos)

Através do jogo “Sentimentos” desenvolvido por Gonçalves (s.d.), cada jovem irá retirar do baralho uma carta correspondente a um sentimento e contar uma situação em que se tenha sentido dessa forma, como reagiu o seu corpo e como lidou com essas emoções, finalizando como se sentem atualmente.

**Atividade: Desenho da impermanência** adaptado (Saltzman, 2016; Saltzman, 2020) - 20 minutos

*“Iremos, agora, explorar e conhecer um pouco sobre algumas emoções. Conseguem perceber quando uma emoção aparece, inicia, atinge o pico e quando termina? Será que conseguem representar graficamente ou descrever uma emoção ao longo do tempo? (grande pausa) Na maioria dos casos, o gráfico para uma experiência emocional é como uma simples onda ou curva de sino. Segundo o Dr. Ekman, o pico de uma emoção chama-se período refratário. Nas suas pesquisas ele mostra-nos que durante o período refratário, a emoção domina-nos e não conseguimos pensar com clareza, um pouco como o jarro de glitter quando está em redemoinho. Nesses momentos, estamos controlados por uma parte mais antiga do cérebro (“cérebro de lagarto” ou “cérebro reptiliano”). Quando isso acontece ficamos presos como os lagartos a apenas estas três possibilidades de comportamento: reagir com luta, fuga ou congelarmos. Quando conseguimos deixar passar este pico (esse período refratário) recuperamos os nossos super poderes de Humanos e voltamos a ser capazes de usar a nosso favor a nossa mente e corações para conseguir desacelerar, considerar caminhos alternativos, alcançar outras opções de pensamento e comportamento, conseguimos ver de forma mais distanciada para os problemas, ver de uma perspectiva mais abrangente o quadro geral, reconhecer o que sentimos e queremos e ainda colocarmo-nos no lugar do outro, perceber o que pensam, sentem e necessitam bem como em explorar melhor, soluções para várias dificuldades e resolver problemas de forma criativa.”*

*“É aqui que se encaixa a atenção ou Mindfulness, que vêm acentuar ou relembrar-nos desse nosso superpoder e que nos distingue dos restantes seres vivos, esta capacidade para perceber o início, o período refratário e o fim de uma emoção e ajudar-nos a agir em vez de reagir, como qualquer outro animal. Quando estamos conscientes de que estamos nas garras de uma emoção, durante o período refratário, podemos parar, observar, sentir, e esperar que a onda amenize/acalme. Esta é uma escolha aparentemente básica, mas bastante desafiante no nosso dia-a-dia mas que pode, na maioria das vezes, mudar o rumo da forma como agimos perante algumas situações.”*

*“Voltando à onda ou forma do sino, o seu ritmo e progressão faz-vos lembrar mais alguma coisa como a respiração, sons ou pensamentos? (pausa). Uma analogia bonita para as emoções são as ondas do mar. Quem já não se sentiu arrebatado por um tsunami de emoções fortes que nos apanham de surpresa? (pausa). O Mindfulness pode, mais uma vez, dar-nos aqui um superpoder, quando estamos atentos aos sinais do nosso corpo, da nossa respiração e ao batimento cardíaco, apercebemo-nos dos primeiros sinais, das primeiras ondulações de uma emoção, preparando-nos previamente para a chegada de uma onda emocional. Podemos, ainda, observar se ela está a tornar-se maior e caso necessário optarmos por nos protegermos num terreno mais seguro e mais alto para não sermos levados pela sua força.”*

*“De seguida, iremos realizar outra atividade divertida onde vos convidamos a desenharem as vossas ondas de emoção. Para vos ajudar/apoiar nesta atividade irão ouvir 4 músicas. Após cada audição irão representar uma das emoções que cada música despertou em vós num gráfico semelhante ao sino, de acordo com o ritmo e intensidade sentida” (o eixo dos x corresponde ao tempo e o Y à emoção - fazer um exemplo no quadro). “Observem como reage o vosso corpo e que emoções surgem em cada música e tentem identificar e nomeá-las.”*

→ [Filarmônica em: "A Máquina de Escrever" de Leroy Anderson](#) (Felicidade) (Orquestra Filarmônica de Minas Gerais, 2012) ou [Xavier Rudd - Follow The Sun \[official music video\] - YouTube](#) (Xavier Rudd, 2012)

→ [Vangelis - Mythodea - YouTube](#) (Raiva) (Marko Vlastic, 2015)

→ [Brothers: A Tale of Two Sons Music - Main Theme / Soundtrack... \[HQ\]](#) (Tristeza) (NuSHOCKWAVEmedia, 2013)

→ [Jaws soundtrack](#) (Medo/Ansiedade) (13BigLu13, 2010)

→ [Enya - Only Time \(Official 4K Music Video\)](#) (Calma) (enyatv, 2009)

Integração da atividade: As ondas emocionais de todos podem variar de dia para dia e todos nós tendemos a ter padrões emocionais, no entanto a forma como sentimos cada emoção é percebida de forma ligeiramente diferente, mas aproximada. *“Nestas duas últimas sessões vocês aprenderam um pouco sobre a teoria da emoção e a possibilidade de escolha existente após esperarmos que a “onda” da emoção passe, em vez de nos deixarmos inundar pelos hábitos e impulsos e reagirmos em vez de agirmos.”*

**Atividade: Pensamentos e Emoções não são Factos** adaptado de (Friary, 2018) - 15 minutos

*“Nesta atividade iremos explorar o conceito de que pensamentos, assim como outras experiências (sentimentos, sensações e impulsos) são apenas isso mesmo, experiências e pensamentos que podem ser gentilmente recebidos e cuidados. Por vezes as nossas interpretações sobre os eventos não são o espelho da realidade como ela é, mas apenas produto da nossa leitura feita pela nossa mente. Neste exercício, vocês irão ouvir algumas frases. Prestem atenção no que acontece dentro da vossa mente enquanto as ouvem. No final de cada uma e de ouvirem as perguntas de ajuda, escrevam numa folha de papel a história que a vossa mente contar sobre o que ouvirem, escrevam essa experiência. Compartilhem com o grupo o que surgiu para cada uma delas.”*

1. A Manuela levava uma mochila

Perguntas de ajuda: *“Quem é a Manuela?”*, *“Quantos anos vocês acham que ela tem?”*

2. Ela estava muito preocupada com a aula de educação física.

Perguntas de ajuda: *“E agora, o que vocês acham que vai acontecer?”*

3. Ela não estava confiante de que iria encontrar a sala certa.

Perguntas de ajuda: *“E agora, o que vocês acham da Manuela?”*

*Quantos anos vocês acham que ela tem?*

*Segundo a mente de vocês, quem é a Manuela?*

4. Era a primeira vez que tinha de levar a mochila que o filho se tinha esquecido

Perguntas de ajuda:

*“E agora? que pensamentos e emoções surgiram?”*

*Integração da atividade: “Quem gostaria de compartilhar como foi realizar esta atividade? O que observaram sobre os vossos pensamentos em relação à Manuela? O que pensam sobre os vossos pensamentos agora? Não é curioso como a nossa mente vai tirando conclusões precipitadas? Ela parece ter o dom de encontrar rapidamente uma aparente lógica sem ter toda a informação, não é? Agora que sabem que pensamentos e emoções não são reflexo da realidade, como poderão lidar melhor com ansiedade, angústia ou desânimo? Pode acontecer que situações de desafio despertem em nós pensamentos mais negros e dramáticos. Nestes momentos lembrem-se que pensamentos e emoções não são factos e afastem-se deles, vendo-os como eles são, apenas reações e histórias que contamos a nós mesmos. De que forma vocês costumam responder aos pensamentos que vão surgindo relativos a situações que vão aparecendo? Por exemplo, antes dos testes que pensamentos vos costumam surgir?”*

### **Integração da sessão: (5 minutos)**

“O que podemos retirar desta sessão?”

- Podemos observar que o “facto” pode levar a interpretações e emoções diferentes. Desta forma, são as interpretações (pensamentos) que alteram as emoções e não as situações em si. Talvez tenham percebido, também, a forte relação entre pensamento, emoção e comportamentos. Eles funcionam como um sistema. Por outras palavras, as situações a que estamos expostos e que vivemos ativam em nós inúmeras reações psicológicas. No entanto, os nossos pensamentos e emoções não precisam de ser o único ponto de referência nas nossas escolhas e nos nossos comportamentos. Lembrem-se que pensamentos são apenas pensamentos e emoções são apenas emoções;
- Fazendo já uma introdução para a próxima sessão, poderemos refletir, ainda, que: partindo deste ponto de vista de que os pensamentos não são factos, podemos nos relacionar de forma diferente com os nossos pensamentos?
- Se pensamentos não são factos, devemos acreditar em pensamentos ansiosos e pessimistas?
- Quando passamos por uma situação complicada podem surgir pensamentos difíceis; nestes momentos podemos lembrarmo-nos de que reagimos ao mundo e a nós mesmos com base nos nossos pensamentos e interpretações e que pensamentos são apenas histórias, não refletem necessariamente a verdade, mesmo quando nos tentam convencer do contrário.

### **Sessão 8 - Os pensamentos**

#### Objetivos:

- Capacitar o reconhecimento dos pensamentos;
- Instigar à distinção entre pensamentos e realidade;
- Observação da influência dos pensamentos nas diferentes experiências internas;
- Observar a relação entre pensamentos, emoções, sensações e impulsos;
- Explorar a influência dos pensamentos no corpo e nas emoções.

#### Materiais:

- Quadro branco e marcadores de 3 cores diferentes;
- Folhas brancas;
- Canetas/lápis de escrever;
- Diário de bordo.

### **Atividade introdutória “O cortejo dos pensamentos” (10 m)**

adaptado de (Saltzman, 2016; Saltzman, 2020; Zolkoski & Lewis-Chiu, 2019)

Instrução: (2 minutos). Nesta sessão iremos focarmo-nos em especial nos pensamentos. A observação do Pensamento é uma prática de atenção plena para capacitar o reconhecimento dos pensamentos sem reagir a eles adequadamente (Saltzman, 2014). Esta prática permite-nos estar mais bem preparados para agir. Desta forma, será útil reconhecer ou observar os pensamentos sem levá-los para o lado pessoal ou acreditar neles. Esta consciência e observação dos seus pensamentos é importante para que não se deixem ser dominados por eles. Quando temos dificuldade em regular os nossos comportamentos, muitas das vezes não temos consciência dos nossos pensamentos e sentimentos e tendemos a reagir de forma automática de acordo com o que eles nos dizem ou fazem sentir. Estudos indicam que a observação dos pensamentos pode ajudar a aumentar o desempenho académico, regular as suas emoções e melhorar comportamentos (Bögels et al., 2008; Harpin et al., 2016).

Prática (5-7 minutos). *“Escolham uma posição confortável, pode ser sentados, de costas direitas ou deitados de olhos fechados e relaxados. Agora tragam a vossa atenção para a vossa respiração, para o ar que entra e enche gradualmente a barriga que sobe (pausa). Observem o ritmo dos vossos batimentos cardíacos (pausa) e sintam o ar preencher o vosso interior (pausa). Observem a contração da vossa barriga, que encolhe e o ar que sai (pausa). Façam algumas respirações, observando o ar a entrar (pausa), o ritmo da respiração e do coração (pausa) e o ar a sair. Observem como o vosso corpo vai ficando progressivamente mais relaxado e calmo (pausa). Podem entrar neste lugar seguro sempre que necessitarem e quiserem, está dentro de vocês, usando o ritmo da vossa respiração (pausa). Observem agora o que mais existe dentro de vocês, em especial dentro da vossa mente. Por vezes ela está calma e serena, outras vezes é uma caixa de surpresas, uma verdadeira animação. Observem o que pode ir-se revelando nessa caixinha. Observem a vossa mente como se fosse um desfile de Carnaval. Neste desfile de Carnaval vão passando pessoas que representam os pensamentos. Uns podem ser mais convidativos e simpáticos, até divertidos, outros vestem-se de forma assustadora, um pouco esquisita e estranha, mas todos eles, apesar de poderem interagir mais ou menos connosco, acabam por se ir embora e seguir o desfile. O mesmo acontece com os nossos pensamentos (pausa). Observem o que vai aparecendo e desaparecendo. Quais são as figuras que gostam de se meter mais connosco e que vocês têm tendência a dedicar mais a vossa atenção (pausa). Deixem que as figuras e pensamentos continuem o seu percurso normal, de caminhar no desfile e de se irem embora. Observem como alguns são brincalhões, outros barulhentos, outros desagradáveis e até cruéis, outros leves e suaves. Outros persistentes e*

*chatos, voltam para trás para se meterem novamente convosco! Apenas observem o que acontece sem se deixarem agarrar ou prender pelos pensamentos e serem arrastados para dentro do desfile. Tomem consciência do que acontece, observem. Se se tiverem deixado ir com algum pensamento, congratulam-se por se terem apercebido disso e deixem-nos ir, novamente, voltando a atenção para a respiração (pausa). Foquem-se no vosso centro, estejam presentes no vosso corpo. Percebam como está a vossa respiração. Como ela está no momento? (pausa) Apenas respirem sem esforço, deixem acontecer naturalmente. Percebam ela a vir e a ir (pausa). Agora que conseguiram trazer novamente a vossa atenção para o presente, através da respiração consciente, sentindo-se, novamente autocentrados, podem voltar a observar os vossos pensamentos (pausa). Observem durante o tempo que quiserem voltando sempre que assim o entenderem ao vosso lugar seguro para descansar e ver o desfile dos pensamentos passarem sem levá-los a sério ou deixarem que vos afetem. Podem, ainda, reparar que algumas personagens/pensamentos do desfile andam mais sozinhos e que outros fazem parte de um grupo onde se misturam com outros pensamentos, sensações e emoções, como a dor de barriga (pausa). Inspirem e expirem. (pausa) Observem. (pausa). Olhem e sorriam para cada pensamento/personagem (eles não são bons ou maus) apenas vestidos de determinada história e forma de contar e ver as coisas. Poderão notar que com o tempo o desfile e as personagens vão-se distanciando e os pensamentos caminhando cada vez mais longe, mais e mais longe.”*

Integração da atividade: (1 minuto). Questionar sobre como se sentiram no cortejo dos pensamentos. *“Em algum momento abriram mão dos pensamentos? Conseguiram apenas vê-los passar? De que maneira essa atividade/prática vos poderá ajudar quando se virem num emaranhado de pensamentos negativos e catastróficos?”* (pausa). *“Não se esqueçam que pensamentos são apenas um produto da nossa mente, são apenas pensamentos. Não são factos nem verdades absolutas. Não representam a realidade de forma exata e fiel.”*

*Ao longo desta experiência, descobriram o vosso lugar calmo onde podem ir para lidar com os vossos sentimentos? (pausa) Alguém notou que por vezes os pensamentos aparecem sozinhos, outras vezes em desfiles, num rebuliço? (pausa) Tal como as emoções, os pensamentos vêm e vão. Será que esta consciência permite-vos relaxar e deixar ir os pensamentos?”*

**Atividade pensamentos & emoções & sensações corporais**, adaptado de (Friary, 2018) - 25 minutos

Para esta atividade será necessário um quadro branco para colocar as experiências relatadas pelos jovens, canetas para papel e marcadores para o quadro branco e uma postura de

mente de principiante e de curiosidade. Formam 3 a 4 grupos, consoante o número de jovens existentes no grande grupo e convida-se todos a fecharem os olhos e a deixarem-se guiar pelas situações que vão sendo descritas. *“Antes de avançarmos pedimos que entre as frases, prestem atenção aos pensamentos que passam pela vossa cabeça e respondam às seguintes questões: O que começam a sentir? Que emoção apareceu? O que aconteceu no vosso corpo? Como ele está neste momento? E depois disso, o que têm vontade de fazer?”*. *“Vamos agora à história?”* A história deverá ser contada tranquilamente, com espaços de tempo entre as frases, para que os jovens possam explorar e observar o que acontece dentro de si em cada momento.

*“Está um dia bonito, o céu límpido e um sol radiante, tudo vos corre bem, têm um bom grupo de amigos e a vida é divertida e interessante. Acordam e vão para a escola onde encontram os vossos habituais amigos, companheiros e confidentes. Porém, notam que esses amigos estão diferentes do habitual e não estão tão abertos a conviver. Perguntam a cada um o que se passa e a história é diferente de amigo para amigo. O João está preocupado com o teste de matemática e diz que não vai conseguir passar na prova. (pausa) A Joana sente que ninguém gosta dela. (pausa) O Manel acha que ninguém o convida para jogar futebol porque é um azelha. (pausa). Já a Maria continua a achar-se o máximo, gira e inteligente. Afinal de contas é a mais popular da turma!”* (pausa). *Abram agora os olhos.*

*“Conseguiram sentir o que acontece no vosso corpo e nas vossas emoções quando vocês ouvem estas frases? Quem gostaria de partilhar o que foi acontecendo à medida que ouviram as frases? Surgiram algumas sensações no corpo? Que pensamento e emoções vieram em cada frase?”*

*“Em grupo, vamos, agora, preencher uma folha de papel com 4 colunas.”* Desenhar no quadro uma tabela com 5 linhas e 4 colunas. Cada linha corresponde a um amigo e as colunas às reações obtidas a cada história. *“Na primeira coluna irão colocar o nome de cada amigo. A segunda coluna corresponde aos pensamentos que vos surgiram com a história de cada amigo, na terceira as emoções e na quarta as sensações do corpo ou impulsos.”*

Nos pequenos grupos serão partilhadas e recolhidas as experiências individuais de cada um e acrescentadas numa folha comum ao próprio grupo (tempo dado para a realização da atividade proposta de aproximadamente 10 minutos).

Os dinamizadores deverão passar por cada grupo e incentivar a reflexão e partilha, tendo em consideração que nunca se deverá forçar a participação, permitindo que esse desejo de se envolverem na atividade e partilharem a sua experiência surja naturalmente, ao seu ritmo e ao seu tempo. Desta forma, as crianças deverão ser convidadas a investigar os pensamentos e as emoções que possam ter aparecido em simultâneo. Se necessário voltar a repetir as frases nos

pequenos grupos de forma que se possam conectar com o impacto que estas têm não só na sua mente, nas suas emoções, como no corpo, no momento em que são ditas, e por fim os impulsos e vontades.

Após a conclusão da tarefa por cada um dos grupos, convida-se um dos elementos representativos de cada grupo (quem se sentir confortável) a partilhar o conteúdo recolhido com todos os elementos do grande grupo, sendo colocada/escrito pelo(a) co-dinamizador(a) na tabela geral no quadro branco.

*Integração da atividade: “Como foi a vossa experiência? O que retiraram deste exercício? Talvez se tenham apercebido que cada um fez uma leitura única e diferente, embora algumas possam ser mais parecidas do que outras. Esta variedade de experiências deve-se ao fato de que cada pessoa lê ou interpreta a mesma situação à sua própria maneira. O mesmo acontece com a forma como reagimos às situações, aos outros e ao mundo, pois este é consequência das nossas interpretações pessoais, isto é, do significado que lhes damos. Através deste conhecimento podemos obter controle sobre a nossa forma de comportar e gerir melhor o que sentimos e pensamos. Se não, vejamos: sabendo que nem sempre os nossos pensamentos são a verdade e a realidade, sabemos também que eles não deverão ser o nosso único ponto de referência sobre as situações. A consciência da forma ou maneira como estamos a pensar sobre algo, sobre as pessoas ou sobre o que acontece permite-nos conhecer um pouco mais sobre nós e sobre as histórias que a nossa mente nos conta de como as coisas são, deveriam ou vão ser.”*

No final, será explorado com todos o quanto as nossas histórias, contadas pela nossa mente, nos influenciam sem nos apercebermos, fazendo-nos sentir tristes e preocupados ou por outro lado confiantes e determinados. No entanto, embora façam parte da experiência de sermos humanos, eles não são representações reais de nós, das situações nem do mundo, são apenas pensamentos dos quais não precisamos nos tornar reféns, pois somos muito mais do que os nossos pensamentos, e a vida ultrapassa o que os nossos pensamentos nos contam na nossa mente.

Nesta atividade poderão ter comprovado, tal como na sessão anterior, a relação entre pensamentos, emoções e sensações corporais e o quanto os pensamentos podem determinar as emoções que sentimos bem como as sensações do nosso corpo.

**Atividade de finalização:** (20 minutos)

Sugere-se a atividade “uma chama quentinha” do apêndice 1 ou outra das atividades presentes nesse documento ou, ainda, uma das atividades de finalização apresentadas neste programa, de acordo com o estado de ânimo dos elementos do grupo.

**Integração da sessão:** (5 minutos)

Convidar os jovens a compartilharem as suas experiências ao longo da sessão e a perceberem como a nossa mente é rápida a criar histórias e interpretações sobre as situações, o que condiciona e influencia as diferentes formas de reagir. Interpretamos o mundo à nossa volta e as situações que vivemos através dos nossos pensamentos, mapas mentais e crenças. Achamos que reagimos às situações em si, mas o facto é que reagimos à forma como interpretamos as situações. Além disso, o que nós experienciamos não é só influenciado pelos pensamentos, mas pelos sentimentos. *“Tendo esta consciência, será possível manter uma relação distanciada dos pensamentos? (pausa) Será útil fazermos isso no dia a dia, em momentos de maior dificuldade, em que, que por vezes, surgem reações psicológicas negativas e catastróficas”?*

**Sessão 9 - Agir VS. Reagir - I**Objetivos:

- Explorar estratégias e ferramentas para lidar com situações desafiantes e desagradáveis;
- Explorar a relação entre sensações, emoções/sentimentos, pensamentos e comportamento;
- Integrar emoções desafiantes;
- Promover o empoderamento e autoconceito positivo;
- Promover uma autoestima positiva;
- Promover competências pessoais e sociais;

Material:

- Colchões;
- Mantas;
- Roupa confortável.

**Atividade introdução:** (8 minutos)

Escolher uma das atividades de introdução apresentadas neste programa ou uma das sugestões do apêndice 1, de acordo com o estado de ânimo dos elementos do grupo.

**Atividade: Técnica “SER - desenvolvida pela autora - 7 minutos**

*“Esta técnica chama-se SER. “S” (1) de saber respirar, “E” (2) de estar com o outro, e “R”(3) de retirar o que importa.”*

*“É um facto de que todos nós temos dias e momentos bem difíceis e desafiantes em que sentimos um turbilhão de emoções a despertar, como se se aproximasse de nós umas nuvens negras ou até um furacão. Por vezes temos vontade de chorar, outras ficamos petrificados ou até com vontade de berrar. O que podemos fazer nestas alturas?”*

- 1. “Podemos respirar de forma consciente, observando a nossa respiração, o ar que entra e que sai o tempo que for necessário. (pausa) Sentindo o bater do nosso coração e todas as partes do nosso corpo. (pausa) Caso alguma esteja mais tensa focar aí a nossa atenção e sentir. (pausa). Se necessário realizar algumas respirações profundas alongando a expiração e sentindo o corpo a relaxar e visualizar a mente a esvaziar em cada expiração”;*
- 2. “Observar o que o nosso corpo pede. Será que necessito de estar sozinho(a) ou um abraço pode ajudar ou carinho do nosso amigo, familiar ou até professor(a). Procurar essa aproximação e pedir, caso sintamos confortáveis para o fazer”;*
- 3. “Seremos nós próprios e focarmo-nos no caminho, na solução, na aprendizagem que podemos retirar de cada situação, não esquecendo que nós podemos ser o nosso próprio porto de abrigo, de onde partimos e chegamos, encontrando o caminho de volta a nós mesmos, ao nosso porto seguro.”*

*“Vamos experimentar?”*

Exemplificar com demonstração entre dinamizador(a) e co-dinamizadores e finalizar com um abraço de grupo.

**Atividade: Conhecermo-nos nas emoções** Adaptado de (Saltzman, 2016; Saltzman, 2020; Friary, 2018) – 40 minutos

*“Identificar os padrões das ondas emocionais permite reconhecê-las e antecipar a sua chegada, colocando-se em posição mais vantajosa, com base em escolhas antecipadas de como agir. Conhecendo a forma como a onda vai chegando até nós e lendo os sinais do corpo e de como ela aparece e as especificidades de cada tipo de onda, torna-nos mais capazes e eficazes na nossa gestão emocional. Vamos, agora, fazer um exercício sobre algumas das emoções básicas?” (pausa). “Vamos começar com a raiva. Escolham um tema ou situação que vos deixe com raiva. Pensem nisso (deixem que aumente até à sua intensidade máxima) e quando*

*estiverem preparados deem um passo à frente e demonstrem essa raiva. Observem como se sentem. Como reage o vosso corpo a essa emoção, que pensamentos ou imagens surgiram. Agora voltem para o vosso sítio em silêncio e tranquilidade. (pausa grande) O que aconteceu ao vosso corpo quando demonstraram raiva? Descrevam-no, detendo-vos nos detalhes de como as vossas pernas, braços, mãos, peito e rosto ficaram. Como se sentiram?” (pausa). “Agora retornem a vossa atenção à respiração, ao vosso corpo. Imaginem que vocês se estão a ver a vocês próprios numa bola de cristal, que vos permite observar através dela, os vossos pensamentos, sensações e emoções. Observem os vossos pensamentos e os fatos reais. Serão os mesmos ou poderão estar a fazer confusão? Lembrem-se que os pensamentos não são factos. Poderá o pensamento estar a influenciar a vossa reação à situação? Estará ele a impor a sua leitura da situação? Será que podem lidar com esse pensamento de outra maneira? O que ele realmente precisa e necessita? Será que ver os pensamentos à distância, pela bola de cristal, sem se deixar dominar por eles ou ficar preso a eles ajuda? Talvez respirando, observando-os e dando-lhes atenção, falando internamente com eles e dizendo para vocês mesmos que conseguem cuidar e lidar sabiamente com esses pensamentos, sentimentos e sensações e o que estiver dentro de vocês possa ajudar.”*

*Integração intermédia: Instigar a partilha das experiências que surgiram durante o exercício. Poderão ser colocadas as seguintes questões pelos dinamizadores e co-dinamizadores para orientar a reflexão: “O que aconteceu quando deram um passo para o vosso sítio inicial e ficaram tranquilos e em silêncio? O que aconteceu com a vossa emoção, pensamentos e corpo? Ficaram mais fortes, apaziguaram ou ficaram iguais? Que benefícios poderão existir conhecer que podemos voltar a tranquilizar a nossa mente e corpo mesmo quando estamos embrenhados em emoções intensas? Saber que podemos apaziguar-nos e ir para um lugar seguro, é tranquilizador? Temos que esperar que a emoção atinja o seu auge ou podemos tranquilizar-nos mal comece a dar os primeiros sinais? Quais são os primeiros sinais para a raiva?” (pausa) “Lembram-se do gráfico ou curva das emoções? Podemos agir quando ela começa, quando ela dá os primeiros sinais, os primeiros alarmes, que aparecem normalmente com intensidades mais reduzidas e que tendem a acentuar? Com o nosso olhar consciente e atento, curioso e carinhoso podemos apercebemo-nos da sua chegada? E quando surgir? Podemos acolher as nossas emoções e pensamentos vendo-os como isso mesmo, apenas emoções e pensamentos e olhar de forma distanciada? Ouvindo-os e sentindo-os até se terem expressado na sua plenitude, na nossa quietude e olhar compassivo?” (pausa) “Enumerem as possíveis sensações físicas iniciais e pensamentos perto do início da onda de raiva. Nesta fase estamos mais capazes de realizar melhores escolhas de como agir do que quando somos levados pela onda da emoção*

*e tendemos a reagir. Digam três opções úteis do que fazer quando começarem a sentir raiva.”*  
(pausa).

*“Vamos, agora, realizar a mesma atividade para as restantes emoções básicas como a tristeza, medo, ciúme ou excitação, terminando com a alegria e felicidade.”*

Integração da atividade: *“Questões orientadoras: Como se sentiram ao longo da atividade? Sentiram mudanças em cada emoção? De que forma as emoções, pensamentos e comportamentos poderão estar ligados? Podemos ajudar algumas dessas emoções e a nós mesmos quando elas aparecem? O que podemos fazer?”*

### **Integração da sessão: (5 minutos)**

*“Como se sentiram ao longo da sessão?”* (pausa). *“Que percepção tiveram da relação entre pensamento - sensações - emoções - comportamentos/agir/reagir?”* (pausa) *“Observaram alguma inter-relação ou influência mútua?”* (pausa)

No que diz respeito, em particular, a algumas emoções aparentemente difíceis como a raiva, *“por vezes pensamentos “raivosos” atormentam-nos, mas nem todos se deixam dominar por eles. Por outro lado, a raiva pode ser útil, justificável e necessária dependendo do contexto. Não queremos eliminar nenhuma emoção inteiramente pois todas elas têm a sua função e mensagem para nós. Ao termos consciência delas e concentrarmo-nos estamos a permitir receber todas essa informação útil para a poder utilizar de forma mais construtiva possível. A raiva, por exemplo, é uma força que nos alerta para fazer algo positivo para mudar a situação em que estamos. Dá-nos energia para a ação. Uma ação que seja benéfica e equilibrada para nós e para quem nos rodeia. “*

## **Sessão 10 - Lidar com sentimentos/ pensamentos / experiências desagradáveis.**

### **Agir VS. Reagir - II**

#### Objetivos:

- Reconhecer a interligação entre sentimentos, pensamentos, sensações e comportamentos;
- Gerir emoções, pensamentos e ações;
- Reconhecer aversão a situações desprazerosas e fazer amizades com pensamentos e sensações;
- Reconhecer alternativas aos comportamentos;
- Imaginar possibilidades;

- Praticar fazer escolhas;
- Estimular a verbalização, a discussão e reflexão sobre estratégias e ferramentas para lidar com experiências desagradáveis;
- Fomentar a reflexão acerca da aplicabilidade do *mindfulness* no dia-a-dia;
- Impulsionar a consciencialização da interligação entre sentimentos, pensamentos, sensações e ação.

**Material:**

- Colchões;
- Roupas confortáveis;
- Mantas, caso sintam necessário;
- Diário de bordo.

**Atividade introdução** – escolher uma das atividades de introdução apresentadas neste programa ou uma das sugestões do apêndice 1, de acordo com o estado de ânimo dos elementos do grupo.

