

MARTA FILIPA CANDEIAS DE OLIVEIRA

**A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em
crianças de 5 anos**



Escola Superior de Educação e Comunicação

2019

MARTA FILIPA CANDEIAS DE OLIVEIRA

**A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em
crianças de 5 anos**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada para a obtenção do grau de Mestre
em Educação Pré-Escolar**

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Prof.^a Doutora Maria Helena Martins da Cruz Horta

Doutora Olga Maria Teixeira Amaral Ludovico



Escola Superior de Educação e Comunicação

2019

“A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em crianças de 5 anos”

Declaração de autoria de trabalho

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

Nome

Copyright © - Marta Filipa Candeias de Oliveira. Universidade do Algarve. Escola Superior de Educação e comunicação.

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Mãe, cada conquista minha é dedicada a ti!

Obrigada, Amo-te!

Agradecimentos

Porque todas as etapas se apresentam com dificuldades é imprescindível nunca nos esquecermos do nosso foco, da determinação nos momentos de dúvida, do sonho que nos levou ao lugar onde estamos hoje e sobretudo das pessoas maravilhosas que nos acompanham nesta jornada que é a vida. Quero por isso deixar o meu profundo e sincero agradecimento a todas as pessoas que me motivaram, impulsionaram e nunca deixaram de acreditar que seria possível quando até eu mesma duvidei.

Em primeiro lugar, quero agradecer às minhas orientadoras, Professora Doutora Maria Helena Horta e à Professora Doutora Olga Ludovico por toda a disponibilidade, empenho e ajuda prestada.

À Professora Doutora Maria Helena Horta, que se revelou desde sempre empenhada, paciente, compreensiva e disponível para ajudar. Não posso deixar de agradecer todas as nossas conversas que tão bem me fizeram. Obrigada por me ouvir.

À Professora Doutora Olga Ludovico pelo tempo despendido em prol deste projeto, toda a ajuda e todas as boas recomendações.

Ao grupo de crianças com quem partilhei este estudo e sem os quais não seria possível a sua realização, crescemos juntos com esta experiência.

À Susana Guerreiro, Professora do curso de Professores de Meditação para Crianças, que enriqueceu a minha vida com conhecimento e ferramentas úteis ao meu bem-estar pessoal e emocional. Que me deu a oportunidade de ver o mundo e as pessoas de outras perspetivas e que através do seu curso promoveu em mim um enorme enriquecimento pessoal.

A todos os meus amigos e familiares que sempre tiveram uma palavra de apoio e incentivo para me dar, mas que também souberam respeitar o meu tempo quando não quis que o fizessem. Às minhas colegas e amigas de Beja, que me acompanharam, Ana Catarina Correia, Daniela Parra e Júlia Sousa. Às minhas amigas Rita Teixeira e Eliana Pinto que partilharam comigo todos os altos e baixos sentidos durante este projeto.

À minha querida avó que tantas vezes, sem me compreender, mas só me desejando o melhor, me pediu para nunca desistir.

À minha Mãe, que desde o primeiro dia da minha vida é o meu maior pilar, que acredita em mim mais que eu própria, que se orgulha, respeita, compreende e perdoa. À minha mãe que vibra com todas as minhas vitórias, que limpa todas as minhas lágrimas e que por mais que cresça tem sempre colo para me dar. Obrigada! «... É sempre mais do que eu te sei dizer, mil vezes mais do que eu te sei dizer...» (Mafalda Veiga).

Para terminar, a mim, que fui capaz de me ouvir, parar, respeitar o meu tempo, e fazer deste um projeto com o coração e não por obrigação.

Resumo

O objetivo do nosso estudo era compreender de que forma a meditação consegue influenciar a concentração das crianças. Para tal, foram realizadas oito sessões de meditação, mediante a disponibilidade e as rotinas do grupo. As evoluções, como o aumento da concentração e a calma na realização dos trabalhos após a realização das sessões de meditação foram registadas no grupo de crianças selecionadas aquando do início deste projeto.

As atividades deste relatório são de cariz qualitativo e as técnicas utilizadas para a recolha de dados foram: observação direta, notas de campo e inquérito por entrevista aos protagonistas e à educadora cooperante. As sessões foram levadas a cabo com um grupo de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. É de ressaltar que apesar de todo o grupo participar ativamente nas sessões, apenas três crianças foram selecionadas para ser o público-alvo da nossa intervenção.

Após colocadas em prática as sessões e analisadas as evidências, foi-nos possível concluir que a prática da meditação, além de proporcionar momentos de calma e lazer, também parece ter contribuído para o aumento da concentração por parte das crianças que participaram no estudo.

Palavras-chave: Meditação, Concentração, Educação-Pré-Escolar, Emoções, Imaginação.

Abstrat

The purpose of our study was to understand how meditation can influence children's concentration. For such, eight meditation sessions were held, taking in account group availability and routines. Developments such as increased concentration and calmness in the work after meditation sessions were recorded in the group of children selected at the beginning of this project.

The activities of this report are qualitative, and the techniques used for data collection were: direct observation, field notes and interview with the protagonists and the cooperating educator. The sessions were held with a group of children aged between 3 and 5 years. It should be noted that although the entire group actively participated in the sessions, only three children were selected to be the target audience for our intervention.

After putting the sessions into practice and analyzed the evidences, it was possible to conclude that the practice of meditation, besides providing moments of calm and leisure and it seems to have contributed to the increased concentration of the children who participated in the study.

Keywords: Meditation, Concentration, Preschool Education, Emotions, Imagination.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstrat	vi
Índice de apêndices.....	ix
Introdução.....	1
Capítulo I – Enquadramento teórico-conceitual	3
1. Meditação com crianças	3
1.1. Os benefícios da prática de meditação com crianças.....	4
2. Meditação como meio promotor de concentração nas crianças	5
3. O aumento da capacidade de imaginação e criatividade	7
4. A promoção do desenvolvimento da inteligência emocional e a prática da meditação	9
Capítulo II – Metodologia e estratégias de intervenção	11
1. Contextualização do estudo	11
2. Natureza do estudo	12
3. Questão orientadora do estudo	13
4. Objetivos.....	13
5. Protagonistas do estudo	14
6. Procedimentos metodológicos.....	15
6.1. Observação.....	15
6.1.1. Observação direta e participante.....	15
6.1.2. Observação indireta: Vídeo	16
6.2. Notas de campo.....	17
6.3. Entrevista às crianças	17
6.4. Entrevista à educadora cooperante.....	18
7. Procedimentos éticos	19
8. Meditação, partilha e desenho	20
Capítulo III – Apresentação e análise interpretativa dos dados.....	22
1. Aumento da capacidade de concentração	22
2. Promoção do autoconhecimento.....	27
3. Gosto pela prática de meditar	28
4. Relaxamento e reflexão	29
Capítulo IV – Conclusões.....	31