**Atividade Superpoder** - autora e baseado no (Singh, et al., 2003; Zolkoski & Lewis-Chiu, 2019) – 15 minutos

*“A prática dos “Superpoderes” foi pensada para vos ajudar em situações tensas e desagradáveis. Podem optar por ficar de pé ou sentados. Em ambas as situações adotem uma postura natural e confortável e respirem naturalmente. Observem algo que vos esteja a incomodar no momento presente ou recordem algo que aconteceu recentemente, que vos traga mal-estar ou tensão. Observem como fica o vosso corpo, que sensações físicas estão a experienciar? Deixem fluir o que vier, naturalmente, sem restrições. Que emoções e pensamentos surgem (pausa longa). O vosso corpo pode começar a revelar sinais de desconforto, talvez alguma tensão nos ombros, a respiração mais acelerada, mãos a suar ou outros. Observem o que acontece ou não em vocês. (pausa). Agora direcionem a vossa atenção para as vossas mãos, vejam como elas estão. Tensas, frias, quentinhas, agitadas ou relaxadas? Levem o tempo que necessitarem para as sentir (pausa longa). Como se sentem agora? (pausa). Façam uma breve massagem nas vossas mãos. Sintam o toque e onde vos é mais agradável (pausa). Movam os vossos dedos, sintam as articulações a mexerem. Sintam o ar entre os dedos à medida que os movem. (pausa) Continuem a respirar naturalmente e concentre-se nas vossas mãos até se sentirem um pouco mais calmos. (pausa). Poderão fechar os olhos ou mantê-los abertos, como se sentirem mais confortáveis. Imaginem, agora, uma luz agradável e forte, uma*

*luz protetora a sair das vossas mãos. (pausa) Essa luz pode ser incolor, branca ou outra cor (pausa). Talvez até consigam sentir um formigueiro a sair das vossas mãos, ou um friozinho ou até quentinho. Está tudo certo, caso sintam ou não. (pausa). Talvez essa luz se queira ir intensificando e espalhando à vossa volta, criando uma película protetora, como uma bola de sabão. (pausa). Agora vocês estão protegidos e confortáveis dentro dessa bolha protetora. (pausa). E a luz continua a brilhar à vossa volta. (pausa). Observem como está agora o vosso corpo. (pausa). Como estão as vossas mãos, a vossa nuca (pausa) O vosso pescoço, tronco (pausa). Barriga (pausa) Pernas (pausa) e pés (pausa). Poderão manter-se nessa bolha o tempo que quiserem e necessitarem (pausa longa). Lembre-se de que é um poder que poderão usar sempre. Ele está convosco e pronto a ser usado a qualquer momento. É um recurso interno e secreto vosso que poderá ser utilizado em múltiplos contextos e ambientes. Uma ferramenta sempre disponível onde e com quem estiverem. Uma vez usado e sentindo-se calmos, vocês poderão afastar-se da situação ou pessoas, tranquilos e leves, com um sorriso no rosto, porque dominaram os vossos monstros internos e protegeram-se dos estímulos externos. Poderão, ainda, escolher, agora tranquilos e calmos, responder e reagir de forma mais adequada à situação, sem reação corporal ou verbal interna ou externa destrutiva. Poderão refletir de forma amorosa e escolher como agir perante, por exemplo, o colega que quis bater em vocês, que vos empurra ou que não vos trata de forma tão gentil como vocês merecem.”*

Integração / reflexão da atividade: (5 minutos)

*“Como se sentiram ao longo desta atividade? Qual o momento que mais gostaram? Sentiram alguma dificuldade na sua prática?” (pausa). “Esta atividade é um mix de meditação e atenção plena. É muito útil e poderá ser usada especialmente quando sentirem emoções intensas ou ameaçados(as) pelo exterior (pausa). Nestes momentos, que sensações físicas, emoções e pensamentos surgem quanto vocês se deparam com situações desagradáveis?” (pausa) “Quando estiverem a entrar num estado de emoções desafiadoras, muito intensas e carregadas, vocês podem parar e focar a vossa atenção nas vossas mãos e no vosso brilho interno, no vosso superpoder que sai das vossas mãos e por vezes do coração ou outras zonas do corpo e proteger-vos. Após se acalmarem, poderão então tomar as vossas decisões e escolhas sobre como agir e comportar-se perante a(s) situação(s), pensamento(s) ou evento(s) que despertou(ram) essa(s) emoção(s). Esta ferramenta desvia a vossa atenção para o aqui e agora e proteger-vos de pensamentos provocadores e emoções fortes que por vezes nos conduzem a ações precipitadas.” (pausa) “Acham que esta ferramenta poder-vos-á ajudar a*

*gerir emoções intensas? Consideram fácil de usar e aplicável? Depois de a dominar poderão realizar as vossas próprias adaptações.”*

**Atividade: Como diminuir o sofrimento?** Traduzido e adaptado de “*A Still quiet place for teens*” de Amy Saltzman (Saltzman, 2016; Saltzman, 2020) - 30 minutos

Quando temos dor, há um sinal de que alguma coisa está errada e então essa ideia começa a proliferar. Muito do sofrimento está relacionado com os nossos pensamentos e sentimentos sobre um evento/acontecimento desagradável. Muitos desses pensamentos e sentimentos têm a ver com o passado ou com o futuro. “*Imaginemos, a minha mãe ou professora tiram-me o telemóvel, no meu pensamento, elas gostam de implicar comigo ou nunca me deixam fazer nada que me dê prazer; outro exemplo, pode ser o meu pai nunca me deixar sair com os meus amigos e facilmente penso que vou ficar sempre sozinho(a).*” Da mesma forma, outros pensamentos mais isolados podem tornar-se em pensamentos generalizados e com maior intensidade do que o que são na realidade. “*O mesmo ocorre quando penso que não consigo fazer este trabalho*”. Este pensamento pode transformar-se em: “*nunca sei fazer nada, sou burro(a)*”. De facto, não é só a dor, mas a resistência ao que estamos a sentir que nos faz prender ao sofrimento. Por outras palavras, “a essência da maior parte dos pensamentos e sentimentos perturbadores são a resistência e resistência é basicamente querer que as coisas sejam diferentes.” (Saltzman, 2016; Saltzman, 2020). Normalmente, não é o desprazer da dor, mas sim a leitura que a nossa mente nos dá. É quando pensamos que não somos capazes de fazer algo em determinado momento que o nosso corpo e a nossa mente bloqueiam.

Shinzen Young fala-nos de uma equação matemática (Young, 2010):

Sufrimento = Dor x Resistência.

Sufrimento → poderá ser estar desapontado;

A dor → desagrado;

Resistência → como querer que as coisas sejam diferentes.

*“Por outras palavras, quando algo desagradável acontece, quão desapontados vocês se sentem é o produto do desapontamento multiplicado por quanto vocês queriam que as coisas fossem diferentes.”*

Muitas vezes, embora nem sempre, o nível de dor (ou desconforto) é fixo e não se pode alterar, e a única parte da equação que se pode ajustar é nossa resistência (o quanto queremos que as coisas sejam diferentes). Se não, vejamos:

Colocar no quadro a equação e ir brincando com ela à medida que os jovens vão dando as respostas. *“Vamos então calcular a pontuação de sofrimento para uma dor/evento ou experiência desagradável/ situações perturbadoras em vossa vida? Vamos usar a equação? Usem uma escala de 1 a 10 para dor (desagrado) e resistência (quer que as coisas sejam diferentes). Para a dor, 1 significa não muito doloroso ou perturbador, e 10 significa extremamente perturbador. Para mim um 10 seria ter uma doença muito grave ou viver num país em guerra, por exemplo. Para resistência, 1 significa que preferem algo diferente, e 10 significa que vocês não querem viver assim.”* Caso os jovens revelem dificuldade em identificar alguma situação ou receio em se exporem, poderão ser estimulados a refletir com o seguinte exemplo: *“Utilizando a equação de “Sofrimento = Dor x Resistência”, imaginem que não se podem ir divertir quando têm de fazer trabalhos de casa ou têm teste e, essa situação, numa escala de dor de 1 a 10 (sendo 1 pouca dor e 10 dor extrema), é um 9 e terem pensamentos resistentes como por exemplo: “é injusto, somos jovens e apetece-nos brincar ou estar com os nossos amigos, nunca podemos fazer o que queremos” é um 7. Neste cenário, o resultado obtido demonstra que o vosso nível de sofrimento é bastante elevado porque está num 63 (7x9)”. (pausa para refletirem). “Será que poderemos mexer no grau de resistência se pensarmos de outras formas? De que formas são essas? Vamos ver?” (pausa). “Querem dar algumas ideias?” (pausa para recolher respostas). Poderão escolher algumas das dadas pelos alunos. No entanto, se não surgir, sugerir as seguintes: *“é tempo de estudar/fazer os trabalhos de casa e se o fizermos bem, ainda conseguimos ter tempo para fazermos o que nos agrada. Será que o nível de resistência mudou? Será que este tipo de pensamento terá uma pontuação mais baixa de resistência, como um 3?”* (pausa para respostas). *“vamos recalcular a pontuação de sofrimento com a equação. Esse pensamento não muda o facto de terem que estudar, mas diminui a intensidade do vosso sofrimento de 63 para 21, no caso de um grau de resistência 3”* (pausa). *“A grande vantagem é que este tipo de pensamento vos dá a possibilidade de se fixarem na ação específica a ser tomada/no que fazer e seguir em frente. Podemos, assim, transformar os pensamentos de que: “eu não posso fazer isso; isto é uma porcaria; é tão injusto; eu deveria”, para “eu vou dar uma oportunidade; é assim que as coisas são; às vezes a vida é injusta; mesmo que eu não esteja feliz, eu percebo; eu dou o meu melhor”.* (Pausa) *“Ao reconhecer e aceitar as coisas como eles são, faz-nos focar nas opções de ação, que temos de facto, e optar pelas melhores e mais sábias. Pode ser, por exemplo: falar com o amigo(a) com**

*quem se chatearam, pedir feedback ao professor/diretor de turma, consultar os apontamentos ou pedir ao colega do lado, procurar apoio ou ajuda noutras pessoas em quem confiem.”*

*Integração da atividade: “Como se sentiram ao longo desta atividade? O que gostariam de partilhar? Por vezes, quando estamos em situações profundamente dolorosas, como dificuldades familiares, violência doméstica, divórcio dos pais, perda de um amigo ou outros, podemos sentir necessidade de honrar essa experiência e aumentar a escala de dor. Se algum(a) de vocês está a lidar com uma situação extremamente dolorosa, tirem um momento de quietude e ternura, reconheçam essa dor... levem o vosso tempo... sejam gentis... Se a pontuação de dor for superior a 10, encorajamos a procurar apoio de um amigo, psicólogo clínico ou escolar, diretor de turma, médico ou alguém em quem confiem.”*

Devemos, igualmente, esclarecer que querer que as coisas sejam diferentes não é mau ou errado; é algo natural e surge a todos. Reconhecer e aceitar as coisas como elas são, não significa ter uma atitude passiva, desistir e não fazer nada para mudar a situação, mas sim direcionar o foco apenas para o que é possível mudar, na criação de possíveis soluções. Querer que as coisas sejam diferentes do que realmente são, tende a aumentar o nosso sofrimento.

**Atividade de finalização:** escolher uma das atividades apresentadas neste programa ou uma das sugestões do apêndice 1, de acordo com o estado de ânimo dos elementos do grupo.

### **Integração da sessão - 10 minutos**

*“Quem gostaria de partilhar a sua experiência durante esta sessão? (pausa). Como nós tendemos a reagir a situações desafiantes e experiências de desconforto? (pausa). Quais são os pensamentos que mais surgem na nossa cabeça quando algo difícil acontece? (pausa). Do que aprendemos aqui, o que poderá ser útil para o nosso dia a dia, quando estivermos perante desafios? (pausa). Por vezes, quando temos uma interpretação negativa, a nossa tendência é de rejeitar as situações. Em alguns momentos pode ser interessante fazer o movimento oposto, o que acham?” (pausa).*

*“É uma tendência geral, procurarmos o prazer e evitarmos o difícil, o que atribuímos e interpretamos como desagradável, chato e/ou entediante, reagindo com aversão a estas últimas (lutando ou fugindo) e é isso que nos causa sofrimento. Por vezes, a nossa reação de aversão às experiências difíceis pode intensificar a ansiedade e mal-estar, não nos fazendo ver a capacidade infinita que possuímos de responder aos desafios da vida, com abertura e criatividade. A prática de mindfulness ajuda-nos a presenciar, experimentar e relacionarmo-*

*nos com o fluxo das experiências e situações que surgem, independentemente do grau de dificuldade, com maior amizade, suavidade e menor reatividade.” (Vitor Friary, 2018)*

Nesta sessão praticamos fazer amizade com os nossos sentimentos e trazer bondade e atenção curiosa para eventos desagradáveis. Observamos, também, que muitas vezes aumentamos o nosso próprio sofrimento por querer que as coisas sejam diferentes. As práticas que iremos realizar nas próximas sessões irão ajudar-vos a estabelecer uma relação de maior amizade com os vossos sentimentos/emoções e pensamentos. Com o tempo, poderão sentir que desenvolveram a capacidade de terem sentimentos e pensamentos sem eles vos terem a vocês. Reconhecer os sentimentos e pensamentos com uma atitude de bondade e curiosidade é muitas vezes o primeiro passo para avançar sobre situações desagradáveis e/ou situações difíceis e dolorosas. Outra abordagem útil é usar a equação “Dor X Presença/atenção plena = Libertação” para mudar hábitos de pensar e sentir, assim como aumentar a sensação de libertação.

#### Sugestão de prática entre sessões:

Pratiquem a amizade com os vossos sentimentos e pensamentos, todos os dias. Brinquem e explorem a vossa atenção plena e observem o vosso grau de resistência, focando-se em seguir em frente, perante situações dolorosas e com foco no que pode ser possível alterar. Não se esqueçam que embora, habitualmente, não possamos controlar os eventos dolorosos nas nossas vidas, podemos escolher como responder a eles.

Na sequência do exercício realizado na atividade anterior, sugerimos que todos os que sentem os trabalhos de casa como uma experiência desagradável tentassem aplicar a equação matemática que Tara Branch faz referência:  $Dor \times Presença/atenção\ plena = Libertação$ . (Tara Brach, 2022). Apliquem-na ao longo da semana, sempre que surgir uma situação do vosso desagrado, e, se assim o entenderem, partilhem na próxima sessão.

Para os mais crescidos: poderão explorar a atividade RAIN (que poderá ser disponibilizada em papel ou plataforma online, como o *classroom*) e que será praticada na sessão n. °12.

## Sessão 11 – Atenção plena e concentração

### Objetivos:

- Promover a atenção plena;
- Recentrar através da escuta;
- Favorecer a concentração e a aprendizagem;
- Facilitar o relaxamento e bem-estar.

### Material:

- Roupa confortável;
- Colchões;
- Mantas;
- Diapasão;
- Koshi;
- Sino;
- Copos de plástico;
- Desenhos de mandalas para pintar;
- Sugestão de material para construção de mandalas: cascas de árvores, pequenos ramos, folhas, flores caídas, bolinhas, palitos, entre outros;
- Diário de bordo.

**Atividade introdutória:** posição da árvore ou outra das sugestões do apêndice 1, de acordo com o estado de ânimo dos elementos do grupo - 5 minutos

**Atividade: Um jogo dos sons e o ruído** Adaptado de (Greenland, 2016; Espain & Coelho, 2017; Greenland, 2019) – 15 minutos

*“Sentem-se nos vossos colchões, de costas direitas, com o corpo descontraído e as mãos delicadamente pousadas nos joelhos. Se quiserem, podem fechar os olhos ou em alternativa colocar a venda. Procurem relaxar (pausa longa). Escutem, agora o barulho que vem do exterior do edifício onde estão. (pausa longa). Mudem o foco neste momento para os barulhos que vêm dos corredores (pausa 30 a 40 segundos). Tentem perceber neste momento o ambiente sonoro na sala onde se encontram (pausa). Verifiquem se estamos mergulhados no silêncio. (pausa) Esse silêncio existe graças a vocês, que o criaram em conjunto, com as vossas posturas imóveis e atentas (pausa). Agora iremos realizar três barulhos diferentes bem baixinhos, cada um na sua vez”* (o/a dinamizador(a) irá escolher os instrumentos a utilizar, que poderão ser, entre outros, uma taça tibetana, um *koshi*, uma canção ou melodia projetada a nível sonoro ou

até um chocalho ou diapasão). *“Estejam atentos para que, mentalmente, se possam lembrar de cada um deles por ordem”* (pausa). *“Agora, irão ouvir um som suave”* (o/a dinamizador(a) deverá utilizar um toque de um instrumento com volume muito baixo). *Ouçam o som a desvanecer e levantem a mão quando já não conseguirem ouvir nada - quando o som parar.”* (pausa).

Os/As dinamizadores(as) deverão aguardar até que todas as crianças levantem as mãos para continuar e de seguida colocar as seguintes questões: *“quantos sons diferentes ouviram? conseguem descrevê-los? tentem adivinhar os instrumentos que ouviram.”* (grande pausa). *“Agora irão ouvir um som mais algumas vezes, cuja duração será alterada. Uma vez o som será mais curto e, outras, mais longo. Estejam atentos e levantem a mão, assim que ouvirem o som parar.”* (pausa). *“Quando vocês já não ouvirem o som, irão escutar o ruído mais interior de todos: o da respiração”* (pausa). *“Ouçam o ar a entrar, sintam a respiração, que é vida, o ar a entrar e ocupar o espaço do vosso peito e barriga, observem se as costelas se afastam, as costas se abrem e a barriga aumenta quando o ar entra. Deixem que a vossa respiração se aprofunde, escutem-na como se fosse o barulho do mar e das ondas. Contém-nas. Quantas ondas ouvem?”* (pausa). *“Sintam a respiração nas vossas narinas, do ar a entrar e a sair”* (pausa). *“Lembrem-se, dos sons que ouviram feitos aqui na sala”* (pausa). *“Ouçam, agora, o barulho dos corredores, do exterior à sala e depois do exterior ao edifício.”* (pausa) *“Sintam bem o vosso corpo em contato com o colchão. Suavemente, semi-abram os olhos, após tirarem as vendas, caso as tenham colocado. Mantenham-nos semi-fechados e observem a luz que é filtrada através das pálpebras e quando se sentirem preparados poderão abrir os olhos.”*

Integração: *“O que ouviram e em que sequência? Conseguiram identificar os sons? O que consideram que era? Com que duração? Como se sentiram? Sentiram algum obstáculo? Qual(ais)? Como era ouvir o som? Como se sentem agora? Sentem o corpo descontraído? Têm a mente agitada ou tranquila?”*

### **Meditação *LightOnYou*:** da autora – 15 minutos

*“Deita-te, agora, confortavelmente no teu colchão, com os braços estendidos ao longo do corpo e a coluna alinhada. Podes cobrir-te com a tua manta e utilizar a almofada para te sentires mais aconchegado(a).”* (pausa) *“Respira profundamente e relaxadamente”.* (pausa) *Observa o ar a entrar e a sair naturalmente pelas tuas narinas.”* (pausa). *“Sente o teu corpo em contato com o colchão e deixa-te envolver e relaxar gradualmente”* (Pausa). *“Temos agora realizar uma meditação guiada. Poderá acontecer que a tua mente, ao longo da atividade, divague para outros lugares que não o aqui e agora. Quando isso ocorrer, está tudo bem, por*

vezes a mente gosta de voar para outros sítios, perder-se em pensamentos. Quando isso acontecer, apenas direciona, novamente, a tua atenção para a minha voz” (pausa). “Observa, agora, a tua respiração, o ar a entrar agradavelmente nas tuas narinas e a sair” (pausa). “Observa os teus pés... tornozelos.... os gémeos... em contato com o colchão... sente-te mais e mais relaxado(a)... as coxas ... as ancas... o fundo das costas, em contato com o colchão... o tronco, cada vez mais pesado ...mais e mais pesado ... a cabeça... a barriga, mais e mais relaxada..., inconscientemente mais tranquilo(a) e mais seguro...serenamente...relaxadamente.... foca-te na minha voz... respira tranquilamente... profundamente... talvez consigas já imaginar uma nuvem fofa e calorosa a aproximar-se gradualmente de ti... cada vez mais próxima de ti.... mais e mais próxima... observa a sua aproximação acontecer gradualmente, progressivamente.... talvez te apeteça colocar um pé nessa nuvem... sente o quão fofa e leve ela pode ser...coloca um pé... sente o quanto agradável e fofa é essa nuvem... e mergulha a perna ... a nuvem é tão agradável e confortável que te convida a entrar nela... a envolver todo o teu corpo... deixa-te ir... permite que o teu corpo usufrua do conforto e acolhimento dessa nuvem leve e fofa... acolhe essas agradáveis sensações... essa nuvem leva-te agora em viagem... conduzindo-te para fora desta sala.... voando tranquilamente sobre a escola... afastando-se mais e mais deste local... viajando para bem longe...para um lugar bem agradável ... podes observar a beleza das paisagens por onde vão passando... usufruiu dessa vista tão bela.... inspira e expira profundamente... usufruindo desta oportunidade...” (grande pausa). “A nuvem sobrevoa sítios incríveis e aproxima-se agora de um lugar mágico e paradisíaco, só teu e para ti... observo-a a aproximar-se mais e mais... consegues ver cada vez melhor as cores desse sítio ... e quase cheirá-lo... de tão perto que ele está... gradualmente a aproximar-se ... mais e mais próximo... sente agora a nuvem a pousar levemente no solo desse lugar mágico... talvez tenhas curiosidade em explorá-lo... podes sair ... tirando um pé... agora outro...” (grande pausa) “explora as cores à tua volta...as tonalidades... as formas... os brilhos... (pausa).... explora os cheiros... tem flores? a que cheira esse lugar mágico e incrível? que sensações consegues e queres obter nesse lugar onde tudo pode acontecer?” (pausa) “observa se à tua volta tem natureza e deixa-te nutrir por ela...explora...” (pausa) “continua a explorar... vê agora uma praia e deixas-te levar até à areia... sente os grãos de areia a massajar-te os pés e o quanto é agradável... deita-te nessa areia quentinha e sente o calorzinho a acariciar o teu corpo...” (pausa) “o teu corpo fica cada vez mais quente... mais e mais quente ...ouves as ondas do mar a bater tranquilamente na areia... olhas para a sua cor azul turquesa e translúcida da água... tão convidativa, que talvez te apeteça dar um mergulho... aproximas-te... colocas um pé... agora o outro e vais entrando

na água... e sentindo essa água translúcida e brilhante na tua pele... sentes o fresquinho confortável e revitalizante... dá um mergulho, observa o teu corpo a ser limpo” (pausa) “limpando tudo o que já não te acrescenta .... os teus medos ... as tuas dúvidas... as tuas inseguranças” (pausa). “Observa do que te queres libertar e permite que isso aconteça.” (Pausa). “Respira profunda e tranquilamente... talvez te apeteça dar outro mergulho, sentindo, agora, mais profundamente cada célula do teu corpo a libertar-se de todo o peso que sentes, de todos os pensamentos, medo e de todas as preocupações” (pausa) “Observa a limpeza a acontecer na tua cabeça... no tronco... na anca... nas pernas... nos pés... nos dedos dos pés, nos braços, nas mãos, e nos teus dedos das mãos... sente as tuas células a serem completamente, inconscientemente e profundamente libertas e limpas” (grande pausa). “Respira, agora, mais profundamente e tranquilamente, saboreando o estado do teu corpo, da tua mente e da tua alma” (grande pausa). “Talvez te apeteça sair, agora, e saborear este novo estado sobre a areia quentinha e acolhedora... deitando-te nela e sentindo todo este contraste da limpeza e frescura provocada pela água e o quentinho que se vai apoderando do teu corpo deitado(a) na areia...” (pausa) “deixaste-te estar no aqui e agora, aproveitando e apreciando o momento” (pausa) “o dia escureceu entretanto e o sol já se pôs, deixando o céu pintado de tons mágicos e coloridos.” (pausa) “Observa o céu, consegues ver uma estrela que se destaca pelo seu brilho?... observa bem.... parece-te que se está a aproximar? sim... ela está mais e mais... progressivamente mais próxima de ti... quase que a podes tocar...” (pausa). “essa estrela tem uma luz muito brilhante e especial e é tua” (pausa) “aproxima-se cada vez mais...sente o seu calorzinho a tocar no teu corpo... ela é tua amiga e quer ajudar-te, lembrando que faz parte de ti... quer nutrir-te de dentro para fora e pede-te autorização para entrar ...” (pausa) “após a tua autorização, ela aloja-se no teu centro... no teu coração.... e que bom que é... sente essa luz amiga, gentil e intensa no teu peito” (grande pausa) “ela relembra-te e reforça a força interna, a paz e bondade que já existe em ti... acordando-a e intensificando-a...dando-te, ainda mais capacidade de foco, na vida que queres construir... força para te dedicares àquilo que é importante para ti.... sentes-te talvez, mais capaz, com mais energia ... até mesmo para realizares os trabalhos de casa e estudares... vês-te a realizar todas as ações necessárias para obteres melhores resultados escolares... mantendo-te focado(a) nas aulas, organizando os apontamentos, tornando-os mais apelativos para ti mesmo(a)... fazendo, passo a passo, os exercícios, as pesquisas...os resumos...sentindo-te leve, mais e mais entusiasmado(a) com os resultados que vais obtendo... essa luz dá-te, entre muitas outras coisas boas.... paz ... e quentinho no coração... muito amor e amizade...” (grande pausa). “Talvez sintas essa luz a espalhar-se do teu peito para as restantes zonas do teu corpo...

*permite que se espalhem... para o pescoço... cabeça... que se estenda pelos braços e mãos, saindo em raios pelos dedos... descendo pelo tronco, anca, pernas, pés e saindo, igualmente, pelos dedos dos pés” (pausa) “irradias luz pelas mãos, pés e cabeça... tão intensamente como uma estrela.” (pausa) “agora já não precisas da nuvem pois, tal como as estrelas, podes sustentar-te sozinho e voar para onde quiseres” (pausa) “é tempo de despedires-te desse local e regressares com essa nova luz... mais e mais forte e brilhante... mais e mais intensa... mais e mais leve... tão leve que comesças a flutuar e sobrevoar esse local... essa ilha... esse continente... observando as paisagens que se vão apresentando na terra... observando, lá ao longe Portugal... aproximando-te cada vez mais desse país... da tua terra... desta sala... e descendo gentilmente... tranquilamente... calmamente... ao teu ritmo e ao teu tempo... pousas um pé... depois o outro... e deixas o corpo repousar no teu colchão... sentindo a cabeça, o tronco... as ancas... as nádegas... as coxas... a barriga da perna... os pés em contato com o teu colchão...” (grande pausa). “alongas e espreguiças todas as zonas do teu corpo. Aos 3, vais abrindo os olhos, no teu ritmo e no teu tempo, vais voltar a esta sala, a este espaço e a esta sessão. 1, 2, 3.”*

(Nota: sugere-se que os dinamizadores, aquando da aproximação do fim da meditação, alterem, gradualmente, o do tom voz monocórdico para um tom de voz mais enérgico. Este cuidado permite que os participantes voltem a ficar despertos de forma fluida e gradual, saindo, com maior facilidade, do estado de relaxamento).

**Atividade de copo meio cheio, meio vazio:** adaptando de (Espain & Coelho, 2017; Friary, 2018) – 15 minutos

Esta atividade deverá ser adaptada à coesão e estabilidade obtida até à data em cada grupo. Caso os dinamizadores tenham observado uma dinâmica grupal estável e responsável, poderá ser aplicada a atividade na íntegra:

Em círculo, cada criança irá colocar-se a uma distância suficientemente próxima para que possam passar um copo de água sem virar. Depois de se posicionarem de forma segura e confortável, os participantes irão passar o copo com água pela metade para o colega ao lado até que uma rodada completa esteja finalizada. De seguida, o mesmo ocorrerá com o copo cheio de água. Deverá ser redobrada a atenção para que não deixem cair nenhuma água. A última rodada, será aplicada apenas nos grupos em que os dinamizadores(as) considerem que reúnem as condições de maturidade para o fazer. Esta será realizada com a passagem do copo cheio de água com os olhos fechados.

Integração da atividade/questões orientadoras: *“Como foi esta experiência? O que sentiram nesta atividade? Para que é que ela serviu? O que aconteceu com a vossa atenção durante o exercício? Quem se sentiu atento e presente? De que forma prestar atenção desta maneira é diferente? Seria interessante ter mais atenção? Por que isso poderia ser útil no vosso dia a dia?”*

### **Atividade de finalização – “mandalas:” (10 minutos)**

Como última atividade desta sessão, cada aluno poderá escolher entre três das seguintes opções: construir uma mandala com objetos proporcionados pelos dinamizadores ou recolhidos pelos alunos em contexto exterior (da natureza), desenhar e/ou pintar mandalas. *“Atentem-se aos cheiros, cores e formas, movimentos do vosso corpo, enquanto realizam atividade”.*

### **Integração da atividade e da sessão:**

Questões orientadoras: *“O que gostariam de partilhar acerca da última atividade e da sessão? De que forma as “mandalas” poderão ser úteis / para que poderão servir?”* Poderão, ainda, ser exploradas algumas curiosidades tais como: *“A mandala é, originalmente, um círculo que contém em seu interior desenhos de formas geométricas, figuras humanas e cores variadas. A palavra mandala significa círculo em sânscrito. Para os hinduístas e budistas, ajuda na concentração da prática meditativa. Os benefícios de confeccionar mandalas poderão ser, entre outros, ficar concentrado numa tarefa específica e assim poder canalizar sua atenção. Este poderá ser considerado o mesmo tipo de foco que acontece com os atletas e músicos quando estão empenhando suas funções? (pausa para discussão). Poderão, igualmente, exercitar a vossa criatividade e o vosso poder de decisão ao lidar com a escolha de cores e padrões geométricos distintos?”*

*No que diz respeito às restantes atividade e sessão gostariam de partilhar algo mais? Como se sentiram e como se sentem agora? Como os exercícios realizados hoje poderão ser úteis no vosso dia-a-dia?*

## Sessão 12 - Bondade amorosa, compaixão, aceitação e autocuidado.

### Objetivos:

- Desenvolver atitudes de compaixão e abertura;
- Praticar autocuidado e vitalidade;
- Exercitar observação amorosa;
- Cuidar de nosso bem-estar e trazer a nossa atenção para atividades que aumentem a vitalidade em nossas vidas.

### Material:

- Diários de bordo;
- Canetas;
- Colchões;
- Diário de bordo.

**Atividade introdutória: *Mindfulness* da observação gentil e carinhosa** - da autora e baseado em (Friary,2018) – 7 minutos

Nota: poderá ser realizado dentro ou fora do espaço das sessões, de preferência na natureza.

Bom dia a todos(as). *“Hoje iremos iniciar uma atividade focada na gentileza e amorosidade do que acontece não só à nossa volta como no nosso interior. Iremos aplicar de forma simples as ferramentas aprendidas ao longo do programa direcionado a vossa visão para o que nos traz bem-estar e luz”.* (Pausa) *“Observem primeiro a vossa respiração, o seu ritmo, como está o vosso corpo. Aceitem o que surgir.”* (pausa) *“Observem, agora, o que encontram à vossa volta, sintam os cheiros, o vosso próprio cheiro”.* (pausa). *“Poderão aproximar-se dos objetivos que vos rodeiam, utilizando as mãos, caso necessário, para aproximar os objetivos às vossas narinas e aos vossos olhos”.* (pausa). *“Observem como se estivessem a olhar pela primeira vez, num ato de curiosidade e gentileza para convosco próprios e com o exterior.”* Exemplo de discurso, adaptado consoante o que existe no momento: *“Observem as cores, os contornos, as formas das coisas, dos objetos, das estruturas, das árvores, nuvens, plantas, etc. Apreciem como elas são.* (pausa). *“Sintam, vejam e cheirem. Não têm de perceber se é agradável ou desagradável, se gostam ou desgostam. Conectem-se”* (pausa). *“Adotem uma postura amorosa e carinhosa de observadores”* (pausa). *“Apenas vendo de forma atenta e curiosa o que acontece ao vosso redor. Constatem como os cheiros são, se é fácil de os sentir ou se se misturam e sobrepõem uns sobre os outros. Como se apresentam as*

*formas no espaço ao vosso redor. Os sons, como são. (pausa) Lembrem-se que estão aqui e agora, fazendo amizade com o que encontram ao vosso redor.”*

Integração: Questões abertas sobre como vivenciaram a atividade e abertura e acolhimento para as suas partilhas.

**Atividade RAIN - Mindfulness e autocompaixão** (Tara Branch, 2022) - 30 minutos

*“Nesta sessão iremos aprofundar um pouco mais o poder de confiar no nosso coração através do mindfulness e autocompaixão. A autocompaixão depende de um contacto honesto e direto com a nossa própria vulnerabilidade. Esta compaixão surge quando ativamente nos oferecemos cuidado. Iremos agora explorar uma prática inspirada na versão da meditação RAIN de autocompaixão de Tara Brach, que poderá ser usada sempre que considerarem útil, sobretudo em momentos difíceis.”*

O acrónimo RAIN representa os quatro passos desta ferramenta:

R- **Reconhecer** o que está a acontecer

A- **Aceitar** a experiência, tal como ela é

I - **Investigar** com interesse e cuidado

N- **Nutrir** com autocompaixão

R - **Reconhecer** o que está a acontecer. Acolher a experiência.