Referências	34
Apêndices	36

Índice de apêndices

Apêndice I -Tabela de observação - modelo de notas de campo.....	33
Apêndice II - Meditação 4 – Dos 4 aos 6 anos	34
Apêndice III - Meditação “O CORAÇÃO”	35
Apêndice IV- Meditação “ESTRELINHAS NO MEU CORPO”	36
Apêndice V- Meditação “O ARCO-ÍRIS”	37
Apêndice VI - Meditação “VIAGEM AO FUNDO DO MAR”	38
Apêndice VII - Meditação “O MUNDO DOS DOCES”	39
Apêndice VIII - Meditação “O BARCO”	40
Apêndice IX - Meditação “A FLORESTA ENCANTADA”	41
Apêndice X - Entrevista às crianças.....	42
Apêndice XI - Entrevista à educadora cooperante.....	43
Apêndice XII - Observações relativas à criança (A).....	44
Apêndice XIII - Observações relativas à criança (B).....	45
Apêndice XIV - Observações relativas à criança (C).....	46
Apêndice XV - Notas de campo - 23/11/2016.....	47

Apêndice XVI - Notas de campo - 28/11/2016.....	48
Apêndice XVII - Notas de campo - 29/11/2016.....	49
Apêndice XVIII - Notas de campo - 05/12/2016.....	50
.	
Apêndice XIX - Notas de campo - 07/12/2016.....	51
Apêndice XX - Notas de campo - 31/01/2017.....	52
Apêndice XXI - Notas de campo - 01/02/2017.....	53
Apêndice XXII - Notas de campo 02/02/2017.....	54
Apêndice XXIII – Autorizações de fotografias e vídeos.....	55

Introdução

É no contacto diário com as crianças que nos apercebemos dos seus gostos pessoais, motivações, emoções e fragilidades. Cabe-nos a nós, adultos, trabalhar com as mesmas por forma a proporcionar-lhes momentos de calma, paz interior, bem-estar físico, psicológico e inúmeras aprendizagens. De acordo com a ideia defendida por Lopes da Silva, Marques, Mata & Rosa (2016), nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE), compete ao educador fazer a diferença, potenciar o que de melhor existe em cada criança, descobrir os seus pontos fortes e as suas inseguranças, para desta forma arranjar estratégias para as superar, sendo impossível dissociar desenvolvimento e aprendizagem.

A meditação possibilita trabalhar com as crianças alguns aspetos como a autoestima, autoconhecimento, calma, criatividade, imaginação, as emoções e tantos outros, como a concentração. Segundo Leal (2015, p. 96), “a meditação pode ajudar a criança e o jovem a atingir o bem-estar, a ganhar autoconfiança, a ter mais facilidade em relaxar rapidamente, concentrar os níveis de foco e atenção, desenvolver clareza mental e concentração, melhoria na produtividade e o desenvolvimento das capacidades cognitivas”. A prática contínua da meditação é uma mais-valia para as crianças, proporcionando-lhes ferramentas para que se tornem pessoas mais conscientes, equilibradas, confiantes, assertivas e sociáveis.

O presente relatório surgiu no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), do mestrado em Educação Pré-Escolar (MEPE), da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, no ano letivo de 2016/2017. O estudo levado a cabo para a realização deste relatório com o tema “A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em crianças de 5 anos” decorreu numa instituição privada na cidade de Faro, em contexto de jardim de infância. O tema escolhido para o desenvolvimento do relatório partiu de um recente interesse pessoal que me fez querer desenvolvê-lo e colocá-lo em prática com as crianças, sendo que é um assunto com cada vez mais destaque na nossa sociedade e com resultados significativos. Definiu-se que a questão de investigação seria tentar perceber se a meditação poderia ser uma estratégia promotora de concentração nas crianças.

A concentração foi o foco de partida, mas rapidamente se constatou não ser o único onde se conseguiria observar diferenças significativas. Evidenciou-se neste estudo que a prática da meditação é uma excelente ferramenta de observação e conhecimento das crianças que pode ser de grande utilidade para os profissionais da área da educação de infância.

Após esta pequena introdução podem encontrar-se neste relatório quatro capítulos, as considerações finais, as referências e todos os anexos e apêndices. O primeiro capítulo remete-nos para a fundamentação teórica, enquanto o segundo capítulo trata a metodologia e questões como a natureza do estudo, a questão orientadora, os objetivos e os protagonistas. No terceiro capítulo contempla-se a apresentação e análise dos dados. No quarto e último capítulo são apresentadas as considerações finais e, para finalizar, todas as referências consultadas para o processo de elaboração deste relatório.

Capítulo I – Enquadramento teórico-conceitual

1. Meditação com crianças

Sendo a meditação o tema principal do nosso estudo não se poderia deixar de explicar do que se trata e dos seus benefícios. A meditação é atualmente uma ferramenta cada mais vez mais procurada e reconhecida. Através da sua prática as pessoas procuram obter resultados em diferentes áreas. Meditar está ao alcance de qualquer pessoa, sozinho ou em grupo, através de livros, cd e até de plataformas *online* qualquer pessoa consegue desfrutar de um momento relaxante, harmonioso e promotor da paz interior e crescimento pessoal: “a meditação é uma prática simples, natural, eficaz, promotora de saúde, equilíbrio, pacificação e bem-estar”. (Leal, 2015, p. 13). Meditar deixa de ser apenas uma prática recorrente e passa a ser um estilo de vida do qual as pessoas não prescindem nas suas vidas, sendo que “a meditação beneficia a criança, a família e por consequência a sociedade, o mundo”. (Ferreira, 2016, p. 10).

Considera-se fulcral explicar às crianças, de forma simples, o que é a meditação, em que consiste e qual o seu propósito. Rapidamente os mais pequenos tomam a prática da meditação e o seu processo como algo que lhes fosse inato. Segundo a ideia defendida por Leal (2015), é necessário explicar todo o processo e os objetivos da prática da meditação às crianças explorando com elas esses momentos. Quando queremos fazer meditação com crianças devemos ter em conta as suas idades, conhecer determinados aspetos sobre a sua personalidade e a vida de cada um para podermos traçar objetivos. Segundo Silva e Lopes (2015), é possível afirmar que meditar potencia a tranquilidade, sentimento de controlo, atenção e concentração. Como qualquer outra atividade planificada, a meditação também pode ser planeada com objetivos a cumprir para benefício da própria criança, posto que é imprescindível conhecer bem as crianças ou o grupo. Mesmo que esta ligação não exista *à priori*, a meditação pode ser realizada sem qualquer inconveniente e cabe ao professor de meditação adaptar e realizar uma meditação que seja um momento de boas experiências. Como nos sugere Leal (2015), a meditação explorada através dos afetos e dos sentimentos positivos sustenta e promove a ideia de que valores como a igualdade e a apreciação pelo outro, independentemente das diferenças que possam existir, é o caminho a ser traçado para o futuro. De forma gradual,

através da prática da meditação, as crianças vão tendo maior facilidade em estar mais tempo concentradas, posto que devemos, por isso, e como defendem Silva e Lopes (2015), fazer com que as primeiras sessões não excedam os cinco minutos, sejam promotoras de boas experiências e nunca feitas como uma imposição e/ou obrigação. Através destes momentos é possível que a criança, estando relaxada, concentrada e atenta em si, consiga aperceber-se e reconhecer certos sentimentos e estados de espírito, posto que, “a meditação promove uma forma de pensamento mais calmo, atencioso e claro em relação aos variados aspetos que se atravessam ao longo da vida”. (Serra, 2019, p. 13).

1.1. Os benefícios da prática de meditação com crianças

Através da meditação é possível que qualquer pessoa se conheça intelectualmente e emocionalmente a um nível mais profundo. Segundo Tolle (2015), quando tivermos a competência de sermos espectadores daquilo que se passa dentro de nós, teremos uma maior capacidade de consciencialização e transformação. De forma simples, as crianças reconhecem os benefícios físicos e emocionais que a prática da meditação lhes traz tendo um maior autoconhecimento. Sendo a criança uma pessoa em formação e parte integrante de uma sociedade, é importante que se conheça e que conheça a realidade do mundo que a rodeia. Trabalhar o autoconhecimento com uma criança é dar-lhe uma importante ferramenta para o sucesso ao longo da sua vida. Também para nós, mediadores ou professores de meditação, é extremamente importante conhecermos as nossas crianças e compreender que aspetos devem ser trabalhados para que no futuro se tornem pessoas felizes, emocionalmente fortes, conscientes e equilibradas.

É urgente que se comece a apostar, desde cedo, na formação do indivíduo enquanto ser humano e ser individual e se deixe um pouco de lado todas as exigências cada vez mais exageradas de um currículo perfeito a nível de conhecimentos escolares. Se uma criança tiver consciência daquilo que é, daquilo que quer ser, daquilo que sente e for emocionalmente estável, terá maior facilidade em todos os aspetos da sua vida, quer a nível pessoal, relacional e profissional, pois à “medida que uma pessoa atinge esses níveis avançados de maturidade espiritual, começam a desenvolver-se capacidades extraordinárias – de amor, vitalidade, personalidade, consciência corporal, intuição, percepção, comunicação e volição” (Tolle, 2015, p. 15).

Segundo Leal (2015, p. 39), “nos momentos meditativos temos a oportunidade de entrar em contacto com esta energia, analisar o que sentimos, o que estamos a fazer, como estamos a agir e que repercussões as nossas atitudes podem ter ou trazer”. A meditação permite que a criança se concentre em si, na sua essência e se conheça de uma forma que até aí desconhecia. Além disso, permite que as próprias crianças sejam capazes de reconhecer alguns aspetos que ocorrem no seu corpo físico em consequência do seu ser interior.

Analisando Damásio (2018), os nossos sentimentos estão inteiramente relacionados com aquilo que pensamos e, inevitavelmente, a nossa mente associa o que sentimos e avalia a sua repercussão no nosso estado de espírito conseguindo, desta forma, criar um paralelismo entre o que nos faz bem e mal.

2. Meditação como meio promotor de concentração nas crianças

Pelo simples motivo de que a meditação proporciona às crianças momentos de satisfação, não só a nível físico, mas também porque tem de existir o cuidado de ir ao encontro dos seus interesses, faz com que imediatamente se sintam motivadas a participar e disponíveis para desfrutar do momento, o que acaba por revelar um aumento no tempo de concentração. Segundo Leal (2015, p. 102), “as crianças que meditam regularmente são melhores alunas e têm mais facilidade de concentração”.

Analisando a ideia defendida por (Lopes da Silva et al., 2016), e com a qual nos revemos, qualquer brincadeira que seja do interesse da criança e que lhe proporcione boas experiências vai inevitavelmente conquistar a sua atenção, envolvimento, empenho e concentração. O *mindfulness* ou atenção plena é uma forma de meditar em que o foco se concentra no presente momento do que está a ser vivido e em que, “os níveis de atenção e concentração podem ser melhorados e a agitação e ansiedade podem ser reduzidas”. (Silva e Lopes, 2015, p. 6).

É senso comum que atualmente a sociedade em geral vive de forma frenética, acumulando inúmeras responsabilidades, obrigações e adotando um estilo de vida que nos transforma em pessoas stressadas, ansiosas, e muitas vezes com pouco tempo para refletir e desfrutar das coisas simples da vida como, por exemplo, termos tempo para nós.

Este alucinante estilo de vida que se faz sentir, afeta inevitavelmente não só os adultos, mas também os mais pequenos que sofrem as repercussões das nossas escolhas e por esse motivo não é estranho encontrar crianças extremamente agitadas, ansiosas e emocionalmente instáveis. É responsabilidade do educador e das famílias que sejam transmitidos às crianças valores e princípios para que estas se possam valer dos mesmos na sua gestão emocional, no contacto com o outro, na sua vida pessoal e profissional, “deste modo, cada criança aprende a defender as suas ideias, a respeitar as dos outros e, simultaneamente, contribui para o desenvolvimento e aprendizagem de todos (criança e educador/a)” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 9). A construção da personalidade de um indivíduo começa desde muito cedo, e é em idade pré-escolar que devem ser desenvolvidas estratégias para que a criança conheça o seu eu. É igualmente importante que a criança conheça o mundo e as pessoas que a rodeiam, pois “a incapacidade de nos concentrarmos em nós próprios deixa-nos à deriva, a incapacidade de nos concentrarmos nos outros torna-nos ignorantes, e a incapacidade de nos concentrarmos no mundo que nos rodeia deixa-nos vulneráveis”. (Goleman et al., 2019, p. 10).

Segundo (Goleman et al., 2019), concentração é a capacidade que o indivíduo possui de se focar no exato momento que está a viver e que assenta em diferentes aspetos: o primeiro consiste na necessidade ou opção de nos focarmos em alguma coisa; o segundo aspeto contempla a perda da concentração por consequência de alguma distração que eventualmente acabará por surgir; o terceiro é a tomada de consciência de que nos perdemos do nosso foco e o quarto aspeto é possibilidade de escolha que nos permite voltar ao nosso foco inicial ou não.

Como nos sugere a literatura, a capacidade de concentração pode ser promovida de diferentes formas sendo uma delas a prática de meditar, “a meditação traz-nos concentração e calma, e ajuda-nos a recuperar da agitação do stress” (Goleman et al., 2019, p. 12).

É importante referir que meditar permite que as crianças se concentrem em si e no que sentem em diferentes contextos o que, por consequência, possibilita que desenvolvam um maior conhecimento sobre si próprias. Este aspeto torna-se importante para que se conheçam melhor a elas próprias e às suas emoções. A capacidade de se reconhecerem emocionalmente é bastante útil porque através da meditação conseguem aprender estratégias que podem utilizar para se conseguirem concentrar e agilizar as suas emoções,

posto que, “a meditação aperfeiçoa a habilidade que as pessoas têm de captar subtis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se” (Goleman, citado em Ferreira, 2016, p. 10). Como refere Damásio (2018, p. 160), “uma vez conscientes do sentimento podemos (ou não) perceber as razões exatas porque nos estamos a sentir de determinado modo”. Neste aspeto, cabe ao educador, ou a qualquer mediador que acompanhe as crianças nas sessões, conhecê-las e ajudá-las a reconhecer e a saber lidar com o que estão a sentir. No caso concreto deste estudo, podemos aqui relacionar o papel do educador, que pode através da meditação, da motivação e da concentração das crianças, potenciar o que de melhor existe em cada uma, descobrir os seus pontos fortes e as suas fragilidades para desta forma definirem, em conjunto, estratégias para as superar. A intencionalidade educativa do educador de infância vai dar oportunidade às crianças de ultrapassarem as suas dificuldades e de obterem um vasto leque de experiências enriquecedoras, podendo recorrer a inúmeras estratégias para esse efeito, tal como as sessões de meditação.