*“Reconhecer significa admitir conscientemente o que acontece dentro de nós (que pensamentos, sentimentos e comportamento surgem, mesmo os que nos possam estar a incomodar). Anotar mentalmente o que está a surgir. Observar, caso isso aconteça, que por vezes nos deixamos prender e condicionar por crenças, emoções e sensações físicas que nos bloqueiam e limitam. É nestes momentos que a nossa voz crítica interna gosta de trabalhar e faz com que surjam sentimentos de medo, que o aperto no peito da ansiedade espreita ou o peso da tristeza no corpo se expressa/manifesta.*

*À medida que se abrem à experiência presente, vão descobrir que por vezes é fácil de se ligarem a algumas partes da vossa experiência do que com outras. Por exemplo, se o foco estiver nos vossos pensamentos, poderão não reconhecer as sensações que surgem, tais como o ritmo acelerado ou tranquilo da respiração ou do batimento do coração, do aperto ou leveza no peito e do corpo. Por outro lado, se estão dominados pelas sensações do vosso corpo, como por exemplo o stress ou ansiedade, podem não se aperceber que esta resposta física está desencadeada por pensamentos de exigência e julgamento. Nestes momentos poderão*

*perguntar a vocês mesmos: “O que está a acontecer dentro de mim agora?” Evoquem a vossa curiosidade natural à medida que sintonizam internamente com o vosso corpo. Experimentem libertar-se de todas as ideias preconcebidas e ouçam de uma forma recetiva o vosso corpo e o vosso coração`. (pausa longa para experienciarem e para questões e partilhas).*

**A - Aceitar** *“a experiência, tal como ela é no momento presente. Deixar estar e ser. Significa permitir que os pensamentos, emoções, sentimentos ou sensações que vamos reconhecendo simplesmente estejam presentes, sem tentar modificar ou evitar seja o que for. Mesmo quando a nossa autocrítica marca a sua presença na nossa mente, permitir que ela esteja presente e se expresse não significa que concordamos com o que ela nos diz, como por exemplo quando recebemos dela a informação de que não somos capazes. É natural que surja aversão a esses movimentos internos e queiramos evitá-los sentir. No entanto, é ao reconhecer e aceitar esses julgamentos e sentimentos desagradáveis e dolorosos, ao tornar-se disposto(a) a estar presente com “o que é” que abre espaço para uma nova relação com a experiência, uma nova consciencialização. Poderá haver uma reconexão com um sentido de presença.” (pausa longa para experienciar, refletir e colocar questões e realizar partilhas).*

#### **I - Investigar** com interesse e cuidado

*“Após terem reconhecido e aceite o que está a surgir, poderá ser necessário fortalecer a consciência atenta com o passo “i” do RAIN, aprofundando a atenção numa postura de detetive. Com esse intuito, evoquem o vosso desejo para conhecer a verdade, explorem a vossa curiosidade natural e direcionem uma atenção mais focada para a vossa experiência presente. É necessário abordar a experiência com amorosidade, ternura e gentileza, sem julgar. Esta atitude de amizade e de autocuidado, ajuda a sustentar um maior sentido de segurança interna, fundamental para podermos conectarmos direta e sinceramente com a nossa vulnerabilidade, as nossas feridas, medos e vergonha, entre outras.*

*Poderão ser úteis colocarem-se algumas das seguintes questões: “O que é que pede mais a vossa atenção neste momento? Como e onde é que sentem isso no vosso corpo? O que existe mais na vossa atenção? Qual é a coisa mais difícil / dolorosa em que estão a acreditar? Que emoções é que estão a vir à tona (medo, raiva, tristeza)? Onde sentem essas emoções por dentro? Que sensações acompanham essas emoções (ou seja, contrações, frio, quente, pesado, leve, dolorido, vazio, cheio, comprimido)? O que notam quando assumem a expressão facial e a postura corporal que melhor refletem esses sentimentos e emoções?”*

*Estas questões ajudarão vocês a alcançar o que é conhecido como um estado de total consciência. Isso permitirá que vocês lidem melhor, por exemplo, com o vosso stress e ansiedade. Concentrando-se no momento presente, vocês libertam-se dos vossos medos e alcançam uma maior tranquilidade.*

*Com o intuito de facilitar a transição para o passo seguinte e focando-vos, preferencialmente, no sentir do corpo, questionem-se e ouçam a vossa voz interna, a partir de uma presença compassiva. Questionem-se qual a vossa parte mais vulnerável. Se ela pudesse se comunicar, o que expressaria em palavras, sentimentos, imagens? Como essa parte gostaria que se relacionassem com ela? O que ela precisa (de vós, de carinho, de proximidade, de ajuda em algo? de conhecimento)?” (pausa longa para experienciar, integrar, colocarem questões e fazerem partilhas).*

#### **N - Nutrir** com auto-compassão

*“A autocompaixão vai ganhando espaço naturalmente quando começamos a reconhecer o sofrimento que possa existir dentro de nós e flui quando nutrimos, com intenção, a nossa vida interior, em cuidado e ternura. Como poderão fazer isso? Tentem ouvir o que esse lugar ferido, assustado ou magoado dentro de vós mais precisa e, em seguida, ofereçam algum gesto de cuidado que possa responder às vossas necessidades. Será que precisa de um toque, de uma mensagem de aconchego? De perdão? De companhia? De amor? Experimentem e notem que gestos de bondade ajudam a confortar, abrir ou suavizar o vosso coração. Pode ser uma frase para vocês mesmos como “estou aqui”, “sinto muito e amo-te”, “não é culpa tua”; “confia na tua força, na tua luz”.*

*Poderão, ainda, encontrar aconchego e força ao colocar gentilmente a mão no coração e imaginarem-se a ser banhados ou abraçados por uma luz radiante e muito agradável. Observem a cor com que se apresenta e vos acaricia. Se parecer difícil esse exercício poderão adaptá-lo ao que vos ressoar melhor, como por exemplo: tragam à vossa mente alguém de que gostem e vos faça sentir bem, pode ser um amigo(a), um familiar ou até um animal de estimação ou, se vos fizer sentido, um anjo ou figura espiritual e recebam o amor e sabedoria que eles têm para vos dar e nutrir. Mesmo que inicialmente possa parecer estranho, quando se entregam à autocompaixão, o menor gesto de auto-oferta de amor irá nutrir o vosso coração.*

*Nesta fase final das etapas de RAIN, notem a vossa própria presença e descansem nesse espaço terno de consciência desperta. Deem a vós mesmos a dádiva de se familiarizarem com a verdade e a liberdade natural do vosso ser. “(pausa longa para integração, partilhas e questões).*

**Atividade Inspetores das coisas boas** retirado e traduzido de Saltzman (2016) – 20 minutos

*“Muitas vezes andamos com a nossa mente tão ocupada e preenchida com os nossos problemas que deixamos passar os eventos agradáveis das nossas vidas e que podem ser momentos simples, mas preciosos de tranquilidade, felicidade e diversão. Aprendemos pela publicidade e redes sociais que eventos agradáveis devem ser impactantes e excitantes, como ganhar um presente incrível, ir a sítios bonitos e ter boas roupas e uma casa vistosa. No entanto, eventos agradáveis são geralmente breves e simples: acariciar o vosso animal de estimação, rir com um amigo, resolver um problema de matemática, dançar a vossa música preferida, ver o pôr do sol... vejam se se conseguem lembrar de um evento agradável dos últimos dias. (pausa). Depois de se lembrarem de um evento agradável, preencham o gráfico que irão passar para o vosso diário de bordo (que se apresenta de seguida e que deverá ser desenhado no quadro). Iremos iniciar esta atividade agora, contudo deverão continuá-la ao longo dos próximos dias, preenchendo, pelo menos, um aspeto observado em cada dia da semana. Sugerimos que tragam preenchido na próxima sessão para que possam partilhar alguns momentos com os quais se sintam confortáveis.*

*Preencham com as ideias sobre os eventos agradáveis que surgiram no dia de hoje, sem se preocuparem se está bem. Na coluna dos pensamentos, observem os pensamentos que surgem quando se lembram do evento agradável. Na coluna dos sentimentos, as emoções que apareceram durante o evento ou quando o relembram. E na coluna do corpo, o que estava a acontecer no vosso corpo e como o vosso corpo se sentiu durante o evento ou se sente agora que pensam nele. Ao preencher a tabela, pode ser útil considerar os vossos cinco sentidos - visão, audição, paladar, tato e olfato - bem como as vossas expressões faciais e sensações corporais. Se vocês tiverem dificuldade em lembrar-se de algo agradável, “pensem pequeno”. Ouviram uma música nova ou uma piada engraçada? Enquanto vocês caminhavam para a escola, vocês puderam sentir o sol ou a brisa no vosso rosto? Desabafaram um momento fácil com um amigo(a)? Gostaram de algo que comeram?”*

## Tabela 2.2

*Exemplo de diário de bordo.*

---

Dia(s) da semana	Descrição do acontecimento/situação	Que pensamentos (surgiram durante a situação)?	Que emoções ou sentimentos (surgiram durante)?	O que o teu corpo sentiu durante?	Que pensamentos, sentimentos e sensações corporais estão presentes agora, que escreves sobre o acontecimento?
exemplo:	Segunda				

---

### **Integração da atividade e da sessão:** (3 minutos)

*“Como se sentiram ao longo das atividades? Sentiram-se a cuidar de vocês e das vossas sensações? Estiveram presentes? De que maneira? Qual consideram ter sido o objetivo deste exercício? (grande pausa). Saborear e apreciar os momentos agradáveis das nossas vidas traz-nos para o momento presente, ajudando a lidar melhor com o stress e ansiedade.*

*Para sobreviver, os nossos ancestrais que viviam na selva ou na savana, estavam sempre em alerta para reagir aos perigos de risco de vida. No entanto, nos dias de hoje, esse hábito faz com que a maioria de nós reaja de forma ansiosa a acontecimentos que não ameaçam a nossa existência, tais como: uma discussão com amigos, uma má nota, perder algo. Quando as nossas mentes fazem essa leitura de perigo, os nossos corpos reagem e produzem “hormonas do stresse”, criando esse estado de alerta reativo. Para equilibrar a tendência da mente ao scan negativo, ao foco nos problemas, e para serem mais felizes é de grande utilidade fazermos este exercício diário, de apreciar os momentos agradáveis das vossas vidas.”*

### Proposta de atividade extra-sessão:

*“Entre esta e a próxima sessão, no final de cada dia, antes de irem para a cama, ou noutra momento que vos for mais conveniente, lembrem-se de um simples momento agradável do vosso dia. Poderão registar no vosso diário de bordo, usando uma tabela igual à que fizemos hoje na sessão, onde poderão registar esses eventos e como eles vos afetaram positivamente e até acrescentar um desenho animado do acontecimento agradável. Escreveram as coisas em vossas vidas pelas quais vocês são gratos”.*

Deverá ser dada indicação para que na próxima sessão tragam comida para partilhar com os colegas, em momento de convívio.

## Sessão 13 - Integração e manutenção da aprendizagem numa vida em conexão com o que é importante

### Objetivos:

- Refletir sobre o percurso individual e grupal ao longo das sessões;
- Integrar as aprendizagens realizadas ao longo do programa;
- Projetar as aprendizagens para o dia a dia após término do programa;
- Promover a consolidação da coesão grupal;
- Dar azo à liberdade de expressão e criatividade.

### Material:

- Roupa confortável;
- Colchões;
- Comida para partilhar;
- Diário de bordo.

**Atividade de introdução:** uma das sugestões do apêndice 1 que permita acalmar e preparar a próxima atividade. Ter, ainda, em consideração na escolha o estado de ânimo, evolução e gostos dos elementos do grupo.

### **Atividade novos capítulos, com lâmpada mágica** autora - 10 minutos

*“Deitem-se confortavelmente nos vossos colchões e se se sentirem confortáveis para o fazer, fechem os olhos. Observem a vossa respiração e deixem-se repousar e relaxar. Quando se sentirem preparados permitam que a vossa mente divague até ao mundo do Aladin”* (grande pausa). *“Aí, entre outras aventuras e sensações, irão cruzar-se com uma lâmpada mágica que vos dará um livro”.* (pausa) *“Esse livro é especial e mágico e irá permitir-vos escrever os capítulos da vossa vida.”* (Pausa). *“Cada capítulo é uma área da vossa vida que vos é importante: os vossos passatempos, a vossa família, o vosso espaço preferido, a vossa escola, entre outros. Imaginem-se a abrir esses separadores onde irão encontrar páginas em branco.”* (Pausa). *“Observem o que gostariam de escrever em cada um desses capítulos. Levem o vosso tempo, sem pressão”* (longa pausa). *“Como gostariam de se ver em cada um desses capítulos da vossa vida? (pausa longa). Como gostariam de se sentir?”* (pausa) *“Vejam o que têm de fazer para que seja dessa forma, em cada um dos capítulos da vossa vida.”* (pausa longa). *“Abram-se às experiências que possam surgir, dando espaço às sensações e aos sentimentos que se possam fazer notar”* (pausa longa). *“Tragam a luz da lâmpada mágica ao vosso coração,*

*onde ela pertence e deixem-se inundar por ela, guiar-vos, dando-vos o suporte que necessitam, orientando-vos a reencontrarem-se com o vosso potencial, em cada capítulo de vossa vida.”*

Integração: Espaço de abertura, onde poderão ser colocadas, a quem quiser responder, as seguintes questões: *“O que sentiram ao escrever nos capítulos do livro da vossa vida? De que forma a prática de mindfulness, yoga e meditação pode ajudar-vos a escrever a história da vossa vida?”*

**Atividade prática de mindfulness informal - momento de convívio consciente.** Autora e Saltzman (2016) - 30 minutos.

*“Iremos agora usufruir de um momento de convívio onde poderão partilhar os vossos lanches uns com os outros. Aproveitem este momento para colocar em prática o mindfulness informal, o qual poderão realizar todos os dias. Comer pode ser um momento muito agradável e especial, no entanto, muitas vezes comemos tão rápido que nem sentimos o gosto da comida.”* (pausa). *“Observem o que está realmente disponível em cima da mesa e, considerem o que vocês gostariam de ingerir.”* (pausa). *“Ouçam o vosso corpo.”* (pausa). *“O que vos possibilitará obter uma sensação de satisfação? O que vos irá fazer sentirem-se com mais energia em vez de pesados, inchados, lentos e com dores de barriga?”* (pausa) *“Ouçam o vosso corpo ... A comida que deixa alguém com mais energia, poderá não o fazer noutra pessoa. Não se deixem influenciar pela escolha do outro, ouçam o vosso corpo”.* (pausa). *“Observem com atenção, de forma amável e curiosa, o que está a acontecer na vossa boca. Estão a salivar?”* (pausa). *“Como está o vosso corpo? O vosso estômago está cheio, vazio ou com fome? E o que está a acontecer na vossa mente? Quando consideram certos alimentos, têm a sensação de querê-los ou não?”* (pausa). *“Voltem a observar a mesa e escolham algo para comer. Observem a vossa escolha e o quanto essa escolha foi feita para vos servir a vocês mesmos.”* (pausa). *“Comam lenta e conscientemente. Olhem para a comida. Observe a sua cor, forma e a textura. Cheirem-na, sintam se é intensa, suave.... Quantos cheiros conseguem distinguir? O que está a acontecer na vossa boca enquanto cheiram e observam a comida?”* (pausa longa). *“Deem agora uma trinca no alimento à vossa escolha... Deixem um pedacinho na vossa boca por um momento, sem mastigar. Fechem seus olhos. Observem o que está a acontecer na vossa boca, no vosso corpo e na vossa mente.”* (pausa) *Observem se vos agrada ou não, se têm vontade de mastigar e comer mais ou cuspir fora. Levem o vosso tempo,”* (pausa). *“Quando estiverem prontos, mastiguem um pouco mais, notando o sabor... um pedacinho de cada vez, notando como o sabor muda e como os vossos dentes e língua funcionam em cada trinca... coloquem a vossa atenção na vossa boca, focando a vossa atenção na comida, na mastigação e na degustação.”*

(grande pausa) ... *“Sejam curiosos com a vossa experiência... Conseguem notar a vontade de engolir antes de o fazerem?”* (grande pausa). *“Vejam agora se conseguem sentir a deglutição enquanto a comida se move garganta abaixo.”* (grande pausa). *“Vão observando como o vosso corpo, mente e coração se vão sentido em cada trinca, em cada deglutição, em cada alimento”*.

**Atividade de integração:** Autora (15 minutos)

Em círculo, cada jovem irá partilhar, em grande grupo, uma palavra e uma posição de yoga que sintam que represente a sua experiência ao longo das sessões.

De seguida, será colocado, ao grande grupo, as seguintes questões, para que possam participar, apenas quando tiverem a bola retrátil nas suas mãos (serve para que falem apenas cada um na sua vez, passando a vez uns aos outros). As possíveis questões a serem colocadas serão: *“como foi participar no programa? o que aprenderam ao longo da vossa participação? o que vocês desejam partilhar com os vossos amigos do grupo? que dificuldades e sugestões de melhoria têm? de que maneira passaram a viver e o que mudou nesse processo?”* Poderá, ainda, ser colocada a questão sobre os possíveis desafios após o término do programa e qual o plano de ação para responder ao que possa surgir.

Agora, sentados e, ainda, em círculo, os dinamizadores(as) poderão sugerir realizarem uma massagem uns aos outros, nos ombros e nas costas em formato comboio. Será necessário que cada jovem inicie a sua massagem apenas e após terem questionado o colega da frente se a quer receber e se autoriza. Caso alguma criança ou jovem não se sinta confortável para dar ou receber, respeitar, atribuindo-lhe outra atividade alternativa como a próxima que será descrita (onde será utilizado papel de cenário). No entanto, tentar gentilmente perceber com o(a) aluno(a) o motivo e causa desse possível desconforto, através de uma atitude *mindful* e de compaixão.

Estimular a reflexão de como uma massagem poderá ser um ato de compaixão e de que forma poderão aplicar no dia-a-dia algumas das atividades e práticas aprendidas ao longo do programa. Deixar questões em aberto neste sentido e orientar, igualmente, para a prática de *mindfulness* não só formal (através da replicação dos exercícios efetuados) como do *mindfulness* informal, enquanto comem, tomam banho, caminham, quando estão com a família, nas suas atividades prazerosas e até mesmo na escola. *“Como acham que poderemos trazer o mindfulness, yoga e meditação para o dia-a-dia, trazendo uma consciência revitalizante e contínua para a forma como vivemos? Quais são os possíveis benefícios de trazer esse modo de ser no dia-a-dia?”*. *“Para manter a prática, é preciso conectarem-se com o que realmente importa, para manter acesa a chama de mindfulness, yoga e meditação na vossa vida.”*

Terminar a sessão com abraço de grupo e convite a participarem no registo de feedbacks no mural em papel de cenário, a ser divulgado e exposto num espaço de convívio dos alunos, em ambiente escolar, como a sala de jogos, cantina/refeitório, biblioteca, entre outras opções. Nesse papel de cenário poderão registar frases, textos, poemas, desenhos, cartoons, graffitis, dando azo à imaginação e liberdade de cada um, em modo anónimo ou identificado.

**Atividade conclusão: entrega de certificado de participação e do folhetim (5 minutos)**

Em jeito de finalização do programa, serão entregues os diplomas de frequência e conclusão do programa como forma de reconhecimento da atenção, dedicação e interesse em aprender novas ferramentas para o desenvolvimento pessoal. Poderá ser prolongado o término da sessão até um pouco mais tarde, de forma a incluir e integrar os pais na comemoração, celebração deste momento final e entrega dos diplomas.

**Sessão extra (13 +): Visita de estudo / passeio**

Sugestão de visita de estudo a um local rodeado de natureza. Poderá ser na praia, campo, floresta, cascata, parque da cidade, Bacalhôa Buddha Eden ou até o “Lugar dos Afetos” de Graça Gonçalves. No local a visitar ou de convívio, os jovens serão conduzidos a aplicarem algumas das ferramentas exploradas ao longo das sessões. Assim, poderão aproveitar um momento de convívio agradável e escolher realizar, de forma individual ou em conjunto, práticas de *mindfulness*, yoga e meditação.

Deverá ser lembrado de que a plataforma digital manter-se-á ativa para que possam recordar a prática das atividades colocadas quer pelos dinamizadores quer pelos próprios participantes e permitir a continuidade das partilhas, comentários e a sua dinamização por todos.

**Referências**

- 13BigLu13. (2010, July 22). *Jaws soundtrack* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R3WwcsjWPIQ>
- Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193–209. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004190>
- enyatv. (2009, October 26). *Enya - Only Time (Official 4K Music Video)* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS\\_dI](https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI)

- Espain, A., & Coelho, M. J. (2017). Manual do Curso de Yoga e Meditação na Sala de Aula. *Mais Família*.
- Friary, V. (2018). *Mindfulness para Crianças*. Sinopsys.
- Gonçalves, G. (s.d.). Jogo Sentimentos, *Lugar dos Afetos* (8a ed.). <https://community.esolidar.com/pt/product/detail/3204-sptimptos-jogo-de-afetos>
- Greenland, S. K. (2016). *Mindful game: Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Boulder, CO: Shambhala.
- Greenland, S. K. (2019). *Jogos de Mindfulness. Meditação e atenção plena para crianças, adolescentes e famílias*. Nascente.
- Harpin, V., Mazzone, L., Raynaud, J. P., Kahle, J., & Hodgkins, P. (2016). Long-term outcomes of ADHD: A systematic review of self-esteem and social function. *Journal of Attention Disorders*, 20, 295–305. <https://doi.org/10.1177/1087054713486516>
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press.
- Marko Vlastic. (2015, March 23). *Vangelis - Mythodea* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DXqx1rHZfx8>
- Martinez, T., & Zhao, Y. (2018). The impact of mindfulness training on middle grades students' office discipline referrals. *Research in Middle Level Education Online*, 41(3), 1– 8. <https://doi.org/10.1080/19404476.2018.1435840>
- Martins, M. (s.d.). Jogo Posturas de Yoga. *Crescer com Yoga* (2a ed.). <https://www.crescercomyoga.com/>
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 985– 994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>
- Mindful Eating e Mindfulness com Dra Paula Teixeira. (2015, December 10). *Porque Mindfulness é um super poder: Uma animação* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JscQyWtITDQ>
- NuSHOCKWAVEmedia. (2013, August 8). *Brothers: A Tale of Two Sons Music - Main Theme / Soundtrack*. . . [HQ] [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=27nB-t\\_IrHE](https://www.youtube.com/watch?v=27nB-t_IrHE)

- Orquestra Filarmônica de Minas Gerais. (2012, June 12). *Filarmônica em: “A Máquina de Escrever” de Leroy Anderson* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zAi7cSVKXfI>
- Saltzman, A. (2016). *A Still Quiet Place for Teens - A Mindfulness Workbook to Ease Stress*. New Harbinger Publications.
- Saltzman, A. (2020). *Um Lugar Quietamente e Silencioso - Programa de Mindfulness*. Edições Mahatma.
- Singh, N.N., Wahler, R.G., Adkins, A.D., & Myers, R.E. (2003). Soles of the Feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in developmental disabilities*, 24 3, 158-69 . [https://doi.org/10.1016/S0891-4222\(03\)00026-X](https://doi.org/10.1016/S0891-4222(03)00026-X)
- Snel, E. (2013). *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids and Their Parents*. Shambhala Publications Inc.
- Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness , Focus and Calm*. Barefoot Books.
- Tara Brach. (2022, October 20). Beyond the Controlling Self (Part II), with Tara Brach [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cjcGO33t9VU>
- The Hawn Foundation. (2011). *The MindUP Curriculum, Grades 3-5: Brain-Focused Strategies for Learning--And Living*. Scholastic Teaching Resources.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression freeing yourself from chronic unhappiness*. The Guilford Press
- Xavier Rudd. (2012, February 28). *Xavier Rudd - Follow The Sun [official music video]* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0E1bNmyPWww>
- Young, S. (2010, Novembro 24). *Supere a dor: Passos práticos para transformar a dor física em crescimento espiritual*. Shinzen Young\*. [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/12/art\\_SuperePORT.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/12/art_SuperePORT.pdf)
- Zolkoski, S. M., & Lewis, C. (2019). Alternative approaches: Implementing mindfulness practices in the classroom to improve challenging behaviors. *Beyond Behavior*, 28(1), 46–54. <https://doi.org/10.1177/1074295619832943>

### **Estudo 3 – “LightOnYou”: Mindfulness and Yoga for elementary school students. A pilot study.**

Coelho, F., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020) “LightOnYou”: Mindfulness and Yoga for Elementary School Students. A Pilot Study. In M. Milcus, M. Stevens & S. N. Jesus (Eds.). *Modern Research in Psychology. Rethinking Research Collaborative* (pp. 163-167). Bucureste: Editura Universitara. <https://doi.org.10.5682/9786062810337>

#### **Abstract**

Educational reform has driven new demands on all educational agents involved, including the Educational Psychologists. These emerging paradigm goes beyond the traditional approach, bringing a comprehensive approach that must include an adequate response to the potentialities, expectations and needs of all students, with emphasis to emotional social competences and well-being development. In this context mind-body approaches, which include Mindfulness Based Interventions (MBIs) as well as Yoga techniques have emerged as a set of practices applicable in a school context.

The present study intends to introduce a pilot study that integrates psychoeducational multimodal intervention, based on Mindfulness, Yoga and meditation in school context, involving the participation of 49 students aged between 10 and 15 years.

The qualitative analysis of participations subjective benefits records shows improvements in five main domains, namely emotional, nonjudgmental posture, social interaction, daily challenges performance, as well as school results.

The multimodal techniques adopted, seems to show converging validity with the results of other mind-body approaches applied at schools’ contexts. As so, constituted an adequate (low cost) response to the adherent school’s identified needs, as show good fit with emotional and social competences development as proposed by the new legislative framework of education in Portugal.

*Keywords:* Educational Psychology; mindfulness; yoga; meditation.

## Introduction

Prospecting advanced research in health, Educational reform that has taken place in recent years has driven new demands on all involved educational agents. Particularly in Portugal, the educational change resulting from the legislative reform brought profound changes in the dimensions of educational work, including the Educational Psychologist. (Direção Geral da Educação [DGE], 2018). Emphasis is given to emotional and social competences development, in an approach focused on well-being as a concept that encompasses biological, cognitive, emotional and contextual inseparable aspects, as the purpose of education itself. Thus, in line with National Plan for School Health provided by the Portuguese General Directorate of Health (National Plan for School Health 2012-2016, and 2020 revised extension), as well as World Health Organization (WHO 2020) (DGE, 2018), it is up to the Educational Psychologist to evaluate and intervene in the "development of the student in the personal, socio-emotional, behavioral, academic (among others)" (DGE, 2018).

It is in this context that mind-body approaches, which include Mindfulness Based Interventions (MBIs) as well as Yoga techniques, have emerged as a set of practices applicable in a school context as tools to increase quality of life, psychological well-being, emotional and social development of young people (Bazzano, Anderson, Hylton, & Gustat, 2018; Crescentini, Capurso, Furlan, & Fabbro, 2016; Tatton-Ramos, Simões, Niquice, Bizarro, & Russell, 2016; Zenner, Herrleben-kurz, & Walach, 2014). Besides that, literature evidences the applicability of these techniques to improve school learning outcomes, given the repercussions on attentional capacity in the classroom context (Crescentini et al., 2016), neurodevelopmental gains, particularly in executive functions (Leyland, Emerson, & Rowse, 2018; Sanger & Dorjee, 2015; Sanger, Thierry, & Dorjee, 2018) and memory (Brown, Goodman, Ryan, & An, 2016), as well as emotional regulation / emotional intelligence (Rodríguez-ledo, Orejudo, Cardoso, & Balaguer, 2018) and social skills improvement (particularly with peers) (Franco, Amutio, López-gonzález, Oriol, & Martínez-taboada, 2016). To our knowledge, several studies integrate MBIs in schools adopting a variety of formal programs (with great results) (Tatton-Ramos et al., 2016; Zenner et al., 2014), however it's as been also pointed out limitations, being the cost associated with hiring an external school mindfulness trainer among them (Sanger & Dorjee, 2015). As such, the integration of those techniques as a psychoeducational perspective may be a more economic strategy to bring the respective benefits to school context, as well as facilitate the conciliation of further techniques in a integrative perspective.

## **Objectives**

Thus, this study intends to present a pilot study that integrates psychoeducational multimodal intervention, based on Mindfulness, Yoga and Meditation in school context. Ultimately, we intent to demonstrate these techniques applicability as a (low cost) response to the school's intervention needs, lined up with new legislative framework of education in Portugal. This goal also emerges from difficulties in the interpersonal relationship, lack of interest in the school and disruptive behavior of students (among other problems), identified by the teachers and Psychology and School Guidance Service of the schools where the intervention took place. So far, to our knowledge few studies were conducted in Portugal with MBIs, however none have the adopted techniques in a multimodal way, as well as access to the student's subjective perspectives of the benefits/ improvements.

## **Method**

### ***Participants***

The exploratory pilot study involved the participation of 49 students aged between 10 and 15 years, of both genders, attending the 2nd (5th and 6th grade) and 3rd Cycle (7th to 9th grade) of Canedo school (Group 1) and Couto-Mineiro de Pejão school (Group 2), located on Santa Maria da Feira and Castelo de Paiva city's respectively, Aveiro district, Portugal.

### ***Instruments***

A questionnaire consisting of open answers was applied, aimed to collect more enriching information about the subjective information about the main benefits felt/ perceived with the intervention, as well as positive and negative perception of the adopted techniques. Sociodemographic information was collected student's school record.

### ***Procedure***

A psychoeducational intervention was implemented in the adherent schools, developed by the researcher, named LightOnYou. The intervention was based on practices of Mindfulness, Yoga and Meditation techniques, operationalized in 12 sessions (with proximally one-hour duration each), distributed between January and June of 2018. The sessions were integrated in an extracurricular activity, namely a club titled The Body Doesn't Lie. At each adherent school the sessions periodicity was adjusted according to the adherence and heterogeneity of enrolled students: Group 1 was composed of 2nd and 3rd cycle students, with the weekly sessions; Group

2, due to the high adherence and heterogeneity of the students (29 students), it was necessary to subdivide into two subgroups. A subgroup was formed mainly by students of the 2nd cycle, another by students of the 3rd cycle. Each of these sub-group attended biweekly sessions.

All student's formal caregiver was informed of the objectives and voluntary nature of the club participations, as well as subsequent use of data collect trough informed consent, respecting the ethical and deontological principles inherent in the development of an investigation.

### **Sessions planning**

The planning involved short duration dynamics activities (Table 3.1). These activities include psychoeducational practices based on mindfulness, yoga and meditation, providing and stimulating the management of emotions, self-knowledge, increased self-esteem, self-control and development of self and interpersonal conflict resolution skills, as well as memorization and concentration techniques. At the end of each session students were recommended to apply the practices learned through self-training (at home, during classes or other extra-club context).

At the end of the intervention students were asked to explain the subjective gains / benefits of their participation in the Club. At the same time, some of the students' school information was collected from the teachers in order to infer the impact on the respective school results.

### **Data analyse**

Data was analyzed by two independent researchers through qualitative analysis of the records content. It was identified in the content of each answer the main gains/ benefits reported, being the same later grouped into main domains.

**Table 3.1**

*Planning of the interventional exercises with psychoeducational strategies based on yoga, meditation and mindfulness.*

---

<b>Session Theme</b>
Breathing exercises;
Reinforcing self-esteem exercise's;
Emotional management exercises;
Interpersonal relationship management exercises;
Concentration exercises (with olfactory, tactile and gustatory sensations training );
All body sensitize with Yoga exercises;
Attention and concentration exercise's (from a focus);
Concentration and relaxation exercise's (with the construction and painting of mandalas);
Visualization of motivational film and animation;
Initiation of Reiki;
Meditation exercise (with creative visualization);
Study visit to Espinho beach, with yoga and meditation exercises in contact with nature.

---

### **Results**

It was possible to group the results in terms of perceived (subjective) benefits/improvements, into four main domains, namely emotional, nonjudgmental, social interaction, and daily challenges performance (coping).

We emphasize the emotional domain it was the most reported subjective benefits, particularly in understanding and discovering of the various emotions felt, the respective physiologic activation, as well as in their domain in order to provide (across the board) more calm and relaxation (eg., "I have discovered feelings and emotions that I didn't know and loved to discover. I feel calmer and more relaxed now ").

The adoption of a nonjudgmental posture was also observed in the reports collected, manifested through the recognition and respect of self and others were reported as unique (eg., "I learned that we are all different and therefore we are all unique").

Social interaction improvement has also been reported through both, the formation of new friendships within the club itself, as well as greater self-confidence (eg., "... it made me become a better, more positive and confident person!"; "I made new friendships and all of them they were marked for me! ").

Finally, the least referred competence was the adaptive coping strategies adoption. Furthermore, it was reported that these coping strategies had a impact on performance in daily challenges. (eg., "... helped me not only to relax and breathe better, but also to cope with everyday life, which is sometimes difficult, with greater clarity and how it should be").

None of the testimonies included a negative assessment of the club, with many of the students requesting their continuation in next year, given their techniques enjoyability (eg., "sessions are spectacular"; "yoga is relaxing and cool, I hope to be here for the year "). In comparison between groups (weekly vs. fortnightly intervention modality), it was observed that the weekly intervention enables more productive joint evolution, since in this group there was greater cohesion and participation wealth, as well as this group more intimate and with greater interaction and personal and social growth.

In terms of school results, improvements were observed (reported by students and some teachers) in terms of impact on behavior and interaction in the classroom with colleagues and teachers, as well as increased attention capacity.

### **Conclusions**

To our knowledge, the present study is the first to access to the students' perceived benefits/ improvements of a Mindfulness, Yoga, Meditation and Reiki based psychoeducation multimodal intervention. This study points that participants' mainly subjective gain were emotional, non-judgmental posture, social interaction, and daily challenges performance (coping) domains, as well as school results through subjective behavior and interaction in the classroom improvement and increased attention capacity.

The mainly emotional gains of present study are congruent with findings of another studies in which MBIs and/or Yoga techniques are integrated (separately or together), demonstrating that students psychosocial and emotional domains benefits with those based interventions (Bazzano et al., 2018; Crescentini et al., 2016; Ferreira-Vorkapic, et al., 2015; Franke, Huebner, & Hills, 2017), not only objectively as well in their subjective well-being (Lin, Zhao, Li, Wang, & Chen, 2018).