Outro aspeto a ter em consideração, e que faz toda a diferença para que a criança se consiga concentrar, é o estado de calma que a meditação remete a qualquer pessoa que a pratique e que a deixa automaticamente desligada de quaisquer fatores externos que a possam influenciar e desviar do foco: “nesse estado de ligação interior, você encontra-se muito mais atento, muito mais desperto do que no estado de identificação com a mente. Está plenamente presente”. (Tolle, 2015, p. 39)

3. O aumento da capacidade de imaginação e criatividade

É do conhecimento geral que as crianças têm uma imensa capacidade de imaginação e criatividade, e é-lhes fácil imaginar diferentes situações num curto espaço de tempo e adaptar tudo o que têm ao seu dispor para as suas brincadeiras. Como relata Damásio (2018), qualquer imagem a que a nossa mente tenha acesso, tem uma resposta emocional com igual importância, independentemente da sua origem. Com a idade estas particularidades, que tanto valorizamos nas crianças, em especial na educação de infância, vão sendo perdidas, muitas vezes por nossa culpa que não os incentivamos para tal continuidade.

Ao encontro da ideia defendida por Leal (2015), a capacidade de imaginação é inata nos jovens, que ao não ser incentivada pelos adultos facilmente se perderá com o decorrer do crescimento. Outro dos benefícios subjacente à prática da meditação é o desenvolvimento da criatividade. Na visão de Silva e Lopes (2015), meditar promove a criatividade, a confiança nos outros e em nós.

A imaginação e a criatividade fazem inevitavelmente parte do quotidiano de todas as crianças. Estes aspetos são importantemente contemplados e reconhecidos na educação de infância. Cabe-nos a nós, educadores de infância, incentivar, das mais diferentes formas, as crianças. Damos como exemplo a Área de Formação Pessoal e Social, bem como a Área de Expressão e Comunicação que nos permitem, de uma forma mais desregrada, trabalhar inúmeros temas e competências, levando em consideração o nosso propósito e adaptando a nossa intencionalidade educativa.

Nunca perdendo o foco do nosso estudo e a intencionalidade que se definiu desde o primeiro dia, permitimos que o grupo encarasse as sessões como uma brincadeira e que delas tirassem o maior partido possível. Não nos faria sentido que fosse de outra forma e assim conseguiu-se ter a certeza de que cada um aproveitou tudo o que lhe foi possível e interessou. Acreditamos que, ao encarar as sessões de meditação como uma brincadeira, ao não existirem regras, mas princípios, todas as respostas estarem corretas e todos terem total liberdade de expressão, fez com que os relatos das crianças fossem genuínos, ou não fosse o brincar inato a todas as crianças e promotor de maiores e melhores aprendizagens.

É possível observar muitos momentos em que os mais jovens se socorrem da sua capacidade de imaginação e criatividade durante as suas brincadeiras. Como é tido em conta nas OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), é a brincar que as crianças fazem as suas aprendizagens significativas, posto que se considera a importância de promover momentos em que as crianças possam usar a sua imaginação e expressar de diferentes formas a sua criatividade: seja através de uma meditação livre ou guiada as crianças conseguem sempre imaginar e tornar suas as histórias, colocando-lhes pormenores de cariz individual. Mesmo quando é realizada uma meditação guiada em grupo, em que todos ouvem o mesmo, se no fim analisarmos o que cada um viu, sentiu e a forma como o interpretou, vai ser-nos possível constatar que todos tiveram experiências diferentes, onde cada um coloca o seu cunho pessoal em diferentes situações.

As meditações para crianças não passam de histórias onde estas entram e tomam-nas como suas: “em meditação, a criança habitua-se a lidar com cenários imaginativos, que são seus apenas por momentos, treinando assim a impermanência” (Leal, 2015, p. 104). Para que as crianças se sintam bem e gostem de meditar é necessário proporcionar sessões onde se sintam felizes, seguras, divertidas e amadas. É através destas histórias, contadas de forma simples, divertida e relaxante que as crianças devem receber informação positiva, abandonar medos e inseguranças e aprender estratégias de relaxamento que lhes possam ser úteis em diferentes situações.

Através da meditação guiada, é possível construir realidades igualmente divertidas dentro da tela mental de cada criança. Cada meditação deve ter um fundo educativo e com padrões de valores. A criança deve ser parte integrante da história para que se habitue a utilizar a sua força mental quando ao seu conteúdo e forma, mas mais importante ainda enquanto criadora e criativa dos seus pensamentos e momentos de imaginação (Leal, 2015, p. 105).

4. A promoção do desenvolvimento da inteligência emocional e a prática da meditação

É impossível dissociar emoções de sentimentos e negar que estas acabam por ter repercussões na vida do ser humano. Segundo Goleman (2012), emoção refere-se a um sentimento e aos raciocínios daí derivados, estados psicológicos e biológicos, e o motivo que nos leva a agir. O ser humano é feito de afetos, e os sentimentos e as emoções são um forte veículo para se chegar a quem nos rodeia. A frustração aparece muitas vezes pela falta da capacidade de se saber lidar e/ou compreender aquilo que se sente. Como defende Damásio (2015), os sentimentos e as emoções são tão importantes como a visão e a audição e a forma como se lida com elas faz com que se possam revelar de forma benéfica ou nociva na nossa vida.

Consequentemente, a falta desta capacidade consegue influenciar não só o nosso estado de espírito bem como o dos outros. De acordo com Silva e Lopes (2015, p. 21), as “emoções são de fundamental importância em processos cognitivos como a percepção, a

atenção, a memória, a tomada de decisão e as competências de resolução de problemas”. Desta forma, trabalhar as emoções é um fator crucial na formação das nossas crianças e jovens. Adultos capazes de gerir as suas emoções de forma racional conseguem resolver com maior facilidade as adversidades com que são confrontados ao longo da sua vida. Segundo Damásio (2018), são os sentimentos que nos levam a agir nas diferentes circunstâncias com que nos deparamos na nossa vida e nos indicam se consideramos o resultado positivo ou não. A inteligência emocional consegue ser amplamente trabalhada através da meditação. É-nos possível reconhecer com as crianças as diferentes emoções e sentimentos, em que circunstâncias estas surgem e a melhor forma de lidar com elas. Podemos trabalhar com as crianças e arranjar estratégias que lhes permitam encontrar uma zona de conforto onde consigam reconhecer e dominar as suas emoções, seja de forma individual ou em grupo. “A mente é um instrumento magnífico se for usada correctamente. Contudo, se for usada erradamente torna-se muito destrutiva” (Tolle, 2015, p. 35). Através da meditação é-nos possível trabalhar o autoconhecimento e reconhecer os diferentes agentes que nos podem influenciar. Conhecermo-nos e compreender o que estamos a sentir é a melhor ferramenta para não sermos dominados por estes agentes externos e nos encontrarmos emocionalmente estáveis. Reconhecer aquilo que sentimos, faz-nos capazes de criar estratégias que nos permitam lidar com as nossas emoções da melhor forma possível. Como defende Goleman (2012), as ações que tomamos estão diretamente relacionadas com os sentimentos, sendo estes muitas vezes impulsionadores dos nossos atos, evidenciando mais peso que o próprio pensamento.

Trabalhar o autoconhecimento, as emoções, os sentimentos, saber geri-los e, por consequência, atingir uma estabilidade emocional torna-nos seres humanos emocionalmente mais fortes. É desta forma importante que as nossas crianças se conheçam enquanto seres únicos e especiais que são, que sejam capazes de reconhecer os seus sentimentos e que consigam compreender o impacto dos mesmos em si nos outros.

Capítulo II – Metodologia e estratégias de intervenção

1. Contextualização do estudo

Como foi referido anteriormente, a motivação para este estudo surgiu de uma vontade pessoal e a escolha do tema partiu de um interesse da minha vida pessoal para um projeto que fosse possível explorar com as crianças. Propusemo-nos a tentar descobrir se, de alguma forma, os benefícios inerentes à prática da meditação poderiam ser aplicados em proveito dos mais pequenos, nomeadamente o aumento da sua capacidade de concentração. O interesse por desenvolver um estudo sobre esta temática surgiu não só pelo destaque que tem vindo a ter e pelo cada vez maior número de praticantes, mas também, por se revelar bastante desafiante por ainda dividir opiniões. Por forma a conhecer um pouco desta realidade comecei por participar num workshop de meditação para crianças o que me despertou um ainda maior interesse por este tema, mas também uma grande necessidade de um maior conhecimento. Em consequência desta necessidade, ingressei num curso de professores de meditação para crianças que se revelou bastante proveitoso e de grande enriquecimento pessoal, o que me permitiu um conhecimento mais especializado para o desenvolvimento deste estudo.

Desde o primeiro momento foi transmitido às crianças que cada qual poderia desfrutar da meditação como bem entendesse e considerou-se importante que as crianças conseguissem perceber que não existem respostas certas ou erradas, que cada uma poderia relatar/partilhar a sua meditação tal como a experienciou, não pelo que ouviu do mediador, mas sim pelo que imaginou e sentiu. Segundo Elfer (2015), é importante que se conheça as crianças, que se valorize e respeite as suas partilhas, se demonstre a sua importância e o interesse em ouvi-las. Com esta postura pretendia-se que cada criança fosse livre para expressar as suas emoções, pois “as emoções atuam não só como facilitadoras, mas também como um elemento primordial da motivação” (Elfer, 2014, p. 19).

O nosso estudo foi realizado em contexto de jardim de infância, no âmbito da unidade curricular de PES, durante o primeiro semestre do ano letivo 2016/2017, entre os meses de setembro e dezembro de 2016. Este estudo pretende inferir a relação que a meditação pode ter no potenciar do aumento de concentração nas crianças. A curiosidade

sobre o tema, a possibilidade de vê-lo ser colocado em prática e observar o que poderia provir do mesmo foi o mote para o desenvolvimento deste projeto.

O objetivo primordial deste estudo é perceber até que ponto a meditação pode promover o aumento de concentração nas crianças. Para alcançar esse objetivo passou-se por várias fases que serviram de indicadores para uma posterior análise de dados.

A escolha dos protagonistas foi feita tendo por base a observação das rotinas diárias do grupo e a dificuldade na capacidade de concentração em diferentes momentos.

A prática regular da meditação consegue promover de forma exponencial a concentração nas crianças. Como afirmam Silva e Lopes (2015, p. 3), “a dispersão mental provoca um excesso de agitação e de tensão, que perturba as relações interpessoais e afeta o ambiente da sala de aula”, posto que, desta forma é importante que a introdução das sessões seja feita de forma gradual nas suas rotinas e que o tempo de duração das mesmas seja aumentado com o decorrer da prática. Em concordância com o que defende Leal (2015), em todas as intervenções desenvolvidas no âmbito deste estudo, a meditação foi usada como momento de descontração por forma a proporcionar às crianças boas experiências e sensação de bem-estar, o que inevitavelmente acaba por remeter para uma progressão na qualidade e no tempo que conseguem estar concentradas.

2. Natureza do estudo

Tendo por base todos os benefícios já reconhecidos da prática da meditação tentou-se verificar, através deste estudo, a possibilidade de demonstrar que a meditação pode potenciar o aumento da capacidade de concentração em crianças de cinco anos.

Por forma a dar início ao estudo foi necessário refletir sobre a metodologia a ser utilizada neste processo, pois “a metodologia de investigação consiste num processo de selecção da estratégia de investigação, que condiciona por si só, a escolha das técnicas de recolha de dados, que devem ser adequadas aos objetivos que se pretendem atingir” (Sousa & Baptista, 2016, p. 52). Tendo em conta o trabalho que se pretendia levar a cabo, este estudo centrou-se numa metodologia qualitativa. Desta forma, a observação e o registo dos comportamentos do grupo durante as suas rotinas foram indispensáveis para

a escolha dos protagonistas. Acreditamos que a observação, o registo videográfico, e sobretudo as partilhas e o registo escrito das mesmas foram aspetos fulcrais para que se tornasse possível compreender se de alguma forma a meditação teve algum impacto nas crianças. Desta forma, parece-nos que a metodologia qualitativa foi a escolha mais acertada para este estudo.

Segundo Sousa e Baptista (2016):

A investigação qualitativa centra-se na compreensão dos problemas, analisando os comportamentos, as atitudes ou os valores. Não existe uma preocupação com a dimensão da amostra nem com a generalização dos resultados, e não se coloca o problema da validade e da fiabilidade dos instrumentos.

3. Questão orientadora do estudo

Partindo da ideia inicial para a realização deste estudo, foi definida seguinte a questão de pesquisa:

Será a meditação uma estratégia promotora da concentração em crianças de 5 anos?

4. Objetivos

Objetivo geral:

Promover a capacidade de concentração nas crianças através da meditação.

Objetivos específicos:

- Promover momentos em que as crianças possam desenvolver o conhecimento de si próprias;
- Fomentar nas crianças o gosto e o interesse pela prática da meditação;
- Promover momentos de relaxamento e posterior reflexão.

5. Protagonistas do estudo

Este trabalho foi desenvolvido com um grupo de dezassete crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, oito meninos e nove meninas, todas de nacionalidade portuguesa. É importante referir que todas as crianças participaram nas atividades desenvolvidas, no entanto, apenas três foram escolhidas para posterior avaliação dos resultados do estudo. A escolha dos protagonistas foi feita com base nas observações durante as rotinas diárias do grupo, sendo que, no decurso das mesmas, verificou-se alguma dificuldade na capacidade de concentração por parte destas três crianças, relativamente às demais.

Por forma a respeitar a confidencialidade dos registos, observações e a identidade das crianças, os seus nomes foram substituídos pelas letras, (A), (B), e (C). As três crianças escolhidas encontravam-se, durante o período em que foram realizadas as sessões, com 5 anos de idade.