The subjective school results improvement results are in line with other studies in which is show that relaxation and mindfulness practices are positively correlated with academic performance and classroom climate (López-González, et al., 2016), that can be explained by the neurodevelopment associated benefit as well (Mak, 2018). It should also be considered that, the introduction of Reiki allied to the meditation and mindfulness techniques, may have had some positive impact, particularly in times of increased tension, anxiety, and pressure on the exams.

In sum, the main finding of present study is that the adopted multimodal techniques, in general, seems to show converging validity with the results of other mind-body approaches applied at schools' contexts (eg., MBIs). As so, constituted an adequate (low cost) response to the particular adherent school's identified needs (by the teachers and Psychology and School Guidance Service), as show good fit with emotional and social competences development as proposed by the new legislative framework of education in Portugal (DGE, 2018). Furthermore, the adopted techniques are pointed out as enjoyable and pleasant showing good acceptability, congruent with overall findings (Zenner, et al., 2014).

Given that this study is based on a subjective perspective, it may have been limitations, mostly related with the representatives of the results. Besides that, we highlight the auto-selection of the participants: given the voluntary nature of the club participations, it may attract participations who may feel more affinity with the theme, leading to a bias in the results. Furthermore, the lack of control group, as well as other measures makes it impossible to compare results between and within group.

New research should overcome the limitations: increase the number of the sample, as well as diversify the collection of data. In addition, the intervention in the classroom with the integration of some teachers seems appropriate.

## References

- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- Brown, K. W., Goodman, R. J., Ryan, R. M., & An, B. (2016). Performance: Evidence from a Multimethod Investigation. *PLOS ONE*, 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153309>

- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on *Attention and Psychological*, 7(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Direção Geral da Educação [DGE]. (2018). *Orientações para o Trabalho em Psicologia Educativa nas Escolas*. Retrieved from [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_Imagens/orientacoes\\_para\\_o\\_trabalho\\_em\\_psicologia\\_educativa\\_nas\\_escolas.pdf.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_Imagens/orientacoes_para_o_trabalho_em_psicologia_educativa_nas_escolas.pdf.pdf)
- Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E., & Telles, S. (2015). Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1–17. <https://doi.org/10.1155/2015/345835>
- Franco, C., Amutio, A., López-gonzález, L., Oriol, X., & Martínez-taboada, C. (2016). Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom, 7(September), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01385>
- Franke, K. B., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2017). Cross-Sectional and Prospective Associations Between Positive Emotions and General Life Satisfaction in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1075–1093. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9763-8>
- Leyland, A., Emerson, L., & Rowse, G. (2018). Testing for an Effect of a Mindfulness Induction on Child Executive Functions. *Mindfulness* 1807–1815. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0923-2>
- Lin, L., Zhao, Y., Li, J., Wang, S., & Chen, J. (2018). Grittier Chinese adolescents are happier: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 131(April), 232–237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.007>
- López-gonzález, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Habits Related to Relaxation and Mindfulness of High School Students: Influence on Classroom Climate and Academic Performance, *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121–138. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- Mak, C. (2018). Efficacy of Mindfulness-Based Interventions for Attention and Executive Function in Children and Adolescents — a Systematic Review, *Mindfulness*, 59–78. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0770-6>

- Rodríguez-ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., & Balaguer, Á. (2018). Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02162>
- Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. , 696–711. <https://doi.org/10.3758/s13415-015-0354-7>
- Sanger, K. L., Thierry, G., & Dorjee, D. (2018). Effects of school-based mindfulness training on emotion processing and well-being in adolescents: evidence from event-related potentials, *Developmental Science*, 1–11. <https://doi.org/10.1111/desc.12646>
- Tatton-Ramos, T. P., Simões, R. A. G., Niquice, F. L. A., Bizarro, L., & Russell, T. A. (2016). Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1375–1388. <https://doi.org/10.9788/TP2016.4-10>
- Zenner, C., Herrnleben-kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools — a systematic review and meta- analysis, *Frontiers in Psychology* . <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

## **Estudo 4 – LightOnYou: Mindfulness, Yoga and Meditation for elementary school students.**

Coelho, F. C., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020). LightOnYou: Mindfulness, Yoga and Meditation for elementary school students. *Revista Psicologia, Atas do X Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 34(1), 399-405. <https://doi.org/10.17575/psicologia.v34i1.1681>

### **Abstract**

The educational context is a context in which the psychologist is fundamental due to the needs that the school presents. The role of the school psychologist is to respond to problems, promote and prevent the mental health of the school community. The role of the psychologist in this context is varied, and it is important to create dynamics that will improve the quality-of-service provision and the success of students attending school. The dynamics created for this specific project include interventions based on mindfulness. The mindfulness approaches (MBIs) include several interventions such as meditation and yoga. These approaches are implemented to improve the physical and emotional conditions of patients (Wahbeh, Elsas, & Oken (2008). This work aimed to introduce a study that integrates the multimodal psychoeducational intervention based on mindfulness, yoga, and meditation in a school context, involving the participation of 32 students aged between 10 and 16 years. The analysis of comparison between groups through the Mann-Whitney test demonstrated the differences found in the pre-test and post-test of the intervention carried out by the group LightOnYou. The multimodal techniques adopted constitute an adequate response (low cost) to the identified needs of the schools involved as well as an adequate way to promote the development of emotional and social skills.

*Keywords: Educational Psychology; Mindfulness; Yoga; Meditation.*

### **Resumo**

O contexto educacional, é um contexto no qual o psicólogo é fundamental devido às necessidades que a escola apresenta. O papel do psicólogo escolar passa pela resposta a problemas, promoção e prevenção da saúde mental da comunidade escolar. O papel do psicólogo neste contexto é variado, sendo importante para que sejam criadas dinâmicas que permitam melhorar a qualidade na prestação de serviços e o sucesso escolar dos alunos que o frequentam. A dinâmica criada para este projeto específico passa pelas intervenções baseadas

no *mindfulness*. As abordagens mente-corpo (MBIs) incluem diversas intervenções, como meditação e yoga. Estas abordagens são implementadas de forma a melhorar as condições físicas e emocionais dos pacientes (Wahbeh, Elsas, & Oken (2008). O presente trabalho pretendeu introduzir um estudo que integra a intervenção multimodal psicoeducacional, baseada na *mindfulness*, yoga e meditação em contexto escolar, envolvendo a participação de 32 estudantes com idades entre 10 e 16 anos. A análise de comparação entre grupos através do teste *Mann-Whitney* demonstrou as diferenças encontradas no pré-teste e pós-teste da intervenção efetuada pelo grupo *LightOnYou*. As técnicas multimodais adotadas constituem uma resposta adequada (baixo custo) às necessidades identificadas das escolas envolvidas, bem como uma forma adequada de promoção do desenvolvimento de competências emocionais e sociais.

*Palavras-chave: Psicologia Educacional; Mindfulness; Yoga; Meditação.*

The educational context is a context in which the psychologist is fundamental due to the needs that the school presents. The role of the school psychologist is to respond to problems, promote and prevent the mental health of the school community. It is in this context that children present several problems that negatively influence school success. The psychological intervention in a school context must include strategies that help in emotional management; in the decrease of aggressive behaviors; improvement of school performance; well-being, among others... There are strategies that promote various skills, enhancing the development of students in the socio-emotional, school, and behavioral fields (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2018). School psychologists intervene from different levels, including universal prevention (promotion of optimal development of the general population); selective prevention (for populations at risk, with the aim of remediation); indicated prevention (for populations with serious and/or permanent problems, having long-term interventions) (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2018). The role of the psychologist in this context is varied, and it is important to create dynamics that will improve the *quality-of-service* provision and the school success of the students who attend it. The dynamics created for this specific project include interventions based on mindfulness.

The mindfulness approaches (MBIs) include several interventions such as meditation and yoga. These approaches are implemented to improve the physical and emotional conditions of patients (Wahbeh, Elsas, & Oken (2008). MBIs are positive due to their low cost, easy to apply intervention and effective results (Tatton-Ramos, Simões, Niquice, Bizarro, & Russell, 2016). In the school context, MBIs are tools implemented with the objective of promoting

emotional regulation, self-esteem, development of social skills and attention, promotion of well-being (physical and psychological) and prevention of depressive and anxious symptoms, reduction of stress, increased memory capacity, resilience, anxiety in the face of tests, greater happiness, improvement of school performance (Tatton-Ramos, Simões, Niquice, Bizarro, & Russell, 2016; Crescentini, Capurso, Furlan, & Fabbro, 2016; Bazzano, Anderson, Hylton, & Gustat, 2018; Cheng, 2016; Vascouto, Sbissa, & Takase, 2013). Thus, these tools are described as mindfulness, meditation, and yoga techniques, respectively. Mindfulness is considered as a state of full attention, where the individual is concentrated in the present moment, intentionally and without judgment (Vandenberghe, & Sousa, 2006). Mindfulness has four fundamental criteria: the fact that it is not elaborate, without judgement, centered here and now and where our thoughts, feelings and sensations arise when we are concentrated, recognizing, and accepting them (Tatton-Ramos, Simões and Niquice, 2016). In turn, meditation is considered a technique with the objective of promoting self- knowledge, health, well-being, and balance. It is a practice of easy access and understanding (Vascouto, Sbissa & Takase, 2013). A meditation-based awareness practice, according to Cheng (2016), has positive results in memory capacity, inhibitory control, and resilience. Finally, we have yoga, considered a meditation practice that requires greater mental strength and has the objective of personal transformation and promotion of physical, emotional, and mental well-being. This practice promotes the development of various brain functions (psychological, cognitive, motor, affective and social) (Ribeiro, Fernandes, Carvalhal, Costa and Maciel, 2019). However, like all approaches, MBIs also have limitations. Regarding MBIs applied in a school context, these limitations include the cost of hiring an external professional if there is no qualified professional in mindfulness within the school (Sanger & Dorjee, 2015; Bazzano, Anderson, Hylton, & Gustat, 2018).

Thus, this study integrates a multimodal psychoeducational intervention based on mindfulness, meditation, and yoga in a school context. One of the objectives of this study is to demonstrate the use of these techniques as a (low-cost) response to school intervention needs. The objective of this study was also due to the difficulties of interpersonal relationships, aggressive behaviors, and indifference towards the school as these were questions raised by teachers and the School Psychology and Guidance Service where the intervention took place. It is also added that few studies have been carried out in Portugal using MBIs, however, none has adopted multimodal techniques.

## Méthod

### Participants

The study involved the participation of 32 students aged between 10 and 16 years, of both genders, attending the 2nd (5th and 6th grade) and 3rd Cycle (7th to 9th grade) of Canedo school (Group 1) and Couto-Mineiro de Pejão school (Group 2), located on Santa Maria da Feira and Castelo de Paiva city's respectively, Aveiro district, Portugal.

### Measurements

**Subjective Happiness Scale (Pais-Ribeiro, 2012).** The SHS presents 4 items, 2 (2 and 3), to compare with their peers and 2 (1 and 4), which present a description of happiness and unhappiness. It contains two conflicting statements that express the level of happiness or lack of it. The total score is the average of the average responses on 4 items. The higher the score, the higher the happiness.

**Brief Resilient Coping Scale (Pais-Ribeiro, & Morais, 2010).** BRCS presents 4 items to evaluate the ability to handle stress in an adaptive way. Those with a score between 4 and 20 years deal with stress in an adaptive way. Those with a score below 13 have low resilience, those over 17 have strong resilience

**Behavioral Health Measure (Pais-Ribeiro, 2001).** BHM is a questionnaire that assesses overall mental health, including psychopathological symptoms, well-being, and functioning. The results of any selected scale average the values of its items. The higher the total, the higher the level of mental health.

**IDate - Anxiety-Trait (Fioravanti, Santos, Maissonette, Cruz and Landeira-Fernandez, 2006).** IDATE has two scales that assess anxiety status (IDATE-E) or trait (IDATE-T). However, only the anxiety-trait scale was used. This consists of 20 items and the participant receives an instruction that should answer as "usually feels" according to a Likert 4-point scale.

**Test Anxiety Inventory (TAI) (Taylor, & Deane, 2002).** TAI contains 20 items divided into 3 subscales, 4 items for the total anxiety scale (TAI-T), 8 items for the anxiety worry scale (TAI-P), 8 items for the anxiety-emotionality scale (TAI-E). The higher the score, the lower the anxiety on the tests.

**D2 – Attention Test (Brickenkamp, & Zilmer, 1998).** The d2 attention test allows the evaluation of the subjects' selective attention and concentration capacity. It measures information processing speed, accuracy and qualitative aspects related to performance. Through d2's quotation the user has access to six results: Total of Characters processed - indicator of

speed of execution, productivity capacity and subject motivation; Total of Hits - indicator of accuracy and efficiency; Total of Effectiveness - indicator of attention control and the relationship between speed and thoroughness in the task; Concentration Index - indicator of concentration capacity; Variability Index - indicator of consistency in the execution of the task percentage of Errors - indicator of thoroughness and quality of performance.

## **Procedure**

A psycho-educational intervention was implemented in the adherent schools, developed by the researcher, called LightOnYou. The intervention was based on Mindfulness, Yoga and Meditation Techniques practices, operated in 12 sessions (lasting about one hour each), distributed between January and June 2019. The sessions were integrated in an extracurricular activity. Four groups were created, most of them heterogeneous. The groups were composed of students from the 2nd and 3rd cycles, with the weekly sessions; all trainees were informed of the objectives and the voluntary nature of the group's participation, as well as the subsequent use of the data collected through informed consent, respecting the ethical and deontological principles inherent to the development of an investigation.

The tools were applied in the school context, in the psychology office in two moments (January and June, respectively). The completion of the questionnaires took between 30 and 45 minutes. A sociodemographic questionnaire was constructed for the present study, which allows to characterize the sample in its sociodemographic variables, considering, in particular, the age of the participants, gender, year of schooling attended, time dedicated to homework, time dedicated to the study, whether it likes to go to school, how it considers its health, the degree of satisfaction with its appearance, whether it receives the support of other people, questions about sleep, emotions and violence.

## **Session planning**

The planning involved dynamic activities of short duration (Table 4.1). These activities include psycho-educational practices based on mindfulness, yoga, and meditation, providing and stimulating the management of emotions, self-knowledge, increased self-esteem, self-control and the development of personal and interpersonal conflict resolution skills, as well as memorization and concentration techniques. At the end of each session students were recommended to apply the practices learned through self-training (at home, during class or in another extra-group context) (Table 4.1).

## Data analyses

The data were entered in the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 24. This program was used to perform a mean comparison analysis between pre-test and post-test, using the Mann-Whitney Test.

### Table 4.1.

Planning of the interventional exercises with psychoeducational strategies based on yoga, meditation, and mindfulness

<b>Some session theme's</b>
Breathing exercises in the beginning and the end of each session such as pranayama, diaphragm breathing or focus on breathing: contemplative breathing, just observing, without changing the rhythm of the breath, letting it naturally, without take effort to inhale or exhale;
Interpersonal relationship management exercises and reinforcing self-esteem exercise's – stimulation of gratitude, compliments, identify positive characteristics from themselves and their colleagues, positive affirmations;
Emotional management exercises: identify, accept, and observe all type of emoticons (observing without judgment the body, bodily sensations, possible emotions, and thoughts that arise);
Attention and concentration exercises (with olfactory, tactile, and gustatory sensations training); attention, concentration, and relaxation exercise's (from a focus) such as Dharana (example: construction and painting of mandalas);
All body sensitize with Yoga exercises such as Asanas;
Meditation exercise (with creative visualization); Dhyana (Guided meditation, Mantras, felling Smells, flavors and texture and “thoughts hunt”);
Study visit to “Porto City Garden” with yoga and meditation exercises in contact with nature.

## Results

The results of the analysis performed by the Mann-Whitney test show that there are significant differences between the pre-test and post-test in terms of time spent on homework, time spent on the study, the under-run of the behavioral health measure, and the D2 attention test in terms of total processed characters, total hits, task effectiveness, concentration index, and variability index. We also point out that the post-test has a greater global mental health, processed characteristics, and total hits in the attention test D2 (Table 4.2).

**Table 4.2**

Comparison analysis of means between groups using the Mann-Whitney Test

	<b>Moment</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum Ranks</b>	<b><i>U</i></b>
<b>You like to go to school?</b>	Pre-test	32	28.41	909.00	381,00
	Pos-test	31	35,71	1107,00	
	Total	63			
<b>Sleep</b>	Pre-test	32	32.38	1036.00	508.00
	Pos-test	32	32.63	1044.00	
	Total	64			
<b>Stress Symptoms</b>	Pre-test	32	34.67	1109.50	442.50
	Pos-test	32	30.33	970.50	
	Total	64			
<b>Depressive Symptoms</b>	Pre-test	32	32.19	1030.00	490.00
	Pos-test	31	31.81	986.00	
	Total	63			
<b>Targeting aggressive behavior at school</b>	Pre-test	32	33.06	1058.00	494.00
	Pos-test	32	31.94	1022.00	
	Total	64			
<b>Scale of subjective happiness</b>	Pre-test	32	33.92	1085.50	402.50
	Pos-test	30	28.92	867.50	
	Total	62			
<b>Resilient coping brief scale</b>	Pre-test	32	30.28	969.00	441.00
	Pos-test	32	34.72	1111.00	
	Total	64			
<b>Global Mental Health</b>	Pre-test	32	24.52	784.50	256.50*
	Pos-test	26	35.63	926.50	
	Total	58			
<b>Test Anxiety Inventory</b>	Pre-test	32	35.33	1130.50	389.50
	Pos-test	31	28.56	885.50	
	Total	63			
<b>D2 TC - total of characters processed</b>	Pre-test	32	22.53	721.00	193.00***
	Pos-test	32	42.47	1359.00	
	Total	64			

<b>D2 TA - total hits</b>	Pre-test	32	22.75	728.00	200.00***
	Pos-test	32	42.25	1352.00	
	Total	64			
<b>D2 efficiency - indicator to control the attention and the relation between speed and meticulousness of the task</b>	Pre-test	32	42.38	1356.00	196.00***
	Pos-test	32	22.63	724.00	
	Total	64			
<b>D2 - IC - concentration index</b>	Pre-test	32	44.38	1420.00	132.00***
	Pos-test	32	20.63	660.00	
	Total	64			
<b>D2 - IV - variability index</b>	Pre-test	32	44.61	1427.50	124.500***
	Pos-test	32	20.39	652.50	
	Total	64			
<b>D2 E% - percentage of errors</b>	Pre-test	32	36.80	1177.50	374.500
	Pos-test	32	28.20	902.50	
	Total	64			

---

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

## Discussion

From what we know, this study is the first to access the benefits/improvement perbituary of students trough a multimodal intervention based on Mindfulness, Yoga and Meditation. The mainly emotional gains of this study are congruent with the results of other studies in which MBIs and/or Yoga techniques are integrated (separately or together), demonstrating that students benefit from the psychosocial and emotional domains based on these interventions (Bazzano et al., 2018; Crescentini et al., 2016; Ferreira- Vorkapic et al., 2015; Franke, Huebner, & Hills, 2017).

This study corroborates previous studies indicating the benefits of yoga, mindfulness, and meditation. As demonstrated in the results, these practices have provided students with several benefits, such as improved global mental health, processed characters, and total hits on the D2 attention test. According to previous studies, attention shows positive results in adolescents suffering from stress, test anxiety, eating disorders and Asperger's Syndrome (Cheng, 2016). Like mindfulness, meditation also has benefits such as: increased levels of relaxation, concentration, and focus, decreased anxiety (Vascouto, Sbissa, Takase, 2013). In

addition, yoga practice also has benefits reflected in previous studies, namely the reduction of risk factors for diseases such as anxiety, depression, and stress (Ribeiro, et al., 2019).

The subjective results of improved school performance are in line with other studies showing that relaxation and mindfulness practices are positively correlated with academic performance and classroom climate (López-González, et al., 2016), which can also be explained by the benefit associated with neurological development (Mak, 2018).

In short, the main conclusion of this study is that the multimodal techniques adopted constitute an adequate (low-cost) response to the specific needs identified by the adherent schools (by teachers and by the Psychology and School Guidance Service), as they demonstrate a good adequacy to the development of emotional and social skills. In addition, the adopted techniques are indicated as pleasant, showing good acceptability, congruent with the general conclusions (Zenner, et al., 2014). Finally, we highlight the self-selection of the participants given the voluntary nature of the group's participation, which may attract participants who may feel more affinity with the theme, leading to a bias in the results. Furthermore, the lack of a control group, as well as other measures, makes it impossible to compare results between and within the group. Further research should overcome the limitations: increase the number of the sample as well as diversify data collection. In addition, classroom intervention with some teacher integration seems appropriate.

## References

- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 81–89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- Brickenkamp, R., & Zilmer, E. (1998). *The D2 Test of Attention*. Hogrefe & Huber Publishers.
- Cheng, F. K. (2016). Is meditation conducive to mental well-being for adolescents? An integrative review for mental health nursing. *International Journal of Africa Nursing Sciences, 4*, 7-19. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2016.01.001>
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology, 7*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Fiovaranti, A.C.M., Santos, L. F., Maissonette, S., Cruz, A. P. M., & Landeira-Fernandez, J. (2006). Avaliação da estrutura fatorial da escala de ansiedade-traço do idate. *Avaliação*

- Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E., & Telles, S. (2015). Are there benefits from teaching yoga at schools? A systematic review of randomized control trials of yoga- based interventions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1–17. <https://doi.org/10.1155/2015/345835>
- Franke, K. B., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2017). Cross-sectional and prospective associations between positive emotions and general life satisfaction in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1075–1093. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9763-8>
- López-gonzález, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students : Influence on classroom climate and academic performance. *Revista de Psicodidactica*, 21(1), 121–138. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- Mak, C. (2018). Efficacy of mindfulness-based interventions for attention and executive function in children and adolescents: A systematic review. *Mindfulness*, 9, 59–78. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0770-6>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (Maio, 2018). A necessidade e o papel dos psicólogos no contexto educativo. [http://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer\\_sobre\\_a\\_necessidade\\_e\\_a\\_importancia\\_dos\\_psicologos\\_no\\_ctxt\\_educ.pdf](http://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer_sobre_a_necessidade_e_a_importancia_dos_psicologos_no_ctxt_educ.pdf)
- Pais-Ribeiro, J.L. (2001). Mental health inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2 (1), 77-99. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1039/1/PSD%202001%202%281%29%2077-99.pdf>
- Pais-Ribeiro, J.L. & Morais, R. (2010). Adaptação portuguesa da escala breve de coping resiliente. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11(1), 5-13. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36219018001.pdf>
- Pais-Ribeiro, J.L. (2012). Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 157-168. [https://www.researchgate.net/publication/262748353\\_Validacao\\_transcultural\\_da\\_Escala\\_de\\_Felicidade\\_Subjetiva\\_de\\_Lyubomirsky\\_e\\_Lepper](https://www.researchgate.net/publication/262748353_Validacao_transcultural_da_Escala_de_Felicidade_Subjetiva_de_Lyubomirsky_e_Lepper)
- Ribeiro, A. A., Fernandes, C. T., Carvalhal, M. I. M. M., Costa, A. S., & Maciel, C. M. L. A. (2019). A prática do yoga na escola: Elementos preliminares e percepções de estudantes do ensino técnico integrado ao nível médio. *Profiscientia*, 12, 89-102.

<http://www.profiscientia.ifmt.edu.br/profiscientia/index.php/profiscientia/article/view/233/139>

- Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents : A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, *15*, 696–711. <https://doi.org/10.3758/s13415-015-0354-7>
- Tatton-Ramos, T. P., Simões, R. A. G., Niquice, F. L. A., Bizarro, L., & Russell, T. A. (2016). Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas em Psicologia*, *24*, 1375–1388. <https://doi.org/10.9788/TP2016.4-10>
- Taylor, J., Deane, F. P. (2002). Development of a short form of the test anxiety inventory (TAI). *The Journal of General Psychology*, *129*, 127-136. <https://doi.org/10.1080/00221300209603133>
- Vandenbergh, L., & Sousa, A. C. A. (2006). Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, *2*(1), 35-44. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004)
- Vascouto, H. D., Sbissa, P., Takase, E. (2013). Utilização da meditação no contexto escolar: Uma análise da literatura. *Revista Caminhos*, *4*(6), 87-106. <https://silo.tips/download/a-utilizao-da-meditao-no-contexto-escolar-uma-analise-da-literatura>
- Wahbeh, H., Elsas, S-M., Oken, B. S. (2008). Mind-body interventions: Applications in neurology. *Neurology*, *70*, 2321-2328. <https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000314667.16386.5e>
- Zenner, C., Herrnleben-kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools — a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *5*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

## **Estudo 5 – Programa de Intervenção Baseado em *Mindfulness*, Yoga e Meditação**

Coelho, F., Jesus, S. N., & Martins, M. H. (sd). Programa de Intervenção Baseado em *Mindfulness*, Yoga e Meditação. *Manuscrito não publicado*.

### **Abstract**

Mindfulness-based interventions (MBI) have good capacity for prevention and health promotion. The present work intended to introduce a project that integrates psychoeducational intervention, based on *mindfulness*, combined with yoga practices and meditation in the school context, involving the participation of 73 students, aged between 10 and 17 years old from two elementary schools ( $M = 11.88$ ;  $DP = 1.50$ ). It is added that about 50% of this intervention was carried out in a pandemic context, resulting in changes to the activities and sessions planned previously. Nevertheless, we highlight the benefits of *mindfulness*, yoga, and meditation for participants in this project, evidencing among the main results, the increase in time dedicated to doing homework, taste for school, overall mental health, study habits and decreased anxiety, symptoms of stress and burnout.

*Keywords:* *Mindfulness*; Yoga; Meditation; Children and young people; Health promotion.

### **Resumo**

As intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI) apresentam uma boa capacidade de prevenção e promoção da saúde. O presente trabalho pretendeu introduzir um projeto que integra a intervenção psicoeducacional baseada no *mindfulness*, conjugada com práticas de yoga e meditação em contexto escolar, envolvendo a participação de 73 estudantes, com idades entre 10 e 17 anos, de duas escolas básicas ( $M = 11.88$ ;  $DP = 1.50$ ). Acrescenta-se que, cerca de 50% desta intervenção foi realizada em contexto pandémico, tendo acarretado alterações às atividades e sessões previamente planeadas. Não obstante, destacamos os benefícios da prática de *mindfulness*, yoga e meditação para os participantes neste projeto, evidenciando-se de entre os principais resultados, o aumento do tempo dedicado à realização dos trabalhos de casa, gosto pela escola, saúde mental global, hábitos de estudo e diminuição da ansiedade, dos sintomas de stresse e *burnout*.

*Palavras-chave:* *Mindfulness*; Yoga; Meditação; Crianças e jovens; Promoção da saúde.

A principal MBI, desenvolvida por Kabat-Zinn em 1979, denomina-se *mindfulness* baseada na redução do stress (MBSR) e esta focada fundamentalmente na redução do stress. Foi com base nesta MBI que foram desenvolvidas outras intervenções, tais como: a) terapia cognitiva baseada em *mindfulness* (MBCT); b) terapia comportamental dialética baseada em *mindfulness* (ACT) e c) terapia de aceitação e compromisso baseada em *mindfulness*. Os modelos MBI apresentam durabilidades análogas (cerca de 8 sessões com a duração de 2h e 30min) (Chiodelli, et al., 2020).

As MBI's abrangem duas dimensões basilares, nomeadamente: 1) aceitação e 2) conscientização. A primeira diz respeito à atitude de não julgamento, de abertura e desprendimento de crenças e significados relativos à sua experiência (interna ou externa), e a segunda alude à supervisão da experiência quando esta ocorre, de maneira a não nos submetemos a comportamentos automáticos.

De acordo com Chiodelli, Mello, Jesus e Adretta (2018) as MBI's estimulam a mudança na forma como nos relacionamos com os nossos pensamentos (desfusão cognitiva). Isto é, o individuo observa os seus pensamentos desvalorizando-os, conduzindo, assim, a uma diminuição do impacto comportamental.

As MBI's destinadas às crianças pretendem, como objetivo principal, fomentar o autoconhecimento e a autorregulação emocional neste público-alvo, permitindo que alcancem uma inter-relação entre o que pensam, sentem, e como se comportam e aprendam a superar os desafios que surgem na vida (Dinelli, & Assumpção, 2018). Estas intervenções apresentam boa capacidade de prevenção e promoção da saúde, potenciando o desenvolvimento de empatia, autocompaixão, aumento da capacidade da atenção, redução da ansiedade e promoção das relações sociais (Zenner, et al., 2014).

No que respeita à prática de *mindfulness*, esta é definida como a atenção plena, isto é, a capacidade psicológica de estar presente, de forma intencional, numa atitude de não julgamento e aceitação, com curiosidade e abertura às experiências (Chiodelli, et al., 2020). Esta prática permite que as pessoas se foquem no momento, com a ajuda da respiração. Por outras palavras, quando a pessoa se afasta do momento presente, direcionar a atenção para a respiração ajuda-o a voltar a focar-se no momento presente sem o tentar mudar. A prática de *mindfulness* demonstra benefícios na saúde e bem-estar, com melhorias na capacidade de focalização da atenção, regulação cognitiva e emocional, otimismo, empatia, comportamentos pró-sociais e diminuição da depressão, ansiedade e comportamentos agressivos (Fortes, et al., 2019), melhor desempenho académico, bem-estar psicológico, autoestima, competências sociais (Rempel,

2012) redução da sintomatologia ansiosa, depressiva e somatização e melhor qualidade do sono (Biegel, et al., 2009) em crianças e adolescentes.

As práticas de MBI's podem-se interligar-se com outras modalidades complementares e parceiras, nomeadamente a meditação e o yoga (Coelho, et al., in *press*). A meditação é definida como uma prática de treino mental em que é desenvolvida a regulação da atenção. O objetivo da meditação é fazer com que os pensamentos que surgem na nossa consciência possam ser observados de forma a aprender com eles, sem nos influenciarmos por eles e, conseqüentemente, compreendê-los (Menezes, & Dell'Aglio, 2009). É também, através da meditação que promovemos o autoconhecimento, bem-estar, entre outros (Coelho, et al., in *press*). Assim, a meditação potencia efeitos positivos na diminuição do stresse, aumento da concentração, memória e qualidade do sono. De acordo com Agarwal e Dixit (2017), potencia, nas crianças, o autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, maior conexão com os sentimentos, pensamentos, amplificando a compaixão e aceitação de si e do outro (Santos, & Lanza Nova, 2021) e reduzem a sintomatologia relativa a problemas de internalização e externalização (Cossia, & Andrade, 2020).

Por fim, o yoga é uma abordagem que engloba a meditação, *mindfulness*, respiração e posturas (Wahbeh, et al., 2008). O objetivo do yoga é desenvolver o corpo através da força e flexibilidade, um sistema nervoso autónomo equilibrado e, uma mente tranquila, calma e clara. A prática de yoga apresenta benefícios ao nível físico, comportamental, psicológico e social (Simões, et al., 2019), nomeadamente, na redução do stresse, na qualidade do sono e bem-estar (Barros, et al., 2014; Woodyard, 2011), diminuição de peso, aumento da autoestima e melhoria do humor nas crianças (Guimarães, et al., 2020).

Atendendo à escassez de estudos na população infantil nesta área, justifica-se o interesse de aplicar um programa e analisar os seus efeitos numa amostra de crianças e jovens.

## **Método**

### ***Objetivos***

Pretende-se, como objetivo geral, implementar uma intervenção baseada em *mindfulness*, *yoga e meditação* e analisar os efeitos da sua concretização numa amostra de crianças e jovens, especificamente em duas escolas do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico.

Através deste projeto, visa-se melhorar o relacionamento interpessoal, ansiedade, falta de interesse escolar, comportamentos agressivos, entre outras questões identificadas pelos diferentes elementos das escolas (docentes, Serviço de Psicologia e Orientação, entre outros) que contactam diretamente com os alunos. Desta forma, a necessidade de aplicar uma

intervenção multimodal passa por impulsionar o uso das técnicas acima descritas, permitindo responder às necessidades sentidas pelas escolas integradas neste projeto.

### ***Tipo de estudo e metodologia***

A investigação está estruturada num desenho quasi-experimental, permitindo controlar e manipular as condições, onde neste caso, ocorre a intervenção.

### ***Participantes***

O estudo envolveu 73 participantes ( $N = 73$ ), com idades compreendidas entre os 10 e 17 anos ( $M = 11.88$ ;  $DP = 1.50$ ). No que respeita ao género, salienta-se que 42 (57%) são do sexo feminino e 31 (42%) do sexo masculino. Relativamente ao ano escolar, 30 alunos frequentavam o 5º ano (41 %), 14 alunos frequentavam o 6º ano (19 %), 14 alunos frequentavam o 7º ano (19 %), 11 alunos frequentavam o 8ºano (15 %), e 4 alunos frequentavam o 9º ano (5 %). Os participantes frequentavam a Escola Básica de Canedo e Escola de Couto Mineiro de Pejão, localizadas em Santa Maria da Feira e Castelo de Paiva, respetivamente.

### ***Instrumentos***

Para o presente estudo foram utilizados os seguintes instrumentos:

**Questionário sociodemográfico**, construído pela investigadora para o presente estudo, com o objetivo de caracterizar a amostra nas suas variáveis sociodemográficas, nomeadamente, a idade dos participantes, género, e ano de escolaridade. O questionário incluiu, ainda, questões como o tempo que dedica aos trabalhos de casa, o tempo que dedica ao estudo, se gosta de andar na escola, como considera a sua saúde, o grau de satisfação com a sua aparência, se recebe o apoio que necessita de outras pessoas, além de questões acerca do sono, emoções e sobre violência.

**Inventário de Ansiedade de Teste (TAI) (Taylor, & Deane, 2002)**, constituído por 20 itens divididos em 3 subescalas, nomeadamente, 4 itens para a escala de ansiedade total (TAI-T), 8 itens para a escala de preocupação com ansiedade (TAI-P) e 8 itens para a escala de ansiedade-emocionalidade (TAI-E). Quanto maior a pontuação, menor a ansiedade nos testes. No estudo original apresentou boas características psicométricas, com um *alpha de Cronbach* de .93. No presente estudo apresentou, igualmente, um *alpha de Cronbach* de .93., o que corresponde a uma elevada consistência interna.

**Escala Breve de Coping Resiliente (EBCR) (Pais-Ribeiro, & Morais, 2010)**, apresenta 4 itens para avaliar a capacidade de lidar com o stresse de maneira adaptativa. Pontuações entre 4 e 20 pontos, indicam que o sujeito consegue lidar com o stresse de maneira adaptativa. Pontuações abaixo de 13 revelam uma baixa resiliência, sendo que pontuações acima de 17 pontos indicam uma elevada resiliência para lidar com as adversidades. No estudo original apresentou qualidades psicométricas moderadas, com um *alpha de Cronbach* de .53. No presente estudo apresentou um *alpha de Cronbach* de .851. o que corresponde a uma boa consciência interna.

**A Medida de Saúde Comportamental (MSC-20 – Kopta e Lowry, 2002; versão Portuguesa de Santos, Pereira e Veiga, 2007)**, tem como finalidade a avaliação de saúde mental de forma global, e não apenas sintomatologia psicopatológica, alinhada com o modelo biopsicossocial. É constituída por 20 itens de autorrelato, distribuídos por várias dimensões. Assim, para além de se obter o Índice de Saúde Mental Global (somatório de todos os itens), é possível avaliar o Bem-estar geral (3 itens correspondentes às dimensões sofrimento emocional (*distress*), motivação/energia e satisfação com a vida), Sintomas Psicológicos (13 itens para avaliar a depressão, ansiedade, abuso de álcool/drogas e risco de dano a si próprio ou aos outros), e Funcionamento (engloba 4 itens correspondentes às áreas de escola/trabalho, relações íntimas, relações fora do seio familiar, e prazer com a vida). Aos participantes é solicitado para classificar os itens relativamente a como se têm sentido ao longo das últimas duas semanas, através de uma escala de *Likert* (1 a 5, cujo significado varia em função do item). Quanto maior a pontuação, melhor o nível de saúde mental, o que significa que, no caso da escala de sintomas, quanto mais elevada for a pontuação, menos sintomas terá o sujeito. É um instrumento recente, que apresenta boas características psicométricas, desenhado tanto para populações normais como clínicas. A versão original apresentou um *alfa de Cronbach* de .88 No presente estudo apresentou um valor de  $\alpha = .861$  para a Escala Total, correspondendo a uma boa consistência interna. No que respeita às subescalas, apresentou valores de  $\alpha = .67$  para o bem-estar,  $\alpha = 0.91$  para os sintomas psicológicos e  $\alpha = 0.71$  para o funcionamento, correspondendo a consistências internas moderada, excelente e aceitável, respetivamente.

**Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) (Fioravanti, Santos, Maissonette, Cruz e Landeira-Fernandez, 2006)**, constituído por duas escalas que avaliam o estado de ansiedade (IDATE-E) ou traço (IDATE-T). No presente estudo foi apenas aplicada a escala traço de ansiedade, uma vez que o traço de ansiedade remete para uma característica mais estável, no que concerne à capacidade da pessoa enfrentar com maior ou menor ansiedade situações adversas, ao longo da sua vida. É composto por 20 itens e o participante recebe uma

instrução que deve responder como "normalmente se sente" de acordo com uma escala de 4 pontos tipo *Likert*. O resultado varia entre 20 a 80 pontos e corresponde ao nível de ansiedade, sendo que de 20 a 40 pontos equivalem a baixo nível de ansiedade; 41 a 60 pontos, a médio nível de ansiedade; e 60 a 80 pontos, a elevado nível de ansiedade. No estudo original apresentou boas características psicométricas, com um *alpha de Cronbach* de .88 na Escala de Ansiedade-Traço (IDATE-T). No presente estudo apresentou um *alpha de Cronbach* de .83 o que corresponde a uma boa consistência interna.

**Inventário de Hábitos de Estudo (IHE) (Pojar, 1997)**, tem como objetivos avaliar qualitativa e quantitativamente as atitudes ou condições de estudo; prever o nível de progresso escolar e atuar no sentido de modificar hábitos de estudo ineficazes. Este questionário avalia as condições ambientais, a planificação do estudo, a utilização de materiais, a assimilação de conteúdos e a sinceridade. É constituído por 90 itens, distribuídos em 5 escalas, nomeadamente a Escala I - Condições ambientais de estudo, com 18 itens; Escala II – Planificação do estudo, com 12 itens; a Escala III – Utilização de materiais, com 15 itens; a Escala IV – Assimilação de Conteúdos, com 15 itens e a Escala V – Sinceridade com 30 itens. No estudo original apresentou características psicométricas questionáveis, com um *alpha de Cronbach* de .057 para a escala I .65 para a escala II, .50 para a escala III e .54 para a escala IV. No presente estudo apresentou um *alpha de Cronbach* de .0,878 para a escala I .822 para a escala II, .886 para a escala III, .888 para a escala IV e .926 para a escala V. o que corresponde a boas e excelentes consistências internas em cada subescala.

**Escala de Felicidade Subjetiva (EFS) (Pais-Ribeiro, 2012)**, avalia a felicidade geral subjetiva e é constituída por 4 itens. Os itens 2 e 3 pretendem que os participantes se comparem com os seus pares e os itens 1 e 4 contêm duas frases opostas que expressam o nível de felicidade ou a sua falta. A pontuação total é conseguida mediante a média das respostas dos 4 itens. Quanto maior a pontuação, maior a felicidade. No estudo original apresentou boas qualidades psicométricas, com um *alpha de Cronbach* de .76. No presente estudo apresentou um *alpha de Cronbach* de .399, considerado não aceitável.

### **Amostra**

A amostra é caracterizada por 73 participantes ( $N=73$ ), com idades compreendidas entre os 10 e 17 anos ( $M = 11.88$ ;  $DP = 1.50$ ). No que respeita ao género, salienta-se que 42 (57%) são do sexo feminino e 31 (42%) do sexo masculino. Relativamente ao ano escolar, 30 alunos frequentavam o 5º ano (41%), 14 alunos frequentavam o 6º ano (19%), 14 alunos frequentavam o 7º ano (19%), 11 alunos frequentavam o 8º ano (15%), e 4 alunos frequentavam o 9º ano (5%).

Os participantes frequentam a Escola Básica de Canedo e Escola de Couto Mineiro de Pejão, localizadas em Santa Maria da Feira e Castelo de Paiva, respetivamente.

### ***Procedimentos***

Após requisitada aos Diretores dos Agrupamentos e Conselho Pedagógico aprovação, os participantes foram recrutados em duas escolas do Ensino Básico, tendo sido solicitado, de igual forma, a autorização aos pais/encarregados de educação e assinado o consentimento informado. O propósito do programa de intervenção e da investigação foi clarificado aos alunos e respetivos encarregados de educação e convidados a participarem de forma livre e voluntária.

Os instrumentos foram aplicados num primeiro momento (janeiro) em contexto escolar, no gabinete de psicologia e no segundo momento online (junho), através da resposta a um formulário *google*, atendendo ao estado de pandemia / confinamento. O preenchimento dos questionários ocupou entre 30 a 45 minutos.

A intervenção psicoeducativa nas escolas aderentes, foi desenvolvida pela investigadora e auxiliada pelas estagiárias, tendo sido a mesma denominada *LightOnYou* e integrada como uma atividade extracurricular. A intervenção baseou-se em práticas de *mindfulness*, yoga e meditação, operacionalizada em 12 sessões (aproximadamente 45/60 minutos cada sessão) distribuídas entre janeiro e junho de 2020. Em cada escola a periodicidade das sessões foi semanal, sendo as datas ajustadas consoante a aderência e calendarização de atividades curriculares e extracurriculares. Foram dinamizados 6 grupos com o máximo de 15 alunos cada. Os grupos foram heterogéneos no género, embora com idades aproximadas.

Foram respeitados todos os princípios éticos, de confidencialidade e anonimato. Todos os encarregados de educação foram informados dos objetivos e da natureza voluntária da participação na investigação que foi denominada de Clube. Todos assinaram o Consentimento Informado, tendo-lhes sido transmitido que os dados recolhidos seriam utilizados no âmbito da investigação, respeitando os princípios éticos e deontológicos.

### **Programa de Intervenção**

As sessões do programa, com duração de 60 minutos, foram estruturadas seguindo o manual do programa de intervenção *LightOnYou*, baseado em *mindfulness*, yoga e meditação, (capítulo 2) e organizada pela seguinte distribuição de tempos: 1) *Mindful breathing* (5 minutos); 2) exercícios de respiração simples e/ou exercício do jarro com água e brilhantes (10 minutos); 3) atividades de *mindfulness*/meditação (20 minutos); 4) exercícios de *yoga* (15 minutos); 5) atividades baseadas em qualificadores positivos (5/10 minutos).

### ***Planeamento de Sessões***

O planeamento das sessões teve como base 3 grandes tópicos, nomeadamente: i) ancoragem na respiração, corpo e movimento; ii) relacionamento intrapessoal e iii) relacionamento interpessoal, como explicitado na tabela 5.1.

**Tabela 5.1**

*Categorias abordadas nas sessões do programa.*

<b>Tópicos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Estratégias</b>
Ancoragem na respiração, corpo e movimento	Acalmar a mente e o corpo; Melhorar as funções executivas; Realizar conexão consigo mesmo.	Prática da consciência da respiração; Exercícios de atenção plena à respiração, aos movimentos e às sensações corporais.
Relacionamento Intrapessoal	Promover o autoconhecimento corporal e emocional; Desenvolver a autorregulação; Propiciar o desenvolvimento de autocompaixão.	Técnicas contemplativas associadas a estados afetivos não cognitivos melhorados (Desbordes et al, 2015); Observação da mente, pensamentos e emoções; Exploração de afirmações e qualificadores positivos.
Relacionamento Interpessoal	Estimular a descoberta da empatia, conexão com o outro e sentimento de pertença.	Técnicas de conexão com interação ativa, relacionada com estados afetivos positivos (ex.: interação em dupla ou em grupo).

Como se pode observar na tabela 5.2, foram estruturadas 15 sessões, organizadas de acordo com os temas, os objetivos e os principais exercícios/atividades, sendo que a meio do programa, todas as atividades práticas e que implicariam contacto com o outro tiveram de ser adaptadas ao formato *on-line*, em videoconferência, através da plataforma *classroom* e visualização de vídeos/filmes, devido ao confinamento provocado pela pandemia. De salientar, ainda, a introdução de duas meditações criadas intencionalmente como ferramentas e apoio na gestão da ansiedade provocada pelo covid-19 (meditação guiada da saúde e da bolha de proteção da sessão 10).

**Tabela 5.2**

*Planeamento dos exercícios de intervenção com estratégias psicoeducacionais baseadas no yoga, meditação e mindfulness*

<b>Sessão</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Principais exercícios/atividades</b>
<b>1</b>	Apresentação; Introdução;	Apresentar as regras; Permitir conhecerem-se uns aos outros; Explicar os objetivos do programa.	Exercício quebra-gelo; Exercício novelo de lã.
<b>2</b>	<i>Mindfulness</i> e não julgamento.	Aumentar a atenção; Melhorar o relacionamento interpessoal e a comunicação; Promover a autocompaixão e o não julgamento.	Atividade quebra-gelo; Caminhada consciente.
<b>3</b>	<i>Mindfulness</i> e piloto automático.	Treinar a atenção consciente no dia-a-dia.	Exercício das passas, chocolate e peluche.
<b>4</b>	<i>Mindfulness</i> e atenção focada.	Desenvolver o foco e expansão dos sentidos.	Atenção aos sons exteriores.
<b>5</b>	<i>Mindfulness</i> e consciência corporal.	Promover a empatia e consciência corporal.	Dança em espelho; Jogo das posições de yoga.
<b>6</b>	<i>Mindfulness</i> e consciência corporal.	Aumentar a consciência corporal e a conexão consigo próprio.	<i>Scanner</i> corporal.
<b>7</b>	Pensamentos-emoções-sensações corporais e	Explorar a influência e alteração entre pensamentos ↔ emoções ↔ sensações corporais ↔ comportamentos;	Visualização do filme “Divertidamente” para os mais novos e do filme “Poder além da vida” para os mais velhos.

	comportamentais; <i>Mindfulness</i> (1)	Promover o autoconhecimento, autoestima e resiliência.	
<b>8</b>	Pensamentos-emoções-sensações corporais e comportamentais; <i>Mindfulness</i> (2)	Explorar a influência e alteração entre pensamentos ↔ emoções ↔ sensações corporais ↔ comportamentos; Promover o autoconhecimento, autoestima e resiliência.	Continuação da visualização do filme “Divertidamente” para os mais novos e do filme “Poder além da vida” para os mais velhos. <i>Self-Disclosure</i>
<b>9</b>	<i>Mindfulness</i> e pensamentos não são factos.	Ser capaz de identificar e distinguir entre facto e julgamento.	Observação dos pensamentos perante situações e histórias.
<b>10</b>	<i>Mindfulness</i> , não julgamento, compaixão e consciência corporal.	Promover o relaxamento, bem-estar e ajustamento emocional à situação pandémica.	Meditação guiada da saúde; Meditação da “bolha de proteção”.
<b>11</b>	Autocompaixão, foco e motivação.	Promover a atenção e foco académico; Aumentar a autoestima e autoconceito académico.	Meditação guiada e visualização no empoderamento académico.
<b>12</b>	Consciência corporal e relaxamento.	Diminuir a tensão corporal face ao condicionamento imposto pela pandemia (covid-19)	Exercícios de relaxamento muscular; <i>Mudras</i> ; Exploração de pequenos exercícios de alongamento e posturas de yoga para realizar na secretária e em casa.
<b>13</b>	<i>Mindfulness</i> , relaxamento e	Promover o bem-estar.	Meditação sobre a natureza.

		consciência corporal.	
<b>14</b>	<i>Mindfulness</i>	Promover a criatividade e liberdade de expressão.	Pintura e/ou construção de “mandalas”.
<b>15</b>	Integração	Reestruturar e integrar as aprendizagens; Promover a autoanálise; Comunicar os ganhos a nível emocional e físico, relacional, cognitivo e no bem-estar, em geral.	Momento de partilha; Momento de convívio online; Entrega de diplomas em formato digital.

### Apresentação dos resultados

Para a apresentação dos resultados, e de acordo com a análise realizada, através do teste de *Mann-Whitney*, podemos constatar que existem diferenças significativas entre os resultados obtidos no momento inicial de pré-teste e no pós-teste. As diferenças verificam-se nas seguintes variáveis avaliadas: tempo dedicado à realização dos trabalhos de casa, tempo dedicado ao estudo, gosto pela escola, receber apoio que necessita, escala de felicidade subjetiva, sintomas de *burnout*, sintomas de stresse, alvo de comportamentos agressivos fora da escola e/ou casa, risco de suicídio, medida de saúde comportamental, Inventário de Hábitos de Estudo e respetivas subescalas (Condições Ambientais de Estudo, Planificação do Estudo, Utilização de Materiais, Assimilação de Conteúdos e Sinceridade).

### Tabela 5.3

*Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney do Questionário Sociodemográfico*

	Momento	N	Mean Rank	Sum of Ranks	U
Tempo dedicado à realização de trabalhos escolares	Pré-teste	72	60.99	439.00	1763.00***
	Pós-teste	73	84.85	6194.00	
	Total	145			

Tempo dedicado ao estudo	Pré-teste	71	79.44	5640.00	2099.00*
	Pós-teste	73	65.75	4800.00	
	Total	144			
Gostas de andar na escola?	Pré-teste	73	64.21	4687.50	1986.50***
	Pós-teste	73	82.79	6043.50	
	Total	146			
Em geral a tua saúde é?	Pré-teste	73	68.17	4976.50	2275.50
	Pós-teste	73	78.83	5754.50	
	Total	146			
Em geral qual é o teu grau de satisfação com a tua aparência?	Pré-teste	72	67.33	4848.00	2220.00
	Pós-teste	73	78.59	5737.00	
	Total	145			
No geral recebes das outras pessoas o tipo de apoio que necessitas?	Pré-teste	73	66.98	4889.50	2188.50*
	Pós-teste	73	80.02	5841.50	
	Total	146			
Em geral, como avalias a tua qualidade de vida?	Pré-teste	73	72.01	5257.00	2556.00
	Pós-teste	73	74.99	5474.00	
	Total	146			
Sono	Pré-teste	73	77.99	5693.50	2336.50
	Pós-teste	73	69.01	5037.50	
	Total	146			
Sintomas de <i>Burnout</i>	Pré-teste	73	82.99	6058.00	1972.00**
	Pós-teste	73	64.01	4673.00	
	Total	146			
Sintomas de Stresse	Pré-teste	73	83.18	6072.50	1957.50**
	Pós-teste	73	63.82	4658.50	

	Total	146			
Sintomas Depressivos	Pré-teste	73	77.53	5660.00	2370.00
	Pós-teste	73	69.47	5071.00	
	Total	146			
Alvo de comportamentos agressivos na escola	Pré-teste	73	77.94	5689.50	2340.50
	Pós-teste	73	69.06	5041.50	
	Total	146			
Alvo de comportamentos agressivos fora da escola/em casa	Pré-teste	73	62.11	4534.00	1833.00***
	Pós-teste	73	84.89	6197.00	
	Total	146			

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Na tabela 5.3, podemos observar que as variáveis concernentes ao tempo dedicado à realização dos trabalhos de casa ( $U = 1763.00$ ,  $p = .001$ ), gostar de andar na escola ( $U = 1986.50$ ,  $p = .001$ ) e apoio ( $U = 2188.50$ ,  $p = .05$ ) revelam um aumento positivo e significativo do pré-teste para o pós-teste, tendo os alunos dedicado mais tempo à realização dos trabalhos de casa, aumentado o seu apreço pela escola e perceção de apoio. Por outro lado, no que refere ao tempo dedicado ao estudo ( $U = 2099.00$ ,  $p = .05$ ) este obteve uma diminuição significativa, indicando que os alunos dedicaram menos tempo ao estudo entre o pré-teste e o pós-teste. Relativamente à exposição a comportamentos agressivos fora da escola e/ou em casa ( $U = 1833.00$ ,  $p = .001$ ) obteve-se um aumento negativo e significativo do pré-teste para o pós-teste, indicando um acentuar da exposição a estes comportamentos em casa. Quanto às variáveis relativas aos sintomas de *burnout* ( $U = 1972.00$ ,  $p = .01$ ) e sintomas de stresse ( $U = 1957.50$ ,  $p = .01$ ), os resultados permitem constatar uma diminuição positiva e significativa destes sintomas do pré-teste para o pós-teste, ou seja, após a intervenção. Relativamente às variáveis da saúde ( $U = 2275.50$ ), satisfação com a aparência ( $U = 2220.00$ ) e qualidade de vida ( $U = 2556.00$ ), denota-se um aumento positivo, no entanto não é significativo. Por fim, as variáveis de sono ( $U = 2336.50$ ), sintomas depressivos ( $U = 2370.00$ ) e exposição a comportamentos agressivos na escola ( $U = 2340.50$ ), apresentaram um decréscimo positivo, todavia não significativo.

**Tabela 5.4**

*Análises de comparações de médias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Escala de Felicidade Subjetiva*

	<b>Momento</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>U</b>
Escala de Felicidade Subjetiva	Pré-teste	73	88.92	6491.00	1539.00***
	Pós-teste	73	58.08	4240.00	
	Total	146			

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Na tabela 5.4 observa-se uma diminuição negativa e significativa na escala de felicidade subjetiva, ( $U = 1539.00$ ,  $p = .001$ ) do pré-teste para o pós-teste, indicando que a percepção de felicidade nos alunos diminuiu.

**Tabela 5.5**

*Análises de comparações de médias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Escala Breve de Coping Resiliente*

	<b>Momento</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>U</b>
Escala breve de <i>coping</i> resiliente	Pré-teste	73	66.87	4881.50	2180.50
	Pós-teste	73	80.13	5849.50	
	Total	146			

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Relativamente à escala de *coping* resiliente apresentada na tabela 5.5, denota-se um aumento positivo, no entanto não significativo ( $U = 2180.50$ ) do pré-teste para o pós-teste, refletindo uma maior capacidade dos alunos se adaptarem a situações adversas e/ou inesperadas.

**Tabela 5.6**

*Análises de comparações de médias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Medida de Saúde Comportamental*

	<b>Momento</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>U</b>
MSC - Bem-Estar	Pré-teste	73	68.59	5007.00	2306.00
	Pós-teste	73	78.41	5724.00	
	Total	146			
MSC – Sintomas Psicológicos	Pré-teste	73	71.01	5183.50	2482.50
	Pós-teste	73	75.99	5547.50	
	Total	146			
MSC – Funcionamento	Pré-teste	73	73.49	5365.00	2664.00
	Pós-teste	73	73.51	5366.00	
	Total	146			
Risco de Suicídio	Pré-teste	73	42.90	3132.00	431.00***
	Pós-teste	73	104.10	7599.00	
	Total	146			
Medida de Saúde Comportamental	Pré-teste	72	62.26	4482.50	1854.50**
	Pós-teste	70	81.01	5670.50	
	Total	142			

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Na medida de saúde comportamental (Tabela 5.6) constata-se um aumento positivo e significativo na escala total ( $U = 1854.50$ ,  $p = .01$ ) e no variável risco de suicídio ( $U = 431.00$ ,  $p = .001$ ) exprimindo a diminuição deste risco, do pré-teste para o pós-teste. Nas variáveis de bem-estar ( $U = 2306.00$ ), sintomas psicológicos ( $U = 2482.50$ ) e funcionamento ( $U = 2664.00$ ) denota-se um aumento positivo, no entanto não significativo, após a intervenção.

**Tabela 5.7**

*Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney da Escala de Ansiedade-Traço*

	<b>Momento</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>U</b>
Escala de Ansiedade-Traço	Pré-teste	73	76.08	5554.00	2476.00
	Pós-teste	73	70.92	5177.00	
	Total	146			

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Na escala de ansiedade-traço (Tabela 5.7) verifica-se que os sintomas de ansiedade revelaram um decréscimo positivo, todavia não significativo ( $U = 2476.00$ ) do pré teste para o pós-teste, indicando uma redução dos sintomas ansiogénicos nos alunos.

**Tabela 5.8**

*Análises de comparações de medias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney do Inventário de Ansiedade aos Testes*

	<b>Momento</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>U</b>
Inventário de Ansiedade aos Testes	Pré-teste	73	78.19	5708.00	2333.00
	Pós-teste	73	68.81	5023.00	
	Total	146			

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

No inventário de ansiedade face aos testes (Tabela 5.8) identifica-se um decréscimo negativo não significativo ( $U = 2333.00$ ), do pré-teste para o pós-teste, indicando um aumento da ansiedade face aos testes.

**Tabela 5.9**

*Análises de comparações de médias entre grupos através do Teste de Mann-Whitney do Inventário de Hábitos de Estudo*

	<b>Momento</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>U</b>
Inventário de Hábitos de Estudo	Pré-teste	73	52.96	3866.00	1165.00***
	Pós-teste	73	94.04	6865.00	
	Total	146			
IHE – Condições Ambientais de Estudo	Pré-teste	73	50.11	3658.00	957.00***
	Pós-teste	73	96.89	7073.00	
	Total	146			
IHE – Planificação do Estudo	Pré-teste	73	61.05	4457.00	1756.00***
	Pós-teste	73	85.95	6274.00	
	Total	146			
IHE – Utilização de Materiais	Pré-teste	73	62.58	4568.50	1867.50**
	Pós-teste	73	84.42	6162.50	
	Total	146			
IHE – Assimilação de Conteúdos	Pré-teste	73	59.87	4370.50	1669.50***
	Pós-teste	73	87.13	6360.50	
	Total	146			
IHE - Sinceridade	Pré-teste	73	49.50	3613.50	912.50***
	Pós-teste	73	97.50	7117.50	
	Total	146			

\*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Por último, na tabela 5.9, no inventário de hábitos de estudo, os resultados revelam um aumento positivo e significativo na escala total ( $U = 1165.00$ ,  $p = .001$ ), nas variáveis condições ambientais de estudo ( $U = 957.00$ ,  $p = .001$ ), planificação de estudo ( $U = 1756.00$ ,  $p = .001$ ),

utilização de materiais ( $U = 1867.50$ ,  $p = .01$ ), assimilação de conteúdos ( $U = 1669.50$ ,  $p = .001$ ) e sinceridade ( $U = 912.50$ ,  $p = .001$ ) após a intervenção, espelhando um progresso nos hábitos de trabalho e de estudo dos alunos.

### **Discussão**

O objetivo deste estudo foi aplicar um projeto baseado em práticas de *mindfulness*, *yoga* e meditação em alunos do Ensino Básico e analisar os efeitos da sua implementação num grupo de crianças e jovens do 2.º e 3.º ciclo. De acordo com a atual investigação, este é um estudo pioneiro no acesso a uma intervenção psicoeducativa, tendo por base as técnicas de *mindfulness*, *yoga* e meditação destinado ao 2.º e 3.º ciclo do Ensino Básico em Portugal.

A análise dos resultados obtidos após a intervenção, tendo como referencial os resultados iniciais recolhidos no pré-teste, permitem constatar a presença de benefícios advindos da intervenção a que os sujeitos foram submetidos, que se refletem num aumento do tempo dedicado à realização dos trabalhos de casa, gosto pela escola, saúde mental global, hábitos de estudo e decréscimo dos sintomas de *burnout*, stress e ansiedade.

Neste sentido, os resultados obtidos neste artigo corroboram outros estudos assinalados na literatura científica da área e que demonstram a eficácia destas práticas na diminuição do stresse, ansiedade, depressão, aumento da qualidade de vida, bem-estar emocional e satisfação com a vida, (Menezes, & Dell’Aglia, 2009; Bluth, et al., 2015; Demarzo, & Garcia-Campayo, 2017). Assinale-se, contudo, um aumento da exposição a comportamentos agressivos fora da escola e/ou casa e uma diminuição da felicidade subjetiva. Estes valores podem, de acordo com o nosso entendimento ser justificados atendendo à situação de confinamento/pandemia vivida pelos alunos aquando da realização do estudo, afetando desta forma as dinâmicas individuais, familiares e relacionais. Refira-se que, no caso dos comportamentos agressivos fora da escola e/ou casa, Linhares e Enumo (2020) consideram que a violência dentro da família aumentou durante o confinamento e que este apresenta repercussões no desenvolvimento das crianças. Ademais, a diminuição do tempo que os alunos dedicaram ao estudo e o aumento da ansiedade face aos testes podem ser motivados pela adaptação e reajustamento da forma de avaliação e da gestão do estudo, devido à pandemia do Covid-19, visto ter existido um fecho abrupto do funcionamento dos centros de estudos e das escolas e da impossibilidade, muitas das vezes, de acesso a computadores e internet que permitissem assistir às aulas e estudar. De facto, observou-se uma diminuição do tempo dedicado ao estudo em oposição ao aumento do tempo dedicado

à realização dos trabalhos de casa, deduzindo-se que a sobrecarga destes trabalhos poderá ter reduzido o tempo de estudo.

Alguns dos resultados vão ao encontro do defendido por Dinelli e Assumpção (2018) que afirmam que através da prática de *mindfulness*, as crianças desenvolvem novas formas para lidar com situações negativas. Acrescenta-se, ainda, a capacidade desta prática para potenciar a melhoria da focalização da atenção, bem-estar, qualidade do sono, redução da ansiedade, desenvolvimento do autoconhecimento, entre outros.

Também no estudo de Coelho, Jesus e Maia (2020)<sup>2</sup> em que foram aplicadas estas práticas em contexto escolar, são destacadas as melhorias dos alunos ao nível emocional (descobrir novas emoções), interação social (criação de novas amizades), adoção de postura de não julgamento (respeito por si e pelos outros) e estratégias de *coping*.

De referir, ainda, que poderá ter contribuído para a obtenção dos resultados acima celebrados a participação voluntária dos participantes. Estes aderiram positivamente ao clube, tendo partilhado e descrito a sua experiência como positiva e que os ajudou a relaxar e a sentirem-se melhor. Acresce, o facto deste projeto constituir uma resposta adequada às necessidades dos alunos e identificadas pelo Serviço de Psicologia e Orientação e pelos docentes integrados nas escolas aderentes.

Diversas limitações podem ser evidenciadas no presente estudo, sendo que a principal se prendeu com a pandemia/confinamento devido ao covid-19. Esta situação pode ter influenciado os resultados da intervenção, sendo que as sessões foram adaptadas à modalidade *online*, provocando necessários ajustes às atividades previamente planeadas, que requeriam contacto presencial. A dinamização das sessões ficou condicionada à utilização de recursos audiovisuais, dificultando a concretização e interação entre os participantes, perante algumas falhas nas conexões com a internet. Ademais, deverá ser pontuado como limitação a inexistência de um grupo de controlo, bem como a elaboração de análises estatísticas que fizessem a comparação entre género, idades e anos escolares dentro do grupo, sendo estas, também consideradas sugestões para futuros estudos.