Esta escolha foi feita após algum tempo de observações em diferentes contextos onde se considerou que as crianças selecionadas teriam mais dificuldade em estar concentradas, *Durante a brincadeira livre com as outras crianças o (A) muda o contexto da brincadeira várias vezes em poucos minutos, as restantes crianças mantêm o mesmo registo de brincadeira e ele está constantemente a mudar...* (Observações relativas à criança (A) que fundamentaram a escolha dos protagonistas do nosso estudo, 31 de outubro, Apêndice XII), e que talvez por isso se obtivessem maiores evidências nos resultados. As observações e registos foram realizados em diversos momentos, tentando perceber se a dificuldade em manterem-se concentrados ocorria apenas numa situação isolada ou em diversos momentos da rotina diária como acabou por se verificar, *a (C) interrompe várias vezes os amigos com assuntos que nada têm a ver com o que está a ser falado...* (Observações relativas à criança (C) que fundamentaram a escolha dos protagonistas do nosso estudo, 31 de outubro, Apêndice XIV). Esta dificuldade na capacidade de concentração revelou-se não só em momentos entre as crianças, mas muitas vezes também nas atividades com os adultos, *mesmo com a nossa presença na realização das atividades a (B) está sempre a perder o foco.* (Observações relativas à criança (B) que fundamentaram a escolha dos protagonistas do nosso estudo, 22 de novembro, Apêndice XIII).

Em suma, pelo que foi possível observar, a escolha dos protagonistas recaiu sobre estas três crianças, pois revelaram aspetos que nos suscitaram algumas dúvidas sobre a sua capacidade de concentração e foco, evidenciando vários aspetos em comum, fugindo à dinâmica do restante grupo.

6. Procedimentos metodológicos

6.1. Observação

Observar foi o primeiro aspeto a ter conta, como instrumento de recolha de dados, para o desenvolvimento deste estudo. Através da observação foi possível conhecer o grupo de uma forma mais rigorosa, porque “a observação é uma técnica de recolha de dados que se baseia na presença do investigador no local de recolha desses mesmos e pode usar métodos categoriais, descritivos ou narrativos”(Sousa & Baptista, 2016, p. 88), permitindo analisar diferentes situações e contextos. Foi esta vertente que nos permitiu conhecer cada criança de forma individual e seleccionar as que fariam parte do estudo sendo que, “observar o que as crianças fazem, dizem e como interagem e aprendem constitui uma estratégia fundamental de recolha de informação” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 13).

6.1.1. Observação direta e participante

A observação direta realizou-se desde o primeiro dia em que se iniciou este estudo e foi um aspeto crucial para que fosse possível constatar todas as alterações que se foram sucedendo nas crianças pela prática da meditação. Pode-se afirmar que a grande maioria dos resultados provenientes deste estudo foram obtidos através da observação direta. Foi importante acompanhar e observar as crianças ao longo do processo e denotar as evidências que se foram apresentando e alterando de forma significativa ao longo do estudo. Como afirma Coutinho (2019), pretende-se através da observação conseguir registar possíveis dados no exato momento em que ocorrem para que possam ser analisados e avaliados em prol do estudo.

A observação participante foi igualmente importante, pois permitiu que tirássemos as nossas ilações e que posteriormente as complementássemos através das conversas com as crianças. Na visão de Coutinho (2019), a perspetiva qualitativa remete-nos para a introspeção, compreensão e avaliação da ação. A partilha das crianças, feita de forma individual, foi reveladora de evoluções significativas comparando o início e o fim das sessões de meditação. A oportunidade de observar e, em simultâneo, ter também o testemunho das crianças veio reforçar as nossas conclusões e dar-lhes mais credibilidade, “a observação participante é uma técnica de investigação qualitativa adequada ao investigador que pretende compreender, num dado meio social, um fenómeno que lhe é exterior e que lhe vai permitir integrar-se nas actividades/vivências das pessoas que nele vivem, realizando desta forma o trabalho de campo” (Sousa & Baptista, 2016, p. 89).

6.1.2. Observação indireta: Vídeo

A utilização desta estratégia revelou-se uma mais-valia, no entanto, poderia não ter sido exequível, porque algumas crianças se mostraram reticentes relativamente à presença da máquina de filmar não querendo aparecer nas filmagens. Contudo, esta problemática foi rapidamente ultrapassada após as primeiras sessões. A filmagem das sessões possibilitou analisar as imagens e observar as diferenças na postura das crianças ao longo do tempo, posto que “o investigador observa o fenómeno do “lado de fora”, não participa no decorrer das acções relacionadas com o mesmo – é um “actor externo” (Sousa & Baptista, 201, p. 89).

Através do conteúdo das filmagens é possível examinar e observar o comportamento das crianças, o que nos permitiu reparar em pormenores que poderiam ter passado despercebidos no momento, “sendo as observações registadas pelo/a educador/a um meio privilegiado de recolha de informação, há muitos outros registos ou documentos, que decorrem da prática pedagógica e que podem ser utilizados como “memórias” para reconstituir e compreender o processo educativo e as aprendizagens das crianças” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 14). Neste caso, a recolha de registos videográficos foi a oportunidade de rever o momento de uma outra perspetiva e avaliar novamente a situação tendo uma visão mais abrangente e global.

6.2. Notas de campo

As notas de campo permitiram a possibilidade de registrar todas as experiências vivenciadas pelas crianças através da meditação. Como explicam Bogdan e Biklen (1994, p. 150): “as notas de campo [são]: o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiência e pensa no decurso da recolha e reflectindo sobre os dados de um estudo qualitativo”.

Através destes registos podemos comparar as evoluções obtidas através dos relatos do grupo. Desta forma, registrar o que as crianças expressaram ver e sentir durante as meditações, logo após o término das mesmas, deu-nos a possibilidade de conhecer todos os pormenores referentes a cada criança e que acabariam por se perder se não tivessem sido utilizadas as notas de campo. Segundo Bogdan e Biklen (1994), as notas de campo são uma poderosa ferramenta de trabalho que auxilia o investigador no registo de dados importantes, aos quais poderá recorrer sempre que necessário durante e/ou após o estudo.

6.3. Entrevista às crianças

A entrevista às crianças surgiu da necessidade de, como principais participantes neste estudo, nos darem o seu testemunho relativamente às vivências no âmbito da meditação. Desta forma, foi elaborado um guião de entrevista semiestruturada com perguntas simples e diretas, a partir das quais fosse possível compreender a influência da meditação nas suas vidas durante estes meses. Segundo Coutinho (2019), as entrevistas devem ser realizadas a indivíduos essenciais ao estudo, posto que é a partir delas que será feita a recolha de dados importantes que ajudam o investigador a compreender e a fundamentar algumas conclusões.

Conseguimos, assim, conhecer o que aprenderam, a importância da meditação e até a sua motivação para a realização das sessões. A autenticidade e a sinceridade das crianças torna esta entrevista importante no sentido de nos permitir obter informação por parte dos protagonistas.

A entrevista é um método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas cuidadosamente seleccionadas, cujo grau de pertinência, validade e habilidade é analisado na

perspectiva dos objectivos da recolha de informações. (Ketele, citado em Sousa & Baptista, 2016, p. 79)

A entrevista ocorreu algum tempo após o término das sessões e cingiu-se a cinco perguntas que se revelaram de resposta fácil para as crianças, que demonstraram grande à vontade em falar sobre o assunto (Apêndice X).

1. O que é a meditação?
2. Porque fazemos meditação?
3. Gostas de fazer meditação?
4. Como te sentes quando fazes meditação?
5. O que é que já aprendeste com a meditação?

Tratando-se de crianças e levando em consideração o que nos foi possível observar nas mesmas em virtude da prática da meditação, considerámos que o seu testemunho seria imprescindível, pois melhor que ninguém nos poderiam ajudar a compreender e completar os dados já obtidos.

6.4. Entrevista à educadora cooperante

Esta entrevista teve por objetivo conhecer a percepção da educadora acerca da influência da meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração nas crianças. Por se tratar de uma figura de referência para o grupo, os conhecer muito bem e ter acompanhado de perto o estudo, concluiu-se que seria importante ter conhecimento do seu parecer relativamente ao projeto que se desenvolveu. Por conhecer bem o grupo, fizemos sempre questão da sua colaboração, não só na entrevista como ao longo de todo o processo.

Em investigação qualitativa, as entrevistas podem ser utilizadas de duas formas. Podem constituir a estratégia dominante para a recolha de dados ou podem ser utilizadas em conjunto com a observação participante, análise de documentos e outras técnicas. Em todas estas situações, a entrevista é utilizada para recolher

dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo. (Bogdan & Biklen, 1994, p. 134)

A entrevista à educadora cooperante decorreu, tal como a das crianças, algum tempo após o término das sessões, sendo o guião de entrevista semiestruturada composto por 4 questões:

1. Considera que as sessões de meditação tiveram influência nas crianças?
2. Na sua opinião quais foram as principais evidências a destacar ao longo deste processo?
3. Foi possível constatar interesse e motivação por parte das crianças relativamente à meditação? De que formas (s)?
4. Consegue observar diferenças nas crianças após este período em que estiveram a realizar meditação? Quais?

7. Procedimentos éticos

Numa fase inicial, este projeto foi apresentado às famílias durante uma reunião no início do ano letivo, foi exposto o objetivo do estudo, que obteve grande entusiasmo e apoio por parte dos presentes. Antes de se iniciar qualquer atividade foi entregue aos encarregados de educação um pedido de consentimento informado para que as crianças pudessem participar nas filmagens e no estudo, no caso dos protagonistas.

8. Meditação, partilha e desenho

Antes de se iniciar a prática da meditação considerou-se importante conhecer o grupo, criar afinidades com as crianças e, em conjunto com a educadora cooperante, definir uma data para começar as sessões. Após o início das atividades com as crianças, realizaram-se duas sessões por semana, tendo em consideração que a investigadora apenas esteve presente três dias por semana no jardim de infância. Contudo, foi possível meditar com as crianças noutros momentos que, por sucederem de forma natural e inesperada, não recorremos a qualquer tipo de registo. Também o local nestes momentos foi diferente do habitual e ocorria na sala de atividades e não na sala polivalente como nos restantes dias. Sempre que possível, as sessões decorreram no período da manhã, antes do início das atividades, com todas as crianças presentes. Quando assim não foi possível, aproveitou-se a hora de almoço, levando em consideração que nenhuma das crianças escolhidas para o estudo dormia a sesta.

A escolha da sala polivalente para a realização das sessões de meditação ocorreu pelo facto de ser um espaço maior e sem grandes estímulos. Antecedeu à prática da meditação uma conversa com o grupo para lhes explicar de forma simples e objetiva o que é a meditação e os seus objetivos. Ter esta conversa com as crianças e deixá-las esclarecidas sobre o assunto pareceu-nos fulcral para que os intervenientes estivessem a par, com conhecimento do que iriam fazer e a sua importância. Deixou-se ao critério de cada criança adotar a postura que lhe fosse mais confortável.

Relativamente à respiração, recorreu-se a algumas estratégias visuais antes da meditação, tais como cheirar uma flor ou soprar uma vela, para que se tornasse mais fácil esta adaptação: “a respiração é o primeiro e o último ato do nosso ser estando ligada ao nosso centro emocional. Torna-se imprescindível que as crianças tenham um bom controlo e uma boa coordenação da respiração, pois a respiração é fundamental durante toda a vida”. (Serra, 2019, p. 12). Após a primeira sessão a respiração foi sempre o ponto de partida para o início das sessões e para que as crianças conseguissem ficar mais relaxadas para desfrutar do momento, “a respiração deve ser feita lenta e profundamente. Esta é uma ferramenta indispensável a utilizar, para que as crianças possam atingir o estado de calma imediato.” (Guerreiro, 2016, p. 14).

As sessões ocorreram sempre com meditações guiadas pela investigadora, recorrendo a alguns livros destinados para esse efeito, escolhidos previamente tendo em consideração as idades e o tempo das mesmas, “a meditação para crianças deve ser guiada por um texto, ou por um tema apropriado à sua idade, acompanhado por música, que pode ser dito pelo professor que dá as aulas.” (Leal, 2015, p. 98).

Antes e após a meditação, as crianças ficaram sempre a relaxar com música ambiente. Este momento, pareceu-nos importante para que se conseguissem abstrair de tudo o resto e desfrutar da meditação. Após as sessões, ainda na sala polivalente, sucedeu-se sempre a uma partilha, feita oralmente, e ao registo escrito da mesma, feito de forma individual com cada criança chamada à vez.

Como objeto de estudo, definiu-se que seria pedido às crianças após a realização de cada meditação um desenho ilustrativo da mesma, infelizmente e por falta de tempo só tivemos oportunidade de aplicar esta estratégia na segunda meditação levada a cabo com o grupo.

Como já foi referido anteriormente, todas as meditações foram filmadas para que fosse possível revê-las posteriormente e constatar possíveis pormenores que tivessem passado despercebidos no momento. Também após cada sessão foi feito um registo de tudo aquilo que as crianças relataram.

A postura foi algo que se deixou ao critério de cada criança, no entanto em todas as sessões foi-lhes pedido que fechassem os olhos, não suscitando qualquer problema quando tal não acontecia. Ficar de olhos abertos não compromete o processo de meditação que é totalmente possível de ser realizado desta forma. O único motivo pelo qual foi pedido às crianças que fechassem os olhos foi para que não se distraíssem uns com os outros, tornando-se numa fase inicial mais fácil estarem concentrados desta forma.

Capítulo III – Apresentação e análise interpretativa dos dados

Neste capítulo serão analisados e apresentados todos os resultados e evidências resultantes das estratégias postas em prática com o objetivo de compreender a influência que as sessões de meditação tiveram nas crianças.

1. Aumento da capacidade de concentração

A pergunta de investigação deste estudo é relativa ao facto de saber se a meditação pode ser promotora no aumento da capacidade de concentração nas crianças. Analisando os dados a que tivemos acesso, acredito que a resposta seja positiva. O processo de estarmos concentrados é algo que se treina, além de que tem de existir pré-disposição para tal. A verdade é que só nos focamos em algo que gostamos ou que nos interesse, de outra forma a nossa atenção dissipa-se rapidamente. Neste estudo, o aumento da capacidade de concentração das crianças traduziu-se de diferentes formas, que passaremos a explicar.