## Referências

- Agarwal, A., & Dixit, V. (2017). The role of meditation on mindful awareness and life satisfaction of adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 59-70. <https://www.researchgate.net/publication/322538406> [The Role of Meditation on Mindful Awareness and Life Satisfaction of Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/322538406)
- Barros, N. F., Siegel, P., Moura, S. M., Cavalari, T. A., Silva, L. G., Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1305-1314. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855–866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore*, 11(4), 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31, 21. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>.
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2020a). Effects of a brief mindfulness-based intervention on depression, anxiety, and stress in senior students. *Trends in Psychology*, 28, 529-545. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00034-2>
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., Beneton, E. R., Russel, T., & Andretta, I. (2020b). Mindfulness-based interventions in undergraduate students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 70(3), 791-800. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1767109>
- Coelho, F. C., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020). LightOnYou: Mindfulness, Yoga and Meditation for elementary school students. *Revista Psicologia, Atas do X Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 34(1), 399-405. <https://doi.org/10.17575/psicologia.v34i1.1681>
- Coelho, F., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020) “LightOnYou”: Mindfulness and Yoga for Elementary School Students. A Pilot Study. In M. Milcus, M. Stevens & S. N. Jesus (Eds.). *Modern Research in Psychology. Rethinking Research Collaborative* (pp. 163-167). Bucareste: Editura Universitara. <https://doi.org/10.5682/9786062810337>
- Cossia, T., & Andrade, M. F. R. (2020). Contribuições da meditação em âmbito escolar. *Interfaces Da Educação*, 11(31), 153–176. <https://doi.org/10.26514/inter.v11i31.4111>

- Demarzo, M., & Garcia-Campayo, J. (2017). Mindfulness aplicado à saúde. *PROMEF- Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade, 1*, 9-47. [https://www.researchgate.net/publication/317225586\\_Mindfulness\\_Aplicado\\_a\\_Saude\\_Mindfulness\\_for\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/317225586_Mindfulness_Aplicado_a_Saude_Mindfulness_for_Health)
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C. E., Lazar, S. W., Olendzki, A., & Vago, D. R. (2014). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness, 6*, 356-372. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8>
- Dinelli, L. R., & Assumpção, A. A. (2018). Intervenções baseadas em Mindfulness para crianças com sintomas de ansiedade: Revisão integrativa. *Revista da Graduação em Psicologia da PUC, 3*(6), 66-77. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20200011>
- Fortes, P. M., Wilhelm, A. R., Petersen, C. S., & Almeida, R. M. M. (2019). Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: Uma revisão sistemática de ensaios clínicos. *Contextos Clínicos, 12*(2), 584-598. <https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2019.122.09>
- Guimarães, T. T., Xavier, G. H. C., & Tertuliano, I. W. (2020). Os benefícios da prática do yoga na escola para crianças com idade entre 7 e 10 anos. *Revista Mundi Saúde e Biológicas, 5*(2). [https://periodicos.ifpr.edu.br/index.php?journal=MundiSB&page=article&op=view&path\[\]=1220](https://periodicos.ifpr.edu.br/index.php?journal=MundiSB&page=article&op=view&path[]=1220)
- Linhares, M. B. M., & Enumo, S. R. F. (2020). Reflexões baseadas na psicologia sobre efeitos da pandemia covid-19 no desenvolvimento infantil. *Estudos de Psicologia, 37*, 1-9. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089>.
- Martins, M. (s.d). Jogo Posturas de Yoga. *Crescer com Yoga* (2a ed.). <https://www.crescercomyoga.com/>
- Menezes, C. B., & Dell’Aglío, D. D. (2009). Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: Revisão da literatura. *Psicologia, Ciência e Profissão, 29*(2), 276-289. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&tlng=pt)
- Menezes, C. B., & Dell’Aglío, D. D. (2009). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo, 14*(3), 565-573. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722009000300018>
- Rempel, K. D. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and*

- Psychotherapy*, 46(3), 201–220. <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/remple.pdf>
- Santos, C. M. D. (2021). A meditação como aliada da aprendizagem na educação infantil | *Salão Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão da Uergs (SIEPEX)*, 1(10). <http://pev-proex.uergs.edu.br/index.php/xsiepex/article/view/3585>
- Santos, L., Pereira, A., & Veiga, F. (2008). Estudo preliminar das características métricas da versão portuguesa do Behavioral Health Measure-20. In A.P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII Conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Psiquilibrios. <https://www.psiquilibrios.pt/produto/atas-de-avaliacao-psicologica-xiii-conferencia-internacional/>
- Simões, B. D., Mizuno, J., & Rossi, F. (2019). Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. *Revista Cocar*, 13(27). <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/2859>
- Wahbeh, H., Elsas, S. M., & Oken, B. S. (2008). Mind–body interventions: Applications in neurology. *Neurology*, 70(24), 2321–2328. Wahbeh, H., Elsas, S. M., & Oken, B. S. (2008). Mind-body interventions: applications in neurology. *Neurology*, 70(24), 2321–2328. <https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000314667.16386.5e>
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools — A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

## Considerações Finais

Foram realizados cinco estudos que compõem esta tese e que resultam de um percurso de implementação e aperfeiçoamento de um programa de intervenção multimodal baseado no *mindfulness*, yoga e meditação. Desta forma, nestas considerações finais, serão apontados os pontos principais de cada estudo, assim como aspetos que não foram referenciados anteriormente.

Realizar uma revisão sistemática da literatura constitui-se como uma atividade essencial para o desenvolvimento dos conhecimentos sobre uma dada temática científica. Seguindo o modelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Moher et al., 2015), realizou-se o Estudo 1 que pretendeu apresentar os resultados da revisão sistemática realizada sobre programas de *mindfulness*, yoga e meditação em crianças e jovens do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico. Assinale-se que para coletar os artigos para esta revisão sistemática, foi realizada uma procura nas bases de dados com os descritores “*meditation*” AND “*yoga*” AND “*mindfulness*” AND “*programs*” AND “*elementary school*”. Esta coleta foi concluída em abril de 2022, nas seguintes bases de dados: *B-On*, *Scopus* e *Web of Science*. Neste sentido, no capítulo 1, apresenta-se a revisão sistemática sobre programas de *mindfulness*, yoga e meditação, sendo que da primeira identificação de 609 artigos, se elegeram 11 artigos, de acordo com os critérios de legibilidade definidos a priori. Entre as limitações dos programas identificados na revisão sistemática, destaca-se o número reduzido de estudos que os implementam na faixa etária selecionada e que são aplicados no contexto escolar. Observou-se, ainda, uma escassa descrição dos programas e das sessões. Da presente investigação, constata-se a importância de serem realizadas mais investigações nesta área específica, contemplando a descrição do programa e sessões para uma visão mais aprofundada do estado da arte e para que outros profissionais possam colocar em prática os programas com maior eficácia.

Face ao exposto, decorrente da principal constatação desta revisão da literatura, optou-se por se investir na elaboração de um manual destinado a futuros dinamizadores (estudo 2). Este manual, elaborado pela autora desta tese, inclui um programa detalhado para que todos aqueles que pretendam, possam facilmente implementá-lo, não descurando a aplicação de pré-teste, pós-teste e *follow-up*, bem como de um grupo de controlo. Pretende-se, desta forma, contribuir e apoiar futuros estudos e intervenções nesta área, cuja partilha de informação mais prática, por vezes se torna escassa em meio académico, colmatando, assim, esta lacuna sentida ao longo da elaboração da presente investigação.

O estudo três (Coelho et al., 2020<sup>2</sup>) aborda uma intervenção psicoeducativa multimodal, utilizando o *mindfulness* e yoga em contexto escolar, entre janeiro e junho de 2018. Este estudo piloto debruçou-se sobre as práticas de *mindfulness*, yoga e meditação com integração da iniciação ao reiki. Houve um foco significativo no relacionamento interpessoal e bem-estar, observando-se uma adesão voluntária dos participantes. Pela recolha das suas perceções subjetivas e respetiva análise qualitativa, observou-se que estas práticas apresentam resultados significativos em contexto escolar, promovendo nos alunos melhorias em diversas variáveis, nomeadamente, a nível emocional, social, estratégias de *coping*, capacidade de atenção e atitude sem julgamento. No entanto, pôde-se questionar a fiabilidade dos resultados devido à possibilidade de existir um viés nos mesmos, relacionado com o metodologia de investigação implementada e com os motivos da inscrição dos alunos que poderão refletir o interesse pré-existente na metodologia, profissionais envolvidos ou novidade do programa, no contexto onde se encontravam inseridos.

O estudo quatro (Coelho et al., 2020<sup>1</sup>) corresponde à implementação da intervenção multimodal psicoeducacional, baseada na meditação, yoga e *mindfulness* em contexto escolar, entre janeiro e junho de 2019. A partir deste estudo há um maior foco no *mindfulness*, tendo-se excluído a inclusão do *reiki* no programa de intervenção. Este estudo decorreu da necessidade de resposta do SPO, no ano letivo 2018/2019, a situações particulares de dificuldades de relacionamento interpessoal, comportamentos agressivos e indiferença perante a escola. Embora a participação tenha sido aparentemente voluntária, os alunos foram maioritariamente encaminhados para o programa pelos pais e diretores de turma, divergindo, assim, do estudo anterior em que a participação dos alunos resultou de uma adesão e procura não condicionada e totalmente livre e voluntária, repercutindo numa maior inscrição por parte dos mesmos. Desta forma, no presente estudo, observou-se um afinamento do público-alvo, espelhando uma amostra ligeiramente mais reduzida e específica. Apesar do número de participantes ser menor comparativamente ao estudo anterior, foram aplicados vários instrumentos de avaliação, tendo sido possível a realização de um pré e pós-teste, obtendo-se resultados significativos nas variáveis de saúde mental global e atenção avaliadas. No entanto, não houve uma análise comparativa dos resultados devido à falta de grupo de controlo, sendo esta uma limitação ao estudo.

Quanto ao quinto e último estudo, foi possível obter uma amostra mais significativa no que diz respeito à intervenção psicoeducacional baseada no *mindfulness*, meditação e yoga em contexto escolar, implementado no ano letivo 2019/2020. Esta adesão mais acentuada, comparativamente aos restantes estudos apresentados, poderá resultar: da divulgação mais

ampla e antecipada do início da implementação do projeto nesse ano letivo; da identidade do próprio programa *LightOnYou*, adquirida ao longo do tempo, nos contextos implementados; dos ganhos psicossociais e académicos obtidos e divulgados no contexto escolar, pelas investigações efetuadas anteriormente e a satisfação dos alunos externalizada aos colegas não participantes.

Ainda no que diz respeito a este último estudo, acresce pontuar, a existência de dois instrumentos que o diferenciam do estudo anterior, tendo-se alterado o Inventário de Saúde Mental (Pais-Ribeiro, 2001) para a Medida de Saúde Comportamental (MSC-20 – Santos, Pereira & Veiga, 2007) e o Teste de Atenção D2 (Brickenkamp, & Zilmer, 1998) para o Inventário de Hábitos de Estudo (Pozar, 1997). De referir que 50% das sessões foram implementadas em contexto pandémico, conduzindo a uma necessária reestruturação e adaptação do projeto inicial. Deste estudo, conclui-se, como principais constatações, que apesar de todas as adaptações que advieram da pandemia, existiu uma melhoria bastante significativa dos resultados relativos às seguintes variáveis: aumento do tempo dedicado à realização dos trabalhos de casa, gosto pela escola, da saúde mental global, melhor perceção de apoio percebido, maior investimento nos hábitos de estudo e diminuição dos sintomas de *burnout*, *stress* e risco de suicídio.

Embora se tenha obtido uma participação mais acentuada no último estudo, seria benéfico uma amostra mais significativa, bem como a existência do grupo de controlo, que não foi possível operacionalizar. Tal constitui-se como uma limitação nos estudos apresentados nesta tese, configurando-se como uma sugestão para futuras investigações resultantes da implementação deste programa ou semelhantes.

Por seu lado, saliente-se a mais-valia do presente trabalho que se prende com a criação de um manual único e inovador a nível nacional, que integre esta variedade de modalidades, construído para utilização dos dinamizadores, ao longo das sessões, na sua prática e intervenção com jovens dos 10 aos 16 anos, construído em âmbito científico, em língua portuguesa e em Portugal. Pretende-se desta forma, facilitar a sua replicação noutros contextos e por outros profissionais/dinamizadores associada à avaliação dos resultados, colmatando as limitações supramencionados (a pouca abrangência da amostra) bem como possível interferência das características pessoais e profissionais dos dinamizadores.

De salientar que, ao longo da investigação, se observou inexistência de estudos realizados em Portugal, que utilizem MBI's, com inclusão de técnicas multimodais na sua implementação e para a faixa etária dos 10-17 anos. Tal facto é sustentado pela revisão sistemática da literatura realizada para esta tese. Nessa revisão foi percebido que durante os

últimos 5 anos, não foram desenvolvidas/publicadas investigações em Portugal que tenham desenvolvido/implementado programas que integrem a multimodalidade de técnicas incluídas no programa criado e apresentado neste trabalho para a faixa etária supramencionada (Coelho, Jesus & Martins, in press<sup>2</sup>).

Face ao exposto, concluiu-se como relevante a proposta de Manual de Intervenção apresentado e que resultou da experiência obtida ao longo dos estudos desenvolvidos e que serviu de guia para os mesmos. De assinalar, contudo, a necessidade de efetuar algumas alterações na sua implementação, de forma a ajustar às necessidades e constrangimentos criados pela pandemia e confinamento (tornando a dinamização das sessões *online* ao invés do presencial).

Importa referir que a proposta de Manual de Intervenção se fundamenta em abordagens psicoeducativas do *mindfulness*, com estratégias da terapia cognitiva baseada no *Mindfulness* e Compaixão. No que diz respeito ao Yoga, podemos enquadrá-lo no Hatha Yoga, atendendo que o trabalho no e do corpo está como base da prática de grande parte dos exercícios propostos, como também poderá ser enquadrado no Raja Yoga, considerando-se que a meditação, ou estado de atenção plena, desempenha um papel central neste programa de intervenção. Como refere Mircea Eliade (2000) “o vocábulo Yoga serve geralmente para designar qualquer técnica de ascese e método de meditação.”

De facto, o *Mindfulness* tem vindo a despertar cada vez mais a atenção não só no campo científico como no público em geral, em diversos contextos, tais como o escolar onde se procuram respostas alternativas às já pré-existentes. Em 2019, uma notícia do jornal “Público” abordou o *mindfulness* através de um método desenvolvido por Eline Snel, no qual o objetivo passa pelas crianças ganharem “consciência de si e se tornem mais focadas e controladas”, enfatizando o facto desta prática não ser a solução para todas as doenças mentais. Além disso, menciona que na Holanda, cerca de 7500 crianças praticam *mindfulness* diariamente (Wong, 2019). Também em 2021, uma notícia da revista “Activa” destaca a importância do *mindfulness* na educação, referindo que existem investigações realizadas na União Europeia que implementam o *mindfulness* nas escolas e nas quais, tanto os professores, pais e crianças, denotam melhorias a vários níveis. Estas notícias salientam a importância de cada vez mais, serem adotadas estas técnicas em contexto escolar (Freitas, 2021).

De assinalar, ainda, que, após o grande sucesso da primeira conferência em 10 de março de 2018, o grupo de trabalho *Mindfulness in School and Education da Swiss Society for Teacher Education* (SGL) e a Zurich University of Teacher Education em cooperação com as universidades de formação de professores em Lucerna e St. Gallen, a Universidade de Berna, a

associação MBSR Suíça e a organização sem fins lucrativos *Achtsame Schulen Schweiz*, organizaram a segunda Conferência Internacional sobre *Mindfulness* na Escola e na Educação 2022 (2nd International Conference on Mindfulness in School and Education, 2022), que ocorreu em 24 de setembro de 2022 na Universidade de Zurique. Nesta importante conferência foram abordadas as práticas contemplativas, como o *mindfulness*, e apresentados estudos onde são realçadas as contribuições destas abordagens para a redução do stress, desenvolvimento da competência socioemocional, promoção da saúde e resiliência de professores e alunos, aumento da concentração e bem-estar, bem como melhoria do ambiente na sala de aula e processos de aprendizagem.

Na fase final desta investigação, importa assinalar que estas abordagens têm proveniência no Oriente, mais especificamente nos cânones budistas, destinadas a todos e, é com respeito a esta origem, que se procurou e se defende a criação de um programa a ser implementado por qualquer profissional que se sinta chamado para investir nesta área e aplicar com o seu público-alvo, ultrapassando desta forma os condicionalismos impostos pela atual obrigatoriedade vigente de formação especializada na área MBCT/MBSR, condicionada a investimento monetário expressivo, tornando-se mais acessível a todos e para todos. Não obstante, não se deve descurar a necessidade de um investimento no desenvolvimento pessoal e formação nesta área, no âmbito da saúde e da educação, incentivando a criação/dinamização de ações de formação gratuitas para pessoal docente, não docente, funcionários e outros profissionais e encarregados de educação. A realização desta investigação permite constatar que estas práticas podem ser implementadas de forma mais consciente e constante, ao longo de todo o ano letivo ou até mesmo como disciplina, potenciando os resultados positivos e/ou significativos abordados ao longo desta tese, nomeadamente: no tempo dedicado à realização do trabalho de casa, no tempo dedicado ao estudo, na capacidade de atenção seletiva e concentração, na maior saúde mental global, gosto pela escola, hábitos de estudo e redução de sintomas de *burnout*, *stress* e ansiedade. (Coelho, Jesus & Maia, 2020<sup>1</sup>; Coelho, Jesus & Martins, in press<sup>1</sup>) e, ainda, uma perceção qualitativa de melhorias a nível emocional, de não-julgamento, de interação social e  *coping* (Coelho, Jesus & Maia, 2020<sup>2</sup>).

Como repto e em jeito de conclusão, sugere-se que os pontos refletidos ao longo da presente tese, possam suscitar interesse e motivação de outros profissionais, noutras agrupamentos de escolas ou contextos distintos na implementação do programa *LightOnYou*. Será pertinente que outros enquadramentos possam beneficiar das vantagens de intervenção do presente programa, que ultrapassam a promoção de competências escolares e académicas e englobam o aumento do bem-estar dos participantes, com visíveis melhorias no relacionamento

interpessoal onde se inserem, tal como se pode verificar na relação com discentes, docentes e não docentes. Esta abrangência deverá implicar um aprimorar científico deste estudo, garantindo a criação de um grupo de controlo e de uma maior amplitude da amostra, tornando-a mais significativa e com maior impacto e cobertura nacional. Seria, igualmente, vantajoso que esta abordagem multimodal, no âmbito do *mindfulness*, *yoga* e meditação, inspira-se outras iniciativas de intervenção inovadoras ou se se estendesse este mesmo programa *LightOnYou* a outros ciclos de ensino.

## Referências

- Agarwal, A., & Dixit, V. (2017). The role of meditation on mindful awareness and life satisfaction of adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 59-70. [https://www.researchgate.net/publication/322538406\\_The\\_Role\\_of\\_Meditation\\_on\\_Mindful\\_Awareness\\_and\\_Life\\_Satisfaction\\_of\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/322538406_The_Role_of_Meditation_on_Mindful_Awareness_and_Life_Satisfaction_of_Adolescents)
- Amaral, M. O., Silva, D. M., Costa, M. G., Gonçalves, A. M., Pires, S. M., Cruz, C. M., Cabral, L. R., & Gil, N. C. S. P. (2020). ProMenteSã: Formação de professores para promoção da saúde mental na escola. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, 1-8. <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO02246>
- Azevedo, M. L., & Menezes, C. B. (2020). Efeitos de um programa terapia cognitiva baseada em mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 44-54. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>
- Azevedo, M. L., & Menezes, C. B. (2020). Efeitos de um programa terapia cognitiva baseada em mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 44-54. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>
- Barros, N. F., Siegel, P., Moura, S. M., Cavalari, T. A., Silva, L. G., Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1305-1314. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81-89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- Bhandarkar, K. K., & Birajdar, C. R. (2021). Meditation practices: Impact on mind and body safety. *Gujarat University*, 13(2), 472-489. <https://hrdc.gujaratuniversity.ac.in/Uploads/EJournalDetail/30/1046/37.pdf>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potencial role of self-compassion in reducing stress. *Explore*, 11(4), 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193-209. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004190>

- Brickenkamp, R., & Zilmer, E. (1998). *The D2 Test of Attention*. Hogrefe & Huber Publishers.
- Brown, K. W., Goodman, R. J., Ryan, R. M., & An, B. (2016). Performance: Evidence from a Multimethod Investigation. *PLOS ONE*, 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153309>
- Burke, C. A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Campbell, A. J., Lanthier, R. P., Weiss, B., & Shaine, M. D. (2019). The impact of a schoolwide mindfulness program on adolescent well-being, stress, and emotion regulation: A nonrandomized controlled study in a naturalistic setting. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 5, 18-34. <https://doi.org/10.1080/23727810.2018.1556989>
- Carsley, D., Houry, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 693–707 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Cheek, J., Abrams, E. M., Lipschitz, D. L., Vago, D. R., & Nakamura, Y. (2017). Creating novel school-based education programs to cultivate mindfulness in youth: what the letters told us. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2564–2578. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0761-1>
- Cheng, F. K. (2016). Is meditation conducive to mental well-being for adolescents? An integrative review for mental health nursing. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 4, 7-19. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2016.01.001>
- Cheung, D. S. K., Kor, P. P. K., Jones, C., Davies, N., Moyle, W., Chien, W. T., ... & Lai, C. K. (2020). The use of modified mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy program for family caregivers of people living with dementia: A feasibility study. *Asian Nursing Research*, 14(4), 221-230. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.08.009>
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31, 21. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2020a). Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression, Anxiety, and Stress in Senior Students. *Trends in Psychology*, 28, 529-545. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00034-2>
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., Beneton, E. R., Russel, T., & Andretta, I. (2020b). Mindfulness-based interventions in undergraduate students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 70(3), 791-800. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1767109>
- Coelho, F. C., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020). LightOnYou: Mindfulness, Yoga and Meditation for elementary school students. *Revista Psicologia, Atas do X Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 34(1), 399-405. <https://doi.org/10.17575/psicologia.v34i1.1681>
- Coelho, F., Jesus, S. N., & Maia, R. (2020). “LightOnYou”: Mindfulness and Yoga for Elementary School Students. A Pilot Study. In M. Milcus, M. Stevens & S. N. Jesus (Eds.). *Modern Research in Psychology. Rethinking Research Collaborative* (pp. 163-167). Bucareste: Editura Universitara. <https://doi.org/10.5682/9786062810337>
- Coelho, F. C., Jesus, S. N., & Martins, H. (sd). Programas de Meditação, Yoga e Mindfulness: Uma revisão sistemática da literatura. Manuscrito não publicado.
- Coelho, F. C., Jesus, S. N., & Martins, H. (sd). Programa de Intervenção Baseado em Mindfulness, Yoga e Meditação. Manuscrito não publicado.
- Cossia, T., & Andrade, M. F. R. (2020). Contribuições da meditação em âmbito escolar. *Interfaces Da Educação*, 11(31), 153–176. <https://doi.org/10.26514/inter.v11i31.4111>

- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans, G., Greenberg, M. T., & Mendelson, T. (2016). A qualitative evaluation of student learning and skills use in a school-based mindfulness and yoga program. *Mindfulness*, 7, 76–89. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0463-y>
- Demarzo, M., & Garcia-Campayo, J. (2017). Mindfulness aplicado à saúde. *PROMEF- Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade*, 1, 9-47. [https://www.researchgate.net/publication/317225586\\_Mindfulness\\_Aplicado\\_a\\_Saude\\_Mindfulness\\_for\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/317225586_Mindfulness_Aplicado_a_Saude_Mindfulness_for_Health)
- Deng, X., Zhang, J., Hu, L., & Zeng, H. (2019). Neurophysiological evidences of the transient effects of mindfulness induction on emotional processing in children: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 143, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.06.014>
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C. E., Lazar, S. W., Olendzki, A., & Vago, D. R. (2014). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6, 356-372. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8>
- Dimeff, L. A., & Koerner, K. (2007). Overview of dialectical behavior therapy. In K. Koerner & L. A. Dimeff (Eds.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice* (pp. 1-18). The Guilford Press.
- Dinelli, L. R., & Assumpção, A. A. (2018). Intervenções baseadas em Mindfulness para crianças com sintomas de ansiedade: Revisão integrativa. *Revista da Graduação em Psicologia da PUC*, 3(6), 66-77. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20200011>
- Direção Geral da Educação [DGE]. (2018). *Orientações para o Trabalho em Psicologia Educativa nas Escolas*. [\\*http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_Imagens/orientacoes\\_para\\_o\\_trabalho\\_o\\_em\\_psicologia\\_educativa\\_nas\\_escolas.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_Imagens/orientacoes_para_o_trabalho_o_em_psicologia_educativa_nas_escolas.pdf)
- D'Alessandro, A. M., Butterfield, K. M., Hanceroglu, L., & Roberts, K. P. (2022). Listen to the children: Elementary school students' perspectives on a mindfulness intervention. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02292-3>
- Eliade, M. (2000). *Patanjali e o Yoga*. Relógio d'Água. <https://relogiodagua.pt/produto/patanjali-e-o-yoga/>
- enyatv. (2009, October 26). *Enya - Only Time (Official 4K Music Video)* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS\\_dI](https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI)
- Espain, A., & Coelho, M. J. (2017). Manual do Curso de Yoga e Meditação na Sala de Aula. *Mais Família*.
- Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E., & Telles, S. (2015). Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1–17. <https://doi.org/10.1155/2015/345835>
- Fiovaranti, A.C.M., Santos, L. F., Maissonette, S., Cruz, A. P. M., & Landeira-Fernandez, J. (2006). Avaliação da estrutura fatorial da escala de ansiedade-traço do idate. *Avaliação Psicológica*, 5(2), 217-224. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712006000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000200011)
- Folch, A., Gasol, L., Heredia, L., Vicens, P., & Torrente, M. (2021). Mindful schools: Neuropsychological performance after the implementation of a mindfulness-based structured program in the school setting. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02572-z>

- Fontana, D., & Slack, I. (2017). How to teach meditation to children: Help kids deal with shyness and anxiety and be more focused, creative and self-confident. *Watkins Publishing* (1stEds).
- Fortes, P. M., Wilhelm, A. R., Petersen, C. S., & Almeida, R. M. M. (2019). Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: Uma revisão sistemática de ensaios clínicos. *Contextos Clínicos*, 12(2), 584-598. <https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2019.122.09>
- Franco, C., Amutio, A., López-gonzález, L., Oriol, X., & Martínez-taboada, C. (2016). Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom, 7(September), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01385>
- Frank, J. L., Kohler, K., Peal, A., & Bose, B. (2016). Effectiveness of a school-based yoga program on adolescent mental health and school performance: Findings from a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 8, 544-553. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0628-3>
- Franke, K. B., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2017). Cross-sectional and prospective associations between positive emotions and general life satisfaction in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1075–1093. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9763-8>
- Freitas, J. (2021). "A influência do mindfulness no desempenho escolar". *Revista Activa*, 06 de julho de 2021. <https://activa.sapo.pt/diz-quem-sabe/2021-07-06-a-influencia-do-mindfulness-no-desempenho-escolar/>
- Friary, V. (2018). *Mindfulness para Crianças*. Sinopsys.
- Gonçalves, G. (s.d.). *Jogo Sentimentos, Lugar dos Afetos* (8a ed.). <https://community.esolidar.com/pt/product/detail/3204-spttimptos-jogo-de-afetos>
- Gordon, T., & Borushok, J. (2017). The act approach. A comprehensive guide for acceptance & commitment therapy. *PESI Publishing & Media* (1stEds).
- Greenland, S. K. (2010). The mindful child. How to help your kid manage stress and become happier, kinder and more compassionate. *Free Press* (1stEds).
- Greenland, S. K. (2016). *Mindful game: Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Boulder, CO: Shambhala.
- Greenland, S. K. (2019). *Jogos de Mindfulness. Meditação e atenção plena para crianças, adolescentes e famílias*. Nascente.
- Guimarães, T. T., Xavier, G. H. C., & Tertuliano, I. W. (2020). Os benefícios da prática do yoga na escola para crianças com idade entre 7 e 10 anos. *Revista Mundi Saúde e Biológicas*, 5(2). [https://periodicos.ifpr.edu.br/index.php?journal=MundiSB&page=article&op=view&path\[\]=1220](https://periodicos.ifpr.edu.br/index.php?journal=MundiSB&page=article&op=view&path[]=1220)
- Harper, J. C. (2013). Introduction. In Harper, J. C. (1stEds.), *Little flower yoga for kids. A yoga and mindfulness program to help your child improve attention and emotional balance*. New Harbinger Publications.
- Harpin, V., Mazzone, L., Raynaud, J. P., Kahle, J., & Hodgkins, P. (2016). Long-term outcomes of ADHD: A systematic review of self-esteem and social function. *Journal of Attention Disorders*, 20, 295–305. <https://doi.org/10.1177/1087054713486516>
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. (2ndEds).
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications
- Horovitz, E. G., & Elgelid, S. (2015). *Yoga therapy: Theory and practice*. Routledge (1stEds).
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press.

- Jalón, C., Montero-Marin, J., Modrego-Alarcón, M., Gascón, S., Navarro-Gil, M., Barceló-Soler, A., Delgado-Suárez, I., & García-Campayo, J. (2020). Implementing a training program to promote mindful, empathic, and pro-environmental attitudes in the classroom: A controlled exploratory study with elementary school students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00962-3>
- Juliano, A. C., Alexander, A. O., DeLuca, J., & Genova, H. (2020). Feasibility of a school-based mindfulness program for improving inhibitory skills in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 101, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103641>
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hyperion Press
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is not what you think. Mindfulness and why it is so important*. (1stEds). Hachette Book Group
- Koncz, A., Demetrovics, Z., & Takacs, Z. K. (2021). Meditation interventions efficiently reduce cortisol levels of at-risk samples: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 56-84. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760727>
- Kopta, S.M., & Lowry, J.L. (2002). Psychometric evaluation of the Behavioral health Questionnaire-20: A brief instrument for assessing global mental health and the three phases of psychotherapy outcome. *Psychotherapy Research*, 12(4), 413-426. <https://doi.org/10.1093/ptr/12.4.413>
- Lam, K. (2016). School-Based cognitive mindfulness intervention for internalizing problems: Pilot study with Hong Kong elementary students. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3293-3308. <http://doi.org/10.1007/s10826-016-0483-9>
- Langer, A. I., Medeiros, S., Valdés-Sánchez, N., Brito, R., Steinebach, C., Cid-Parra, C., Magni, A., & Krause, M. (2020). A qualitative study of a mindfulness-based intervention in educational contexts in Chile: An approach based on adolescents' voices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6927. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186927>
- Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mullola, S., Vahlberg, T., & Volanen, S-M. (2021). Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: Moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 30, 3407-3419. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02868-4>
- Leyland, A., Emerson, L., & Rowse, G. (2018). Testing for an Effect of a Mindfulness Induction on Child Executive Functions. *Mindfulness* 1807–1815. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0923-2>
- Lin, L., Zhao, Y., Li, J., Wang, S., & Chen, J. (2018). Grittier Chinese adolescents are happier: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 131(April), 232–237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.007>
- Linhares, M. B. M., & Enumo, S. R. F. (2020). Reflexões baseadas na psicologia sobre efeitos da pandemia covid-19 no desenvolvimento infantil. *Estudos de Psicologia*, 37, 1-9. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089>
- López-gonzález, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students : Influence on classroom climate and academic performance. *Revista de Psicodidactica*, 21(1), 121–138. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- Luoma, J.B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT. An acceptance & commitment therapy skills training manual for therapists*. New Harbinger Publications (2ndEds).

- Mak, C. (2018). Efficacy of mindfulness-based interventions for attention and executive function in children and adolescents: A systematic review. *Mindfulness*, 9, 59–78. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0770-6>
- Marko Vlastic. (2015, March 23). *Vangelis - Mythodea* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DXqx1rHZfx8>
- Martinez, T., & Zhao, Y. (2018). The impact of mindfulness training on middle grades students' office discipline referrals. *Research in Middle Level Education Online*, 41(3), 1–8. <https://doi.org/10.1080/19404476.2018.1435840>
- Martins, M. (s.d.). *Jogo Posturas de Yoga. Crescer com Yoga* (2a ed.). <https://www.crescercomyoga.com/>
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 985–994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>
- Menezes, C. B., & Dell'Aglio, D. D. (2009). Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: Revisão da literatura. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(2), 276-289. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&tlng=pt)
- Menezes, C. B., & Dell'Aglio, D. D. (2009). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*, 14(3), 565-573. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722009000300018>
- Meyer, L., & Eklund, K. (2020). Listen to the children: The impact of a mindfulness intervention on elementary classroom climate and student and teacher mindfulness: A pilot study. *Mindfulness*, 11, 991–1005. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01317-6>
- Mindful Eating e Mindfulness com Dra Paula Teixeira. (2015, December 10). *Porque Mindfulness é um super poder: Uma animação* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JscQyWtITDQ>
- Mindfulness In School Project. (2022). *Bring mindfulness to your school*. <https://mindfulnessinschools.org/preliminary-step-explore-mindfulness/>
- Mindfulness Through Movement, Inc. (2022). *The mindfulness through movement program*. <https://mindfulnessthroughmovement.org/the-mtm-program/>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M. et al. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Review Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Moreno-Gómez, A. J., & Cejudo, J. (2019). Effectiveness of a mindfulness-based social-emotional learning program on psychosocial adjustment and neuropsychological maturity in kindergarten children. *Mindfulness*, 10, 111–121. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0956-6>
- Neto, D. D., & Baptista, T. M. (2020). *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais – Volume 1 – Intervenções Clínicas*. Edições Sílabo (1ªEds).
- Niazi, A. K., & Niazi, S. K. (2011). Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. *North American Journal of Medical Sciences*, 3(1), 20-23. <https://doi.org/10.4297/najms.2011.320>
- NuSHOCKWAVEmedia. (2013, August 8). *Brothers: A Tale of Two Sons Music - Main Theme / Soundtrack*. . . [HQ] [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=27nB-t\\_IrHE](https://www.youtube.com/watch?v=27nB-t_IrHE)
- Oliveira, A. L. (2020). Mindfulness em contexto educativo: Projeto de aprendizagem socioemocional Mindserena. In Ministério da Educação & Direção-Geral de Educação (Eds.), *Aplicações para dispositivos móveis e estratégias inovadoras na educação*. (pp.

- 141-151). Ministério da Educação e Direção-Geral de Educação. [https://erte.dge.mec.pt/sites/default/files/noticias/app\\_para\\_dispositivos\\_moveis.pdf](https://erte.dge.mec.pt/sites/default/files/noticias/app_para_dispositivos_moveis.pdf)
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2022, abril 29). *Contexto e Desafios*. Escola saudavelmente.\*<https://escolasaudavelmente.pt/psicologos-escolares/prevencao-e-promocao-da-saude-psicologica-e-sucesso-educativo/contexto-e-desafios>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (Maio, 2018). A necessidade e o papel dos psicólogos no contexto educativo. [http://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer\\_sobre\\_a\\_necessidade\\_e\\_a\\_importancia\\_dos\\_psicologos\\_no\\_ctxto\\_educ.pdf](http://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer_sobre_a_necessidade_e_a_importancia_dos_psicologos_no_ctxto_educ.pdf)
- Orquestra Filarmônica de Minas Gerais. (2012, June 12). *Filarmônica em: "A Máquina de Escrever" de Leroy Anderson* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zAi7cSVKXfi>
- Pais-Ribeiro, J.L. (2001). Mental health inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2 (1), 77-99. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1039/1/PSD%202001%202%281%29%2077-99.pdf>
- Pais-Ribeiro, J.L. (2012). Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 157-168. [https://www.researchgate.net/publication/262748353\\_Validacao\\_transcultural\\_da\\_Escala\\_de\\_Felicidade\\_Subjetiva\\_de\\_Lyubomirsky\\_e\\_Lepper](https://www.researchgate.net/publication/262748353_Validacao_transcultural_da_Escala_de_Felicidade_Subjetiva_de_Lyubomirsky_e_Lepper)
- Pais-Ribeiro, J.L. & Morais, R. (2010). Adaptação portuguesa da escala breve de coping resiliente. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11(1), 5-13. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36219018001.pdf>
- Palouse Mindfulness. (2022, Setembro 7). *A meditação do scanner corporal*. Palouse Mindfulness. <https://palousemindfulness.com/pt/docs/bodyscan.pdf>
- Pinto, A. M., & Carvalho, J. S. (2019). *Mindfulness em Contexto Educacional*. Coisas de Ler (1ªEds).
- Pozar, F. (1997). *IHE - Inventário de hábitos de estudo*. Lisboa: CEGOC-TEA.
- Pradhan, B. (2015). *Yoga and mindfulness based cognitive therapy: A clinical guide*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-09105-1>
- Reid, S., & Razza, R. A. (2021). Exploring the efficacy of a school-based mindful yoga program on socioemotional awareness and response to stress among elementary school students. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 128-141. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02136-6>
- Rempel, K. D. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201–220. <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/remple.pdf>
- Ribeiro, A. A., Fernandes, C. T., Carvalhal, M. I. M. M., Costa, A. S., & Maciel, C. M. L. A. (2019). A prática do yoga na escola: Elementos preliminares e percepções de estudantes do ensino técnico integrado ao nível médio. *Profiscientia*, 12, 89-102. <http://www.profiscientia.ifmt.edu.br/profiscientia/index.php/profiscientia/article/view/233/139>
- Roberts, L. (2019). *Teach your child yoga: Fun & easy yoga poses for happier, healthier kids*. Sterling (1stEds).
- Rodríguez-ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., & Balaguer, Á. (2018). Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02162>

- Roux, B., & Philippot, P. (2020). A mindfulness-based program among adolescent boys with behavior disorders: A quasi-experimental study. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 2186–2200. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01751-z>
- Rush, K.S., Golden, M. E., Mortenson, B. P., Albohn, D., & Horger, M. (2017). The effects of a mindfulness and biofeedback program on the on- and off-task behaviors of students with emotional behavioral disorders. *Contemp School Psychol*, 21, 347–357. <https://doi.org/10.1007/s40688-017-0140-3>
- Saarinen, A., Hintsanen, M., Vahlberg, T., Hankonen, N., & Volanen, S-M. (2021). School-based mindfulness intervention for depressive symptoms in adolescence: For whom is it most effective?. *Journal of Adolescence*, 94, 118–132. <https://doi.org/10.1002/jad.12011>
- Saltzman, A. (2016). *A Still Quiet Place for Teens - A Mindfulness Workbook to Ease Stress*. New Harbinger Publications.
- Saltzman, A. (2020). *Um Lugar Quietto e Silencioso - Programa de Mindfulness*. Edições Mahatma.
- Sanches, L. (2014). *Mindfulness yoga: Atenção plena para lidar com os desafios* (1ªEds). Edições Mahatma
- Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 15, 696–711. <https://doi.org/10.3758/s13415-015-0354-7>
- Sanger, K. L., Thierry, G., & Dorjee, D. (2018). Effects of school-based mindfulness training on emotion processing and wellbeing in adolescents: evidence from event-related potentials, *Developmental Science*, 1–11. <https://doi.org/10.1111/desc.12646>
- Santos, C. M. D. (2021). A meditação como aliada da aprendizagem na educação infantil | *Salão Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão da Uergs (SIEPEX)*, 1(10). <http://pev-proex.uergs.edu.br/index.php/xsiepex/article/view/3585>
- Santos, L., Pereira, A., & Veiga, F. (2008). Estudo preliminar das características métricas da versão portuguesa do Behavioral Health Measure-20. In A.P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII Conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Psiquilibrios. <https://www.psiquilibrios.pt/produto/atas-de-avaliacao-psicologica-xiii-conferencia-internacional/>
- Sayr, J. H. R., & Linehan, M. M. (2019). DBT Teams: An introduction. In K. Koerner & L. A. Dimeff (1stEds.), *DBT teams: Development and practice* (pp. 25-44). The Guilford Press.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Sciutto, M. J., Veres, D. A., Marinsteins, T. L., Bailey, B. F., Cehelyk, S. K. (2021). Effects of a school-based mindfulness program for young children. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 1516-1527. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01955-x>
- Sheinman, N., Hadar, L. L., Gafni, D., & Milman, M. (2018). Preliminary investigation of whole-school mindfulness in education programs and children’s mindfulness-based coping strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3316-3328. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1156-7>
- Simões, B. D., Mizuno, J., & Rossi, F. (2019). Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. *Revista Cocar*, 13(27). <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/2859>
- Singh, N.N., Wahler, R.G., Adkins, A.D., & Myers, R.E. (2003). Soles of the Feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild

- mental retardation and mental illness. *Research in developmental disabilities*, 24 3, 158-69 . [https://doi.org/10.1016/S0891-4222\(03\)00026-X](https://doi.org/10.1016/S0891-4222(03)00026-X)
- Snel, E. (2013). *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids and Their Parents*. Shambhala Publications Inc.
- Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness , Focus and Calm*. Barefoot Books.
- Su, Y.-W., & Swank, J. M. (2018). Attention problems and mindfulness: Examining a school counseling group intervention with elementary school students. *Professional School Counseling*, 22(1). <https://doi.org/10.1177/2156759X19850559>
- Swiss Society for Teacher Education (SGL) (2022). 2nd International Conference on Mindfulness in School and Education – 2022. Mindfulness in School and Education of the Swiss Society for Teacher Education (SGL) and the Zurich University of Teacher Education. <https://phzh.ch/en/Research/research-related-events/conferences-and-workshops/conference-mindfulness-in-school-and-education-2022/>
- Tara Brach. (2022, October 20). Beyond the Controlling Self (Part II), with Tara Brach [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cjcGO33t9VU>
- Tatton-Ramos, T. P., Simões, R. A. G., Niquice, F. L. A., Bizarro, L., & Russell, T. A. (2016). Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas em Psicologia*, 24, 1375–1388. <https://doi.org/10.9788/TP2016.4-10>
- Taylor, J., Deane, F. P. (2002). Development of a short form of the test anxiety inventory (TAI). *The Journal of General Psychology*, 129, 127-136. <https://doi.org/10.1080/00221300209603133>
- Taylor, J. V., Gibson, D. M., & Conley, A. H. (2019). Integrative yoga into a comprehensive school counseling program: A qualitative approach. *Professional School Counseling*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/2156759X19857921>
- Telford, O. (2021). *Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness: 2 in 1*. Pristine Publishing (1stEds).
- The Hawn Foundation. (2011). *The MindUP Curriculum, Grades 3-5: Brain-Focused Strategies for Learning--And Living*. Scholastic Teaching Resources.
- Tomé, G., Matos, M. G., Gomes, P., Camacho, I., & Gaspar, T. (2017). Promoção da saúde mental nas escolas – Projeto ES´COOL. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 8(1), 173-184. <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2485>
- Vandenbergh, L., & Sousa, A. C. A. (2006). Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(1), 35-44. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004)
- Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., & Bögels, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 775–797. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9531-7>
- Vascouto, H. D., Sbissa, P., Takase, E. (2013). Utilização da meditação no contexto escolar: Uma análise da literatura. *Revista Caminhos*, 4(6), 87-106. <https://silo.tips/download/a-utilizao-da-meditao-no-contexto-escolar-uma-analise-da-literatura>
- Volanen, S-M., Lassender, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsena, N., Raevuori, A., Mullolac, S., Vahlberg, T., Butb, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660-669. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>

- Wahbeh, H., Elsas, S-M., Oken, B. S. (2008). Mind-body interventions: Applications in neurology. *Neurology*, 70, 2321-2328. <https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000314667.16386.5e>
- Williams, J. M. G., Russel, I., & Russel, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy: Further issues in current evidence and future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 524-529. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.524>
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression freeing yourself from chronic unhappiness*. The Guilford Press
- Williams, M., & Penman, D. (2015). Correndo atrás da própria cauda. In M. Williams & D. Penman (1stEds.), *Atenção plena. Minfulness. Como encontrar a paz em mundo frenético* (pp. 8-17). Sextante. <https://florianesilvestri.files.wordpress.com/2019/07/atencao-plena-mark-williams.pdf>
- Wong, B. (2019). "O mindfulness não é uma panaceia para problemas psicológicos ou psiquiátricos". *Jornal Público*, 30 de março de 2019. <https://www.publico.pt/2019/03/30/impar/entrevista/mindfulness-criancas-1867340>
- Woods, S. L., & Rockman, P. (2021). *Mindfulness-based Stress Reduction: Protocol, Practice, and Teaching Skills*. New Harbinger Publications (1stEds).
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- Xavier Rudd. (2012, February 28). *Xavier Rudd - Follow The Sun [official music video]* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0E1bNmyPWww>
- Young, S. (2010, Novembro 24). *Supere a dor: Passos práticos para transformar a dor física em crescimento espiritual*. Shinzen Young\*. [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/12/art\\_SuperePORT.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/12/art_SuperePORT.pdf)
- Yordanova, J., Kolev, V., Mauro, F., Nicolardi, V., Simione, L., Malinowski, P., & Raffone, A. (2020). Common and distinct lateralised patterns of neural coupling during focused attention, open monitoring and loving kindness meditation. *Scientific Reports* 10, 7430. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-64324-6>
- Yordanova, J., Kolev, V., Nicolardi, V., Simione, L., Mauro, F., Garberi, P., Raffone, A., & Malinowski, P. (2021). Attentional and cognitive monitoring brain networks in long-term meditators depend on meditation states and expertise. *Scientific Reports* 11(1), 4909. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-84325-3>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools — A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zolkoski, S. M., & Lewis, C. (2019). Alternative approaches: Implementing mindfulness practices in the classroom to improve challenging behaviors. *Beyond Behavior*, 28(1), 46–54. <https://doi.org/10.1177/1074295619832943>
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Pataki, C., & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD: A Feasibility Study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–746. <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>
- 13BigLu13. (2010, July 22). *Jaws soundtrack* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R3WwcsjWPIQ>

## Apêndice

### Apêndice 1 - Sugestões de atividades para início e fim das sessões do programa *LightOnYou*

**Atividade toca a mexer**, traduzido e adaptado de (Greenland, 2016; Greenland, 2019)

Sugestão de aplicação: início das sessões, quando os participantes se apresentam demasiado excitados ou transtornados.

Benefícios: facilita a libertação de energia e tranquiliza. Ajuda a desviar a atenção de pensamentos e sentimentos perturbadores, a descontrair e a ganhar consciência do corpo e sentimentos.

O presente jogo inclui períodos de excitação (mexer o corpo ao som das palmas ou música ritmada) e sossego, concentrando-se numa sensação intensa, provocada pela estimulação revigorante e, ainda, ênfase na respiração.

Discurso orientado para os participantes: *“Vamos, agora, fazer de conta que temos os pés colados ao chão, com supercola três. Os pés estão fixos ao chão, não se mexem nem saem do sítio. Estejam atentos ao bicho carpinteiro que, por vezes, existe nos nossos pés. Ouçam a música, vejam as zonas do corpo que vos apetece mexer e aquelas que resistem ao movimento. Libertem-se. Agitem os vossos joelhos, a vossa anca, tronco, braços e mãos ao som da música. Iremos mostrar-vos”* (os dinamizadores deverão exemplificar e dançar também para que os jovens se sintam mais livres em se expressarem). *“Não se esqueçam que os vossos pés continuam agarrados ao chão... agora agitem-se livremente ao som da música, sintam-se gradualmente mais livres e soltos”*. (Os dinamizadores poderão alterar a intensidade e ritmo da música). *“Sintam a intensidade e ritmo da música. Será que deverão fazer movimentos mais pequenos e contidos, agora que a música está mais branda e espaçada? Sintonizem a vossa dança ao que ela vos faz sentir.”* (grande pausa). *“Talvez possam fazer movimentos maiores e mais amplos, uma vez que a música voltou a tocar mais alto e com ritmo mais acelerado, libertem-se”*. *“O que fazem agora que a intensidade voltou a baixar?”* (pausa). *“Estejam muito atentos, pois quando a música parar, deverão congelar, como estátuas”* (o ritmo e o volume deverão ser alterados em alguns momentos da atividade, de forma intercalada, com a paragem da música). Após cada paragem da música e conseqüente momento de posição de estátua, deverá ser dada indicação para que *“descontraíam, sintam a respiração por breves momentos, antes de se dar continuidade ao jogo”*. Em cada momento de paragem, em que não existe música a tocar, pedir para levantarem os braços à altura dos ombros e começar a sacudi-los.

Quando o dinamizador “*fizer sinal, deverão expirar com força e deixar cair mãos e braços. Deixem-se ficar por uns momentos com as mãos caídas ao longo do corpo, sem tentarem controlar os pensamentos e as emoções. Limitem-se a repousar, não precisam de atingir nada. Sintam apenas as sensações que possam estar a chegar ou não. Estejam atentos ao vosso corpo e ao que possa estar a acontecer, sem mudar nada, naturalmente, observando apenas. Se vierem pensamentos ou sentimentos, observem, sem julgamento, sem tentar perceber se são bons ou menos bons, dar significado ou chegar a alguma conclusão, são pensamentos e emoções ou sentimentos, apenas. Observem-nos como se fossem um rio e estivessem sentados na berma a vê-los passar. Nada podem fazer além de observar*”. Dever-se-á repetir este processo cerca de cinco vezes, pedindo-lhes para sacudirem novamente os braços e as mãos, deixando-os cair subitamente e ficar a repousar antes de voltar aos ritmos alternados da música. Poder-se-á introduzir a possibilidade das crianças orientarem à vez o jogo e utilizarem almofadas como par de dança (funcionando como âncoras sensoriais). A duração da atividade deverá ser determinada pelos dinamizadores, perante a necessidade do grupo.

### **Aplicação prática das etapas PATANJALI**

#### **YAMAS - Viver Juntos - Um por todos e todos por um (Espain & Coelho, 2017)**

Os exercícios de Yoga despertam a consciência de si mesmo e estimulam, simultaneamente, a consciência, ligação, responsabilização e atenção ao meio circundante. Através de atividades realizadas em conjunto, como as respirações harmonizadas e a uma idealização do centro, do trabalho que se inicia do interior para o exterior, promovem-se competências pessoais e interpessoais como a empatia e coesão grupal, num espírito de equipa.

##### **1. Atividade dança em espelho, da autora.**

Sugestão de aplicação: Início ou final das sessões e em momentos de maior cansaço.

Benefícios: promove a empatia e consciência corporal, aumenta a conexão consigo e com o outro.

Em pé, os alunos irão circular pela sala ao som de música calma e relaxante. Sempre que se cruzam com um colega, ficam frente a frente uns dos outros e aproximam as palmas das mãos uma da outra sem que se toquem, e dançam em espelho, imitando os movimentos um do(a) outro(a), em alternância. Um funcionará como espelho do outro que seguirá lentamente os

gestos das mãos e do corpo executados pelo colega. Após terem trocados de papéis, cada um segue o seu caminho até se cruzarem com outro colega.

Variações (Espain & Coelho, 2017): sentados de frente um ao outro e em dupla irão sentir a energia criada pela ação de esfregar as mãos. Após friccionar as mãos uma na outra irão colocá-las (ambas ou apenas uma delas) em frente à do colega sem tocar. De seguida afastam-nas lentamente e progressivamente, sentindo sempre a vibração da(s) mão(s) que se afasta(m), até deixar de sentir o campo vibracional. Estimula-se a que foquem a atenção nas sensações dos dedos e da palma das mãos.

## 2. **Atividade respirar juntos** (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: início da sessão

Benefícios: promoção da coesão grupal, relaxamento, foco e regeneração

Os alunos colocam-se de pé e cada um, de forma individual, começam por seguir o ritmo da sua respiração e acompanhá-la com movimentos dos braços. Na inspiração abrem e erguem os braços para cima, olhando para o teto ou céu, e na expiração juntam os braços, cruzando-nos na frente do peito, baixam a cabeça e tocam as mãos nos ombros opostos a cada braço. Numa segunda fase, os movimentos e respiração serão efetuados de forma sincronizada com o grupo, todos ao mesmo tempo e ao mesmo ritmo.

## 3. **Atividade descobre a tua luz** (da autora)

Sugestão de aplicação: final das sessões ou sempre que o grupo necessite;

Benefícios: tranquilidade, promove o autoconhecimento e autoestima, autoconfiança e coesão grupal.

No final de cada sessão sugere-se que cada participante tire uma entre as seguintes cartas/cartões ou papel com as seguintes palavras: gentil; criativo; confiante; simpático; maravilhoso; generoso; feliz; atencioso; sincero; luminoso; forte; positivo; espantoso(a); amável; carinhoso(a); especial, amoroso/a; encantador(a); meigo/a; capaz; único/a; incrível; surpreendente; calmo; importante; seguro/a; positivo/a; descontraído(a) e divertido/a.

Versões das atividades:

7. Versão um: perante o elogio retirado, os colegas deverão indicar momentos em que observaram e comprovaram essa característica;
8. Versão dois: o próprio participante deverá expressar ao grupo um momento que se lembre de ter vivenciado e que comprove essa característica;

9. Versão três: o participante irá estar atento ao longo da semana, entre a presente sessão e a seguinte, procurando momentos, vivências e comportamentos em que denote essa característica em si;
10. Versão quatro: sentados em roda os jovens vão dirigir palavras agradáveis e elogios (só palavras positivas) ao colega que se encontra sentado à sua esquerda;
11. Versão cinco: os próprios participantes poderão sugerir outras modalidades para explorar os elogios.

#### 4. **Atividade jogo dos sentimentos da** (Gonçalves, s.d.)

Sugestão de aplicação: final das sessões

Benefícios: promoção da literacia emocional. Apoia na identificação, compreensão e expressão de emoções.

Nesta atividade será utilizado um baralho constituído por 66 cartas com emoções (aborrecido; acompanhado; sozinha; realizada; confiante; corajosa; frustrado; satisfeito; zangado; amizade; entusiasmado(a); rejeitado(a); triste; alegre; estimado; medroso; envergonhado). Poderá ser utilizada para jogar às cartas, ao jogo “do peixinho”, em grande grupo. Quando realizam peixinho terão de partilhar um momento em que se sentiram de acordo com o sentimento das quatro cartas e indicar estratégias para lidar com esse sentimento. As cartas deste jogo poderão funcionar, de igual forma, como apoio na exploração e identificação das suas próprias emoções, discreta e silenciosamente, ao longo das atividades. Será viável o uso de outros cartões, baralhos ou jogos interessantes e divertidos que identifiquem e explorem as emoções e sentimentos, como auxílio ao presente programa e em alternativa ao jogo dos sentimentos da Graça Gonçalves.

#### **NYAMAS - Eliminar toxinas e pensamentos negativos - operação bom humor** (Espain & Coelho, 2017)

O Yoga reconhece que o melhor caminho para a criação de paz e ambiente salutar é uma postura de cultivo interno, no investimento de uma boa relação connosco próprios. Um dos primeiros passos que o yoga defende é a limpeza do nosso corpo e mente através da eliminação das toxinas (favorecida pelo desbloqueio) e posterior nutrição com pensamentos e atitudes positivas perante a vida.

Desta forma as atividades a seguir propostas visam desbloquear, promover abertura e irrigação do cérebro, auxiliando nessa limpeza e purificação e aliviando a existência de medos e ansiedades. (Espain & Coelho, 2017)

### **1- Atividade “*body and face yoga*” baseado em (Espain & Coelho, 2017)**

Sugestão de aplicação: início de sessão e/ou após um momento tenso e cansativo.

Benefícios: trabalhar emoções através da expressão facial (alegre, triste, surpreso, envergonhado, furioso, etc.). Combater a timidez e medo do ridículo. Libertar a tensão facial.

Dar indicação aos participantes para que fiquem sentados em círculo porque irão realizar o jogo “yoga com a cara”: *“em primeiro lugar iremos exercitar os músculos da nossa cara. Façam as caretas mais intensas que conseguirem utilizando todos os músculos do vosso rosto, tais como os olhos, testa, língua... poderão colocar neste exercício a língua de fora, piscar os olhos e franzir a sobrancelha... neste momento tudo é possível de realizar com os músculos da nossa cara.”* (grande pausa). *“Descansem agora todos os músculos que exercitaram.”* *“Vamos agora escolher um animal e realizar a expressão facial e postura corporal que o represente.”*

### **2 - Atividade de aquecimento (Espain & Coelho, 2017)**

Sugestão de aplicação: início da sessão e sempre que seja necessário recentrar a atenção.

Benefícios: aquecimento e tomada de consciência do corpo, coloca a energia em movimento.

Cada participante deverá manter-se em pé e realizar os seguintes exercícios em sincronia com a respiração ou ao ritmo de uma música tranquila: flexão dos tornozelos (5 vezes); rotação dos tornozelos (5 vezes em ambos os sentidos); flexão dos joelhos (5 vezes em cada perna); agachamento e elevação (5 vezes); fechar e abrir as mãos (5 vezes); flexão dos pulsos (5 vezes); rotação dos pulsos (5 vezes em cada sentido); flexão dos cotovelos (5 vezes) com inspiração lenta quando o braço estiver estendido e expiração lenta quando o cotovelo estiver dobrado; rotação dos ombros (5 vezes em cada sentido); movimentos com o pescoço (5 vezes em cada direção); movimento de rotação dos olhos em 360<sup>a</sup> e poderão, ainda, esfregar as mãos e colocá-las sobre os olhos.

### **3. Atividade o elevador ou “Tibetano de Purificação” (Espain & Coelho, 2017)**

Sugestão de aplicação: início ou fim das sessões ou ainda após um ou dois exercícios posturais.

Benefícios: relaxamento e libertação da tensão e energia.

Em grupo e em sintonia *“inspirem e elevem as palmas das mãos para cima, erguendo-as o mais alto que conseguirem, pelo centro do corpo. (grande pausa). Expirando pela boca, deixam cair pesada e rapidamente os braços com as mãos voltadas para baixo, soltando o som “AHHH”.* Poderá ser repetido o número de vezes que considerarem necessário, embora possam ter como referência as 3 repetições.

#### **4. Atividade elefante** (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: início da sessão, antes ou após momentos de tensão.

Benefícios: Libertar tensões acumuladas; trabalhar o diafragma e o abdômen.

Em círculo, cada participante irá *“colocar os pés no alinhamento dos seus ombros. De seguida, entrelaçam-se as mãos e braços, inspiram profundamente pelo nariz, e elevam os braços, mantendo uma postura ereta. Expiram com força no momento em que deixam cair os braços pesadamente e com força produzindo, simultaneamente, o som “HA” pela boca”.* Durante este último movimento o tronco cai, posicionando-se num ângulo de 90<sup>a</sup> com as pernas. Poderá ser repetido o número de vezes que considerarem necessário, embora possam ter como referência as 3 repetições.

#### **5. Atividade “grito / grito mudo”** (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: Início da sessão ou após momentos de maior tensão.

Benefícios: Soltar a tensão.

“Grito: convidar todas as crianças a soltar um grito em uníssono o mais alto e ferozmente que conseguirem, seguido de total silêncio. (Espain & Coelho, 2017)

Grito mudo: Dinâmica semelhante à anterior, porém sem som e seguida de imobilidade corporal.” (Espain & Coelho, 2017)

#### **ASANAS - Posturas**

A coluna vertebral é considerada “árvore da vida” e interfere com o nosso comportamento psíquico e na nossa saúde física. Por exemplo, *“a forma de caminhar e a posição da coluna influenciam não só a condição física como psíquica e estado interior. Ao caminhar, deve-se manter as costas bem eretas e a caixa torácica aberta, respirando de forma completa, o que permitirá que se sintam mais confiantes. O olhar deve ser direcionado para a frente e o andar firme e tranquilo.”*

Antes de se explorar este tópico dever-se-á realçar dois aspetos importante na apresentação das posturas aos participantes:

- Sensibilizá-los a não violentar o corpo pela imposição de um esforço antinatural ou pela manutenção forçada de uma postura difícil, com intenção de impressionar;
- Promover a prática de movimentos conscientes, como por exemplo elevar os braços com atenção, sincronizando a respiração e o movimento, mais do que a realização de posturas exibicionistas.

## **1- Atividade jogo do Yoga / Jogo das posturas e Asanas:**

Sugestão de aplicação: início ou fim das sessões

“Vamos realizar esta prática de forma gentil, momento a momento, devagar, com atenção à respiração e às sensações que surgem à medida que realizam as várias posturas. É muito importante que ouçam o vosso corpo, de modo a descobrirem a vossa versão de cada postura. Honrem a sabedoria do vosso corpo e aquilo que ele vos diz acerca de como se colocar numa postura, guiando-vos pelas indicações dos cartões e pela nossa ajuda (dos dinamizadores) O vosso corpo dir-vos-á quanto tempo permanecer e quando sair da postura. Sintam o vosso corpo, com uma atitude de bondade e aceitação.”

Sentados em círculo, o dinamizador tira um dos 48 cartões à sorte do - jogo “Posturas de Yoga” desenvolvido por Martins (s.d.) para todos fazerem em conjunto. Nas próximas sessões, de acordo com a dinâmica instalada e o tempo que se disponibilizar, poderão ser as crianças/jovens a tirarem um cartão, colocando de parte as já realizadas.

As cartas contêm afirmações positivas com enigmas, posturas e curiosidades sobre yoga, com descrição de como fazer as *asanas*, descrição dos benefícios das mesmas, “mandalas” para replicarem numa folha de papel e curiosidades sobre yoga.

Exemplos de afirmações: “*Eu respeito-me, respeito todos os que me rodeiam e respeito a natureza.*” e “*Dentro de mim há um lugar muito especial. Esse lugar é o meu coração. Preencho os meus dias com paz e tranquilidade.*”

## **2. Atividade postura da montanha (Espain & Coelho, 2017)**

Sugestão de aplicação: início da sessão

Benefícios: alongamento vertical; tomada de consciência do corpo e aumento da autoconfiança.

Em pé, distribuir o apoio do corpo sobre a planta dos pés. Os joelhos ligeiramente para fora, a bacia encaixada, os ombros rodados para trás e para baixo, braços esticados ao longo do corpo,

mãos firmes, mas sem tensão, o pescoço no prolongamento da coluna, nuca reta e olhar em frente e rosto relaxado. Poderá acrescentar-se algumas variações à postura, tais como: de olhos fechados, na postura da montanha, deixar o peso do corpo balançar para a frente para trás e para os lados, mantendo os pés enraizados ao chão, sem levantar os calcanhares nem os pés. Após essa exploração da área circundante e dos limites do próprio corpo, conduzi-lo novamente ao seu centro, à postura inicial.

### **3. Postura de equilíbrio** (Espain & Coelho, 2017)

#### - Postura da árvore:

Sugestão de aplicação: início da sessão

Benefícios: desenvolvimento do equilíbrio e concentração e correção da postura.

De pé elevamos um dos pés que será colocado no interior da coxa oposta. Subimos os braços e as palmas das mãos, juntas viradas uma para a outra, acima da cabeça e de seguida permitimos que desçam, gentilmente, para repousarem na posição de oração, junto ao peito. Poder-se-á realizar 5 a 7 respirações antes de se repetir o mesmo procedimento com a outra perna.

#### - Postura da águia

Sugestão de aplicação: início da sessão

Benefícios: desenvolvimento do equilíbrio e concentração e fortalecimento dos tornozelos e pernas

“Em pé, levantar uma das pernas e passá-la por cima do joelho da outra perna. De seguida, prender o pé atrás da barriga da perna. Agora, os vossos braços irão cruzar-se de forma que as palmas das mãos fiquem juntas e formem o bico de um pássaro. Aproximem, agora, os braços ao tronco.

Poder-se-á realizar 5 a 7 respirações antes de se repetir o mesmo procedimento com a outra perna.

#### - Posição do Arco e Flecha

Sugestão de aplicação: Início da sessão e após a postura da montanha

Benefícios: Foco, concentração e atenção na respiração.

“Em pé, com os pés separados aproximadamente na largura dos ombros e os braços ao lado do corpo. Dar um pequeno passo para a frente com a perna esquerda. Fechar o punho esquerdo e esticá-lo para cima e para a frente de forma que fique acima do pé esquerdo e um pouco acima

da altura dos olhos. Fechar o punho direito e trazê-lo um pouco atrás e no alinhamento do punho esquerdo. Sentir como se estivesse a segurar um arco.

Enquanto se faz uma inspiração profunda, olhar por cima do punho esquerdo e puxar o punho direito para trás na altura da orelha direita como se estivesse a puxar o arco. A cabeça deve acompanhar este movimento, chegando um pouco para trás, de forma que os músculos do pescoço fiquem tensionados. Expira-se enquanto se solta a corda imaginária do arco. De seguida relaxa-se o pescoço e leva-se o punho direito para a frente ao lado do punho esquerdo. Relaxam-se os braços ao lado do corpo e alinham-se os dois pés. Pratica-se 5 vezes para cada lado.” (Espain & Coelho, 2017)

**PRANAYAMA** - saber respirar corretamente

De seguida, serão propostas algumas atividades de respiração que ajudarão as crianças a desenvolverem uma consciência da sua respiração e, conseqüentemente, a respirarem melhor.

**Atividade simples da respiração** (The Hawn Foundation, 2011)

Sugestão de aplicação: em qualquer momento

Benefícios: tranquilizar, ajudar a pensar e ver com mais clareza.

*“Coloquem-se numa posição confortável, foquem-se num objeto neutro ou fechem os olhos, focando a vossa atenção na vossa respiração. Respirem calma e suavemente pelo nariz e soltem cada expiração. Mantenham os olhos e os ombros relaxados. Observem o ar a entrar no vosso corpo e sair como uma onda do mar, que vem e vai, tranquilamente. É natural que a mente divague, quando tal ocorrer, direcionem a vossa atenção novamente para a respiração. Sintam a vossa barriga a movimentar-se para cima e para baixo. Deixem que ela fique flexível e relaxada. Abram os olhos ao vosso ritmo, tranquilamente e respirem lenta e profundamente.”*

Terminando as respirações, poderão relaxar e iniciar atividade de meditação.

**Atividade bola retrátil**

Sugestão de aplicação: em qualquer momento;

Benefícios: facilita os momentos de partilha e ajuda a monitorizar as respirações e posturas.

A atividade com bola retrátil poderá ser utilizada como atividade introdutória das sessões ou momentos de debate ou partilha de opiniões, no final de cada atividade. Os jovens deverão estar em roda. A bola determina quem pode falar, o ritmo da respiração e o tempo de duração dos

asanas. Assim, apenas quem tem a bola terá o dom da palavra. Quando o participante terminar, deverá passar a bola para que o colega tenha o seu momento para se expressar. No caso das respirações, quem tiver a bola fará de guia para os colegas. Assim, o grupo deverá acompanhar o movimento da bola, da seguinte forma: à medida que um dos jovens a abre, lenta e tranquilamente, inspiram com todo o corpo, acompanhando o movimento da bola, percebendo-se que todo o corpo abre e expande, incluindo a barriga e cavidade abdominal, permitindo a entrada de ar no pulmão, observando que nenhuma parte do corpo fica contraída. Tal como a bola que se expande, o corpo se abre, de igual forma. A expiração inicia quando a criança/jovem vai fechando a bola gentilmente. Aquando da contração da bola retrátil, a barriga e o abdômen comprimem e o ar vai saindo do corpo. Esta ferramenta poderá, ainda, ser introduzida na realização das posturas/*asanas*. Um dos participantes poderá determinar o tempo de permanência numa postura, pela duração da utilização da bola. Desta forma, sugere-se que os colegas se mantenham na posição durante o número de respirações que fizer com a bola, não ultrapassando as cinco expansões. O seu manuseamento deverá ser distribuído por todos os participantes ao longo das diversas sessões e atividades.

### **Atividade exploração dos tipos de respiração** (Sanches, 2014; Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: em qualquer momento

Benefícios: tomada de consciência da respiração; maior oxigenação do cérebro; melhoria da atenção e a memória; redução da ansiedade.

Iremos explorar os movimentos do nosso corpo na respiração, lenta, profunda e ao mesmo tempo confortável, num ritmo agradável. No final de cada expiração, façam uma pausa curta e presente, tomando consciência do instante em que uma nova inspiração se inicia, de uma forma espontânea e natural, observando como o corpo dá início a esse processo que acontece automática, mas conscientemente.

Respiração abdominal: Sugere-se que *“coloquem uma mão sobre o umbigo. Deixem o ar sair pelas narinas. Observem o movimento das palmas das vossas mãos quando o ar entra e sai, notem como se move o vosso corpo, onde notam esse movimento e como se sentem?”*. Realizar este tipo durante 3 minutos.

Respiração diafragmática: *“Movam as mãos da barriga para os lados das costelas e esvaziem completamente os pulmões. Observem como as pontas dos dedos mais compridos de cada mão se juntam quando os pulmões se esvaziam e se afastam com a inspiração. Sintam as costelas a elevarem-se e a baixar. Foquem-se no movimento das mãos, para dentro e para fora, ao ritmo*

*do movimento das costelas*”. Nesta respiração, o aumento de volume na barriga é menor do que na respiração abdominal e a zona do peito deverá manter-se quase imóvel. Realizar este tipo durante 3 minutos.

Respiração clavicular: Por último, orienta-se os jovens a colocarem as mãos estendidas em direção à parte alta do peito e a ponta dos dedos na cavidade das clavículas, sentando como esta zona do corpo se move durante a respiração. Realizar este tipo durante 3 minutos.

### **Atividade respiração tranquilizante** (Greenland, 2016; Greenland, 2019)

Sugestão de aplicação: início da sessão

Benefícios: tranquilizante, promoção da aprendizagem, no uso da concentração na expiração para descontrair e sentirem-se mais calmos. Aquietar a mente e o corpo.

O jogo que se segue dá ênfase à expiração e é muito tranquilizador para muitas crianças.

*“Sentem-se de costas direitas, com o corpo descontraído e as mãos delicadamente pousadas nos joelhos. Respirem naturalmente, enquanto eu conto o tempo que levam a inspirar e a expirar.”* O dinamizador deverá contar em voz alta, ajustando a sua velocidade ao ritmo natural da respiração das crianças. *“Agora, inspirem em dois tempos e expirem em quatro.”* Quando as crianças aumentarem a duração da expiração para quatro tempos, ajustar a velocidade da sua contagem, de modo a sincronizá-la com a velocidade da respiração delas. (Há uma pausa natural entre a inspiração e a expiração). Continuar por algumas respirações. *“Voltem a respirar naturalmente”*.

### **Atividade de respiração revigorante** (Greenland, 2016; Greenland, 2019)

Sugestão de aplicação: início da sessão

Benefícios: promoção do foco, concentração e energizante. Os participantes ficam mais despertos.

Indicações: realizar com o mesmo seguimento da atividade anterior, focando-se agora numa longa inspiração ao invés da expiração, inspirando em quatro tempos e expirar em dois.

### **Atividade respiração contada** (Greenland, 2016; Espain & Coelho, 2017; Greenland, 2019)

Sugestão de aplicação: em qualquer momento

Benefícios: concentração, consciência respiratória, maior oxigenação do organismo.

*“Coloquem-se em postura confortável, sentados, com as costas direitas e as mãos sobre os joelhos. Vamos contar tranquilamente de quantos segundos necessitamos a inspirar e a expirar?”* (pausa) *“Ao inspirarem naturalmente levantem 1 dedo”* (pausa) *“Expirem e descontraíam a testa”*. Repetir o procedimento para as seguintes respirações. *“Inspirem naturalmente e estiquem 2 dedos. Expirem e descontraíam o pescoço e os ombros. Agora, inspirem naturalmente e estiquem 3 dedos. (pausa) Descontraíam a barriga na expiração”*. Repetir a sequência para relaxar e descontraír outras partes do corpo. Poderá ser dado maior foco na inspiração caso se pretenda que os participantes se sintam com mais energia ou na expiração, quando se pretende que relaxem ou se sintam mais calmos e descontraídos. Dever-se-á realizar no máximo 10 respirações.

### **Atividade respiração com letras** (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: em qualquer momento

Benefícios: ação calmante. Consciência da respiração.

Convidamos as crianças a expirar vocalizando sons de letras:

AHHHH - Sugestão de aplicação: quando é necessário obter um efeito relaxante imediato;

I ou EI - Sugestão de aplicação: para quando se pretende estimular a concentração;

Oh ou Om - Sugestão de aplicação: quando se pretende descontraír tensões musculares.

### **Atividade respiração com figuras** (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: em qualquer momento

Benefícios: promove a consciência e correção da respiração, o relaxamento, concentração e imaginação

Utilizam-se figuras geométricas para auxiliar na execução da respiração, como o triângulo, quadrado e outros. Cada traço corresponde ao tempo de inspiração. O traço seguinte poderá corresponder à expiração. Entre cada inspiração e expiração, de acordo com o que os dinamizadores pretendem trabalhar, poder-se-á introduzir a contenção, correspondente à linha que une o momento de inspiração e o de expiração. Desta forma, os momentos de respiração serão realizados em conjunto, acompanhando o movimento do braço ou da mão do(a) dinamizador(a) ao longo da figura geométrica.

## **Atividade pintar a respiração**

Sugestão de aplicação: em qualquer momento

Benefícios: relaxamento; atenção à respiração e consciência do estado emocional.

Sentados numa mesa ou no chão os participantes colocam a ponta da caneta, marcador ou lápis numa das ponta da folha, respiram profunda e tranquilamente e deixam fluir a caneta, marcador ou lápis ao ritmo da sua respiração. Será dada indicação que quando inspiram a linha sobe e quando expiram a linha desce. No final serão convidados a observar o desenho e refletirem sobre o seu atual ritmo de respiração, estado emocional e energético.

## **Atividade âncora da respiração consciente** (Greenland, 2016; Greenland, 2019)

Sugestão de aplicação: após algum treino com atividade de respiração e *mindfulness*

Benefícios: concentração, descontração e foco no momento presente.

“Muitas tradições contemplativas iniciam a meditação com a respiração consciente”. (Greenland, 2019). Na presente atividade os participantes serão convidados a descontrair-se e concentrarem-se na sensação física de respirar, a sentir o ar entrar e a sair do corpo, deixando a respiração fluir naturalmente, sem alterar intencionalmente o ritmo ou a intensidade da respiração. Em *Living Beautifully*, Pema Chodron explica: "Sempre que o ar que respiramos é expelido, nós deixamo-lo simplesmente sair. Aconteça o que acontecer - independentemente dos nossos pensamentos ou emoções e independentemente dos sons ou movimentos no ambiente que nos rodeia”, aprendendo a observar e aceitá-lo sem fazer juízos de valor. (Greenland, 2016; Greenland, 2019). Desta forma, o foco não serão os pensamentos, sentimentos e sensações, mas antes prestar atenção à sensação da respiração, onde mais a sentimos, explorando o local. “Será mais perto do nariz? No peito? Na barriga?” *"Deitem-se com o corpo descontraído e direito. Sintam a parte de trás da cabeça, ombros, a zona dorsal, a zona lombar, os braços, as mãos, as pernas e os pés em contato com o chão. Se quiserem podem fechar os olhos. Observem o que sentem ao inspirar e expirar, neste momento. Observem a sensação de inspirar e expirar. Não há uma forma certa ou errada de respirar. Permitam que a respiração flua ao vosso próprio ritmo. Observem onde sentem mais a respiração. Ponham um dedo abaixo do nariz e sintam a respiração a entrar e a sair. Conseguem sentir? Sintam os pulmões a encherem-se de ar. Agora, ponham a mão na barriga e sintam o movimento da respiração aí. Sentem a barriga a subir e a descer? (pausa) Em seguida, ponham a mão no peito, por cima do coração. Sentem a mão a mover-se quando*

*respiram? Observem onde sentem melhor o movimento da respiração. É só abaixo do nariz, no peito ou na barriga? Escolham a mais forte dessas sensações e prestem especial atenção a essa zona, durante algumas respirações. (pausa). Agora, vou pedir-vos que escolham esse sítio e se concentrem na respiração. Esse sítio será a vossa “âncora”. Agora, tentem prestar muita atenção à inspiração. Conseguem identificar o preciso momento em que começam a inspirar e a acompanhar a sensação da inspiração até ao preciso momento em que começam a expirar? Se tiverem dificuldades em manter-se concentrados na inspiração, digam silenciosamente “dentro”, sempre que inspirarem” (grande pausa para a prática). “Conseguem identificar o preciso momento em que começam a expirar e a acompanhar a sensação da expiração até ao preciso momento em que começam a inspirar? Se tiverem dificuldades em manter-se concentrados na expiração, digam silenciosamente “fora”, sempre que expirarem. (grande pausa para a prática). “Vamos juntar as duas coisas e prestar atenção a uma respiração completa, seguindo cuidadosamente cada etapa, dentro e fora, inspiração e expiração. (grande pausa para prática). Vejam como sentem o vosso corpo. Observem como estão os vossos membros e o vosso corpo. Observem a vossa cabeça, zona dorsal e abdominal, ombros, braços, as mãos, as pernas e os pés em contacto com o chão. Façam algumas respirações. Vejam se conseguem manter o corpo descontraído e, ao mesmo tempo, centrar a vossa atenção na vossa âncora. Quando estiverem prontos, abram os olhos ao vosso ritmo e ao vosso tempo.” (Greenland, 2016; Greenland, 2019)*

Observação: ao invés da respiração, os participantes poderão escolher um objeto simples e neutro para ancorar a atenção: como um som, sensação, numa contagem ou pote de *glitter*.

#### PRATYAHARA - Abstração dos sentidos / Relaxamento

É necessário educar os nossos sentidos ao relaxamento, essa necessidade básica, para que possamos estar centrados e sintonizados connosco próprios e com os nossos sentidos. Com este intuito por vezes é necessário um recolhimento, tal como a tartaruga que se recolhe na sua carapaça, todo o seu corpo, membros e cabeça, num encontro connosco próprios, para que possamos adotar uma postura de contemplação interna e externa.

**Atividade contrair e relaxar** (Jacobson, 1938)

Sugestão de aplicação: início ou fim das sessões

Benefícios: tomada de consciência do corpo e da respiração e relaxamento.

Apertar com toda a força os músculos de algumas zonas do corpo, na inspiração, como as mãos, pés, pernas e coxas, cada região do corpo na sua vez, relaxando de seguida os músculos quando o dinamizador der sinal.

### **Atividade relaxamento com taças tibetanas**

Sugestão de aplicação: fim das sessões

Benefícios: concentração e atenção e relaxamento profundo.

Utilizar a taça como instrumento relaxante e tranquilizante através do seu som. Tocar a taça e convidar os participantes a atentarem ao momento em que deixam de a ouvir.

### **Atividade “pequena saudação ao descanso”**

Sugestão de aplicação: em caso de fadiga intelectual ou física.

Benefícios: irrigação do cérebro; diminuição da atividade cerebral; revitalização; sentir conscientemente o corpo, deixando a mente de lado.

Os participantes colocam-se na “posição da criança” durante pelo menos 3 respirações. Colocam os joelhos no chão, mantendo-os levemente afastados e coluna ereta. Esticam as mãos e os braços completamente estendidos, mantendo as pernas imóveis. Relaxam os músculos do tronco e descansam a testa suavemente no tapete, pousando-o. Colocam-se o mais relaxados possível nessa posição para que não tenham vontade de se movimentar. O dinamizador pede aos participantes para sentirem o corpo muito pesado e descansarem nessa posição.

### **Atividade massagem em comboio**

Sugestão de aplicação: final de sessão;

Benefícios: relaxamento e promoção de coesão grupal.

Desenvolvido no programa *LightOnYou*.

### **Atividade um gesto medido** adaptado de (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: antes de outro exercício de relaxamento ou quando se sentem tensos;

Benefícios: relaxamento e domínio sobre si mesmo.

Com as mãos voltadas para cima e relaxadas dá-se início à atividade com uma das mãos, passando para a outra e depois fazendo as duas em simultâneo na seguinte sequência: inspiram

enquanto apertam o punho lentamente e firmemente. Suspendem a respiração e depois expiram, enquanto descontraem e abrem tranquilamente a mão.

## DHARANA - CONCENTRAÇÃO

Por vezes estamos sujeitos a uma superestimulação que nos leva a uma superexcitação ou falta de foco e de capacidade de concentração, atenção e de equilíbrio.

A atenção e concentração só é possível quando se consegue unificar a dispersão dos nossos sentidos num só foco. “Tal como um raio laser, luminoso e coerente, capaz de exercer uma ação excepcionalmente poderosa e a de perfurar as paredes mais resistentes, aquele que estiver apto a concentrar-se, dispõe de uma força semelhante.” (Espain & Coelho, 2017).

Apresentam-se de seguida algumas atividades que visão desenvolver esta capacidade.

### **Atividade desenho nas costas**

Sugestão de aplicação: final da sessão;

Benefícios: desenvolvimento da concentração; atenção ao outro.

Descrito no corpo do programa *LightOnYou*.

### **Atividade mandalas**

Sugestão de aplicação: final da sessão;

Benefícios: relaxamento, concentração, centramento.

Construir, desenhar, pintar mandalas.

Descrito e desenvolvido no programa *LightOnYou*.

### **Atividade “correntes de palavras”**

Sugestão de aplicação: no final de cada atividade

Benefícios: Desenvolvimento da concentração e da memória, incentivo à participação ativa e promoção da coesão grupal.

No final de uma atividade, os alunos são incentivados a expressarem as suas partilhas, apenas e só após conseguirem repetir previamente as efetuadas pelos colegas e anteriores às suas.

**Atividade foco neutro** (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: quando houver muita dispersão;

Benefícios: concentração; visualização.

Esta atividade pode ser realizada usando-se um objetivo neutro onde os participantes possam fixar toda a sua atenção, tal como uma vela acesa, uma imagem, a bola retrátil, o jarro com glitter, entre outros. Os jovens serão convidados a fixarem, durante algum tempo, atentamente esse objeto ou imagem. De seguida, deverão fechar os olhos e focar-se no espaço entre as sobrancelhas e observar o que ocorre. Verbalizar “*talvez, mesmo com os olhos fechados, consigam ver o mesmo objeto/imagem nesse “écran frontal”, entre a sobrancelhas*”. Após alguns minutos, pedir para focarem-se na luz que trespassa as pálpebras e voltar a sentir o seu corpo, a sua respiração, e ao seu ritmo e ao seu tempo abrir lentamente os olhos.

## DHYANA – MEDITAÇÃO

A meditação além de oferecer um meio de acalmar a mente e de nos tornar mais presentes, pode revelar o nosso potencial, fortalecendo a autoestima, criatividade, imaginação e autenticidade. Ficamos, assim, mais conscientes, seguros e conhecedores do nosso potencial. Ao alcançar a serenidade interna, estaremos mais aptos a tomar decisões e adotar comportamentos conscientes. Eis algumas possíveis atividades:

**Atividade pote com *gliter*** (Greenland, 2016; Greenland, 2019)

Sugestão de aplicação: início das sessões, entre atividades, após uma atividade energética ou quando se sentirem demasiado excitados ou transtornados.

Benefícios: atenção, concentração, promover a tranquilidade.

Nota: Embora esta atividade esteja descrita na sessão 3 do manual do programa (estudo 2), será apresentada, de seguida, num formato mais aprofundado:

O pote transparente com glitter dentro poderá ser utilizado para demonstrar aos participantes como funcionam as nossas respostas (emoções e pensamentos) perante uma situação stressante ou ansiogénica. Poderá, ainda, ser utilizada como objeto neutro, que facilite o ancorar da atenção, deixando os pensamentos e sentimentos acalmarem. O glitter dentro da esfera representa o stresse e as emoções fortes. Quando sacudimos o pote transparente, o glitter espalha-se turvando a água. “*Vejam se conseguem fazer assentar os vossos glitters internos (os*

vossos pensamentos e emoções)”. “Concentrarem-se na vossa respiração poderá ajudar.” “deixem a bola tranquila no seu lugar, observem o glitter a assentar e coloquem a vossa mão na barriga, sentindo a vossa respiração”. “Observem que se não mexermos mais o pote, a água vai ficando límpida, permitindo ver nitidamente”. Esta experiência visual permite associar a atividade do pote à atividade da mente e do corpo, representando a passagem de um estado de calma e lucidez para um estado de stresse, voltando ao estado inicial de equilíbrio. Por vezes, a nossa mente e os nossos pensamentos têm tanta energia, estão tão confusos que não conseguimos pensar com a devida nitidez. No entanto, se nos conectarmos com a nossa respiração, sentindo-a, podemos dar espaço a que os nossos pensamentos se tranquilizem e assentem, tal como o glitter, permitindo-nos ver e pensar com mais transparência e clareza o que ocorre dentro e fora de nós.

Aconselha-se, ainda, a que se esclareça os jovens/participantes de que meditar não implica necessariamente um vazio da mente, em que pensamentos e emoções não são bem-vindos, mas sim o convívio harmonioso e integrado dos mesmos. Face ao exposto, poder-se-á dizer o seguinte: “os pensamentos e emoções não são bons nem maus. São apenas pensamentos e emoções e têm um papel importante no nosso funcionamento... eles conseguem, ainda, ser tão mágicos quanto o glitter que dança dentro da bola, umas vezes mais delicados e graciosos outras vezes mais energéticos.” Desta forma, poder-se-á concluir que tal como o glitter, os pensamentos e emoções quer sejam agitados ou mais hipnotizantes, poderão ter um impacto distrator, que nos compete tomar consciência e observar, para que consigamos voltar a manter o foco. O mesmo paralelismo se observa em relação ao *glitter* que não desaparece do fundo do pote. O stress, pensamentos e emoções também não desaparecem, apenas são geridos com maior descontração quando nos sentimos demasiado excitados ou transtornados.

### **Atividade mantras**

Sugestão de aplicação: em qualquer momento

Benefícios: aumento da autoestima, tranquilizador, promove o relaxamento, foco, concentração e ajuda na gestão de medos, ansiedade, pensamentos e emoções perturbadoras.

De uma forma muito simples, os mantras consistem em utilizar uma palavra, frase ou som de forma repetitiva ou vibração sonora, que podem ser acompanhados por gestos, e que nos ajudam a entrar num estado de meditação. Significa literalmente “libertação da mente” dado que “*man*”, em sânscrito, quer dizer mente e “*tra*” libertação.

De referir o som “OM”, o “mantra mais antigo e que é considerado “a vibração primordial, o som do qual emana o Universo, a substância essencial que constitui todos os outros mantras, sendo o mais poderoso de todos eles.” (Espain & Coelho, 2017)

Com os jovens, sugere-se que se criem/entuem os mantras de forma ritmada, como se cantassem uma canção, associados a movimentos. Poderão ser escolhidas algumas das seguintes frases, de acordo com a necessidade individual e geral de cada grupo:

Eu sou feliz;

Sou bom;

Estou entusiasmado(a) com o que posso ainda fazer hoje;

A alegria abraça-me para onde quer que vá;

Sou suficientemente forte para enfrentar tudo o que surgir no meu caminho;

Estou grato por estar vivo;

Hoje vou concentrar-me em tudo o que é bom;

Hoje irei inspirar outras pessoas;

De cada vez que respiro, sinto-me a relaxar;

Liberto-me do medo e transformo-o em aventura;

Estou exatamente onde preciso de estar;

Abdico do meu passado e perdoo;

Sei que posso realizar todos os meus sonhos;

Descubro formas de me sentir apaixonado(a) pela vida a cada dia que passa;

Permito-me ter sucesso;

Vejo o insucesso como uma oportunidade;

É seguro sair da minha zona de conforto para crescer;

Há sempre qualquer coisa na minha vida por que devo sentir-me grato;

Tenho mais do que suficiente;

Tudo aquilo que preciso para criar abundância está em mim;

Permito-me desfrutar da vida;

O meu valor não depende do exterior.

### **Atividade saboreando**

Sugestão de aplicação: em qualquer momento;

Benefícios: sentir, despertar para outros sentidos;

Descrito no corpo do programa *LightOnYou*.

**Atividade meditação guiada** realizada por exemplo na sessão 11 e 13

Sugestão de aplicação: em qualquer momento, após atividade de relaxamento

Benefícios: relaxamento profundo; capacidade de visualização e total abstração.

O dinamizador(a), numa narrativa suave e pausada e num tom de voz tranquilo e equilibrado, vai orientando os participantes na meditação, estimulando a imaginação e concentração de cada um, num vocabulário acessível e atrativo que os convida a adentrarem-se na narrativa e confiarem no processo.

**Atividade caça aos pensamentos** (Espain & Coelho, 2017)

Sugestão de aplicação: em qualquer momento e sempre que necessário

Benefícios: acalmar a mente; tomar consciência dos pensamentos.

Sentados confortavelmente e pescoço alinhado com a coluna recta ou deitados de olhos fechados, convidar os jovens a realizarem a contagem dos números e sempre que surgir um pensamento que mude a direção da atenção, voltar ao início das contagens, ao número 1.

**Uma chama quentinha** autora e adaptado de (Greenland, 2016; Greenland, 2019)

Sugestão de aplicação: final da sessão

Benefícios: concentrar, descontraír e aquietar a mente. Autocuidado, autocompaixão e prática da amabilidade.

*“Deitam-se de costas no chão, com as pernas esticadas e os braços estendidos ao vosso lado. Se quiserem, podem fechar os olhos. Sintam a parte de trás da cabeça em contato com o chão ou a almofada. Sintam os braços e as mãos descontraídos e pesados. Sintam, também, as costas, as pernas e os pés descontraídos. Agora, pousem uma almofada leve (ou outro objeto suave e não muito pesado) na vossa barriga, finjam que esse objeto é alguém que a vossa barriga irá embalar e fazer adormecer, através das subidas e descidas da respiração. Na inspiração a almofada sobe e na expiração desce.” (pausa). “Sintam a parte de trás da cabeça em contato com o chão. Agora, sintam os ombros, a zona dorsal, os braços, as mãos, a zona lombar, as pernas e os pés. Podem tocar na vossa almofada, sentir o seu toque, abraçá-la, se quiserem, e observem essa sensação” (pausa). “Observem agora a sensação de inspirar e expirar, e fazer subir e descer a almofada”. “Como se sentem?” (grande pausa). “Se sentirem que não se conseguem concentrar na respiração, digam silenciosamente “cima”, sempre que a almofada subir, e silenciosamente para “baixo”, sempre que descer. Como se sentem agora? Sintam as*

*diversas partes do vosso corpo em contato com o chão.” (pausa) “Vamos agora pensar em desejos positivos. Imaginem que estão felizes, a divertirem-se e com imensa vontade de se rirem. Pode acontecer que neste momento tenham alguma resistência em imaginar este cenário porque não se sentem dessa forma. Não faz mal. Tentem apenas imaginar que estão a fazer algo que gostem e com quem gostam” (pausa). “Pensem para cada um de vocês algo positivo, como hoje vou fazer por ser feliz, vou-me sentir em paz e amor. Podem dizer silenciosamente estas ou outras afirmações positivas que vos façam mais sentido” (pausa). “Agora, imaginem que os vossos desejos criam um calorzinho no vosso peito que vai crescendo, sempre que lhe dão atenção. De cada vez que dão mais atenção e reforçam esses pensamentos e votos positivos, observem esse quentinho a chegar a outras zonas do corpo, como os braços, mãos, pernas até ao topo da cabeça e ponta dos pés, preenchendo progressivamente o corpo todo.” “Talvez esse quentinho seja uma luz ou tenha uma cor. Observem qual é essa cor. Pode ser qualquer uma, vejam se conseguem descobrir a vossa. Imaginem essa luz ou cor bem agradável e aconchegante, revitalizante, a preencher o vosso corpo todo, tanto, tanto que até começa a transbordar, ramificando pelos dedos das mãos e os dedos dos pés, para o exterior.” (pausa). “Observem essa luz, essa cor, a espalhar-se ao vosso redor, tocando os que vos rodeiam também. Sintam esse amor a circundar-vos e intensifiquem a força dessa vossa luz através de pensamentos positivos para com os outros. Desejem-lhes um dia feliz, que estejam em paz, harmonia, amor e segurança ou outros desejos bons que sintam que vos faça sentido para vocês e para os outros.” (pausa). “Talvez sintam vontade de sorrir pois as pessoas à vossa volta talvez possam estar a sentir esse quentinho, essa luz que estão a emanar. Repitam silenciosamente os vossos desejos para vós e para os outros, intensifiquem a vossa luz. A vossa luz ou cor está a ficar tão forte e intensa que já transpôs este espaço e sala, continuando a crescer mais e mais. Gostariam que ela chegasse a alguém em especial?” (pausa) “Visualizem essa pessoa ou pessoas a quem gostariam de fazer chegar a vossa luz e imaginem-se a dizer-lhe ou desejar-lhe coisas boas e quando se sentirem preparados digam silenciosamente para vocês por exemplo: espero que estejas feliz, cheia(o) de amor e rodeado(a) de amigos e familiares. Repitam estes ou outros desejos nas vossas palavras.” (pausa). “A vossa luz e cor cresceu tanto, tanto que são, agora, capazes de enviar bons pensamentos para todo o planeta. Vamos tentar?” (pausa). “Digam silenciosamente, nas vossas palavras, algo como, por exemplo: Espero que todos estejam bem, felizes, rodeados de paz, segurança e amor. (Pausa). Imaginem-se, agora, num sítio que vos traga bem estar, onde possam divertir-se com quem gostam... estão felizes, leves e em paz...junto de quem mais amam ...e onde todos sorriem... pode ser um sítio que conheçam ou no vosso imaginário. Se gostarem de abraços podem imaginar-se a dar e receber*

*um abraço de alguém que amam ou até em grupo nesse sítio agradável.” (pausa). “Saboreiem esses momentos e quando se sentirem preparados voltem ao aqui e agora, abrindo tranquilamente os olhos e sentindo o corpo em contato com o chão. Inspirem e expirem tranquilamente e observem como e o que sentem.”*

Nota: Relembrar os participantes que sempre que se sentirem menos bem poderão encontrar conforto num abraço, ou noutras experiências, tais como: comer tranquilamente qualquer coisa que gostem (paladar), cantar ou ouvir música (audição); tomar um banho quentinho (tato); ; estar na natureza (visão, audição, tato e olfato); ou colocar a mão no peito para sentir o bater do coração e/ou a respiração (tato).

**Atividade meditação scanner corporal ou body scan** (Kabat-Zinn, 2006; Saltzman, 2016; Saltzman, 2020)

Sugestão de aplicação: partir do meio do programa, dado que requer algum foco e tempo;

Benefícios: promove a quietude e trabalha a distração, aborrecimento e agitação.

Este exercício implica *escanear*, sistematicamente, o corpo com a mente, trazendo uma atenção, gentil, sincera e curiosa para as várias zonas do corpo.

Quando realizamos esta prática, estamos sistematicamente e intencionalmente a mover a nossa atenção para o físico, observando as várias sensações nas diferentes zonas do corpo. Começar por pedir que se sentem ou deitam numa posição confortável. Poder-se-á adotar o seguinte discurso: *“foquem-se num ponto ou objeto ou fechem os olhos. Percebam a barriga a subir e a descer, sintam a respiração na barriga e descensem”*. (pausa) *“Repararem nos dedos do pé esquerdo. Que sensações podem observar e diferenciar um dedo do outro? Sintam as meias em contato com os vossos pés ou o ar a tocar os vossos dedos”*. (pausa) *“Desloquem a vossa atenção gentil e carinhosa ao longo da palma dos pés, calcanhares, parte superior do pé até aos tornozelos”*. (pausa). *“Observem as sensações que possam ir surgindo.”* (pausa). *“Na expiração, permitam que os membros onde estão focados se descontraíam”*. (pausa) *“Usem a expiração para libertar o foco numa zona do corpo e a inspiração para mover a vossa atenção para a próxima região”*. *“Movam o vosso foco sucessivamente e lentamente ao longo da vossa perna esquerda, tornozelo, canela, barriga da perna, joelho, rótula e coxa, virilha e anca esquerda. “Repete-se, de seguida, o mesmo processo para o lado direito do corpo. O mesmo discurso deverá ser adotando para a região pélvica e ancas, no seu todo, as nádegas e os genitais, seguido da parte inferior das costas, do abdómen e a parte superior do tronco; a parte superior das costas, o peito; as costelas; os seios; o coração; os pulmões, as omoplatas, caixa torácica,*

clavículas e os ombros. Dos ombros, move-se o foco para os braços, realizando-os em conjunto, iniciando pelas pontas dos dedos e polegares e movendo a atenção sucessivamente pelos dedos, palmas e costas das mãos, pulsos, antebraços, cotovelos, braços, axilas e voltando aos ombros. Finalizamos no pescoço, garganta, rosto e cabeça.

De referir, que algumas palavras como virilha e zona pélvica poderá suscitar risos, desconforto ou comentários por parte de alguns jovens. Caso ocorra poder-se-á convidá-los a focarem a atenção bondosa e interessada nos pensamentos e sentimentos que são despoletados quando direcionam o foco para essas zonas do corpo. *“Reparem apenas no que surge sem se julgarem. O que sentem? Vergonha? Desconforto? Irritação? Querem aparentar que estão bem e que são divertidos? Reparem apenas o que encontram dentro de vós e observem, com gentileza, curiosidade e aceitação”*

Concluir a atividade com respiração serena e consciência do corpo, repousando na quietude do silêncio.

Observação: este exercício poderá ser aplicado livremente ou de forma mais sistemática e disciplinada em todas as parte do corpo ou levar apenas o foco da mente à zona do corpo escolhida ou que requer mais atenção, sentindo e estando conscientemente com as sensações presentes nesse momento.

**Informação adicional de apoio:** (Palouse Mindfulness, 2022)

Sensações físicas que podem ser detetadas ao longo das atividades: formigueiro; latejar; tremer; leve/pesado; apertado/solto; picada; tenso/relaxado; macio/áspero; espinhoso; dormente; vibrando; fresco/quente; rígido/flexível; dor de cabeça; afundar; pegajoso/seco; denso; trémulo; coçar; pulsar; dolorido; opaco/pontiagudo, entre outros.

Reações emocionais que podem ser detetadas ao longo das atividades: alegria, prazer, impaciência; tédio; tristeza; medo; luto; orgulho; repugnância; surpresa; raiva; frustração; vergonha, nojo, entre outros.

Pensamentos que podem ocorrer: avaliar; analisar; comparar; rotular; catalogar; pensamento ruminativo; rever o passado; imaginar o futuro; desejar; esperar; planejar; pensar nos outros e em si próprio; julgar a própria experiência, entre outros.

## Referências

- Espain, A., & Coelho, M. J. (2017). Manual do Curso de Yoga e Meditação na Sala de Aula. *Mais Família*.
- Gonçalves, G. (s.d.). Jogo Sentimentos, *Lugar dos Afetos* (8a ed.). <https://community.esolidar.com/pt/product/detail/3204-spttimpttos-jogo-de-afetos>
- Greenland, S. K. (2016). *Mindful game: Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Boulder, CO: Shambhala.
- Greenland, S. K. (2019). *Jogos de Mindfulness. Meditação e atenção plena para crianças, adolescentes e famílias*. Nascente.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hyperion Press
- Martins, M. (s.d.). Jogo Posturas de Yoga. *Crescer com Yoga* (2a ed.). <https://www.crescercomyoga.com/>
- Palouse Mindfulness. (2022, Setembro 7). *A meditação do scanner corporal*. Palouse Mindfulness. <https://palousemindfulness.com/pt/docs/bodyscan.pdf>
- Saltzman, A. (2016). *A Still Quiet Place for Teens - A Mindfulness Workbook to Ease Stress*. New Harbinger Publications.
- Saltzman, A. (2020). *Um Lugar Quietamente e Silencioso - Programa de Mindfulness*. Edições Mahatma.
- Sanches, L. (2014). *Mindfulness yoga: Atenção plena para lidar com os desafios* (1ª Eds). Edições Mahatma
- The Hawn Foundation. (2011). *The MindUP Curriculum, Grades 3-5: Brain-Focused Strategies for Learning--And Living*. Scholastic Teaching Resources.