Numa fase inicial, revelou-se difícil o grupo relaxar e concentrar-se para meditar. Esta dificuldade foi visível na sua agitação e, posteriormente, nas suas partilhas onde se revelou não terem sido capazes de acompanhar a sessão: *algumas crianças não conseguiram assimilar e acompanhar a mesma perdendo o foco.* (Notas de campo, 28/11/2016, Apêndice XVI). Este aspeto foi sendo ultrapassado, a agitação no início das sessões foi diminuindo e dando lugar ao relaxamento, concentração e posteriormente a partilhas muito mais pormenorizadas e individualizadas. Esta evolução nas partilhas reflete um aumento da capacidade de concentração no exato momento. Como defende (Tolle, 2015), quando deixamos de pensar no que ficou para trás e no que estará por vir, conseguimos focar-nos no agora, que é tudo o que temos. Também o tempo das sessões foi revelador deste aumento da capacidade de concentração, pois *foi evidente que as crianças aguentam concentradas mesmo quando a meditação já é maior e exige mais da sua concentração.* (Notas de campo, 31/01/2017, Apêndice XX). Outro aspeto relevante é facto de as suas partilhas demonstrarem não só mais detalhes, mas também o seu cunho pessoal: o grupo deixou de se limitar apenas aos aspetos descritos pelo mediador e revelou

usar a imaginação, acrescentando características individuais à sua meditação, *cada criança tem a sua própria experiência e cada um imagina e sente as coisas de forma diferente. A imaginação deu frutos nesta meditação quando uma das crianças refere que estava verde.* (Notas de campo, 07/12/2016, Apêndice XIX).

A entrevista às crianças demonstrou que as sessões foram promotoras de momentos em que se focaram em si, no que estavam a sentir, ouvir, e nos seus pensamentos, *aprendi a sonhar acordado, a ouvir e imaginar. A meditação faz-me pensar.* (Entrevistas às crianças, Apêndice X). De acordo com Silva e Lopes (2015), ser capaz de pensar e estar focado no que está a acontecer é estar em estado de atenção plena, concentrado no presente momento. A primeira pergunta *o que é a meditação?* (Entrevista às crianças, Apêndice X), revela-nos que as crianças já têm consciência que a meditação os transporta para um estado de calma e relaxamento em que o seu corpo físico vai ao encontro da mente. Têm consciência que a meditação lhes permite encontrar o estado de atenção plena, concentrar-se numa “história” e imaginá-la como sendo os protagonistas da mesma, como se de um sonho se tratasse, mas com a plena consciência de que estão acordados.

Também aos olhos da educadora cooperante foram visíveis as evoluções. Analisadas as respostas dadas na entrevista pode concluir-se que a educadora assume que o estudo teve influência no grupo, afirmando ser possível constatar que as crianças mais calmas, relaxadas e pensativas depois de meditar, *após as sessões conseguem ficar mais tempo a trabalhar* (Entrevista à educadora cooperante, Apêndice XI). Relatou nesta entrevista que foram evidentes o gosto e a motivação das crianças pela prática da meditação e considera que o grupo se concentra com maior facilidade e que conseguem ficar mais tempo na realização das atividades após meditar.

Através desta entrevista ficou a saber-se que, na opinião da educadora, durante os meses em que as crianças realizaram meditação foram visíveis as influências da prática da mesma no grupo. No entanto, após o término das sessões não se observaram resultados a longo prazo.

Na primeira meditação guiada, “Meditação 4 – Dos 4 aos 6 anos” (Apêndice II), realizada através do livro, *Meditação e relaxamento para crianças*, da autora Isabel Leal (2015), não houve qualquer tipo de registo escrito, pois revelou-se difícil para as crianças partilharem as suas experiências. Realizou-se uma conversa em grande grupo sobre toda

a viagem que realizámos e o que cada um tinha imaginado e sentido. Nesta primeira sessão as crianças revelaram alguma dificuldade em realizar as suas partilhas de forma individual, no entanto, foi possível constatar que em grande grupo se começaram a soltar e a partilhar os resultados das suas meditações, ainda que a maioria das crianças não tenha participado e, as que o fizeram, pouca coisa referiram das suas experiências, o que é normal, posto que se trata de uma primeira sessão de meditação. Após esta primeira sessão foi decidido que as partilhas iriam ser feitas com cada criança de forma individual para que não se deixassem influenciar pelos relatos uns dos outros. Ouvimos e registámos o que imaginaram e sentiram as crianças escolhidas para este estudo, mas também, e sempre que possível, tentou-se falar com as outras crianças que participaram nas sessões.

Na segunda meditação realizada com o grupo, “O coração” (Apêndice III), a única em que foi possível pedir às crianças que fizessem um desenho representativo da sua meditação, foi possível constatar que o objetivo da meditação ainda passou ao lado de algumas crianças e que as outras se focaram em apenas um ou dois aspetos de toda a sessão. A criança que designámos pela letra (A) referiu que nesta sessão viu corações vermelhos e o Pai Natal e foi exatamente o que representou no seu desenho.

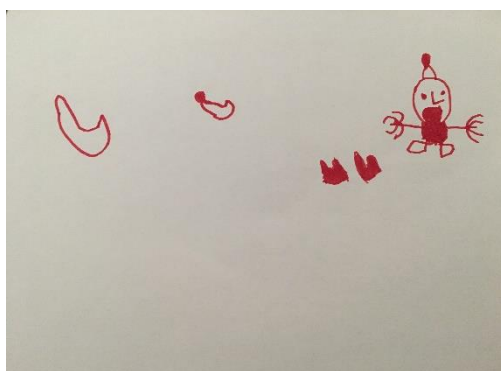


Figura II.1 Desenho da meditação, "O coração", dia 28/11/2016, realizado pela criança (A)

A criança (B) referiu que imaginou o seu coração relaxado. No entanto, na sua ilustração explicou posteriormente que havia desenhado luz em volta dos corações, mas que não a tinha visto. Deduzi por esse facto que representou na sua ilustração o mesmo que a criança (C) me explicou ter imaginado e sentido e que também desenhou. Como não existiu, por falta de tempo, a possibilidade de as crianças fazerem mais desenhos das

suas meditações e as partilhas das mesmas passaram a ser de forma individual, também não ocorreu mais nenhuma situação em que uma criança fosse influenciada pela resposta de outra.

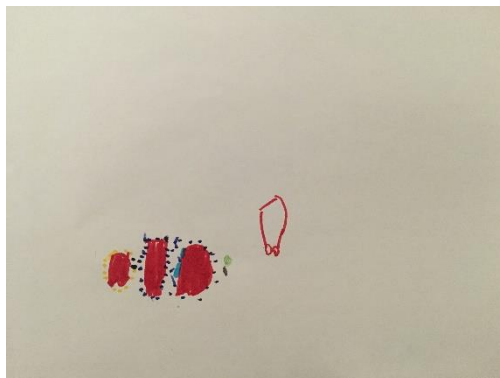


Figura II.2 Desenho da meditação, "O coração", dia 28/11/2016, realizado pela criança (B)

A criança que designámos pela letra (C) referiu que no seu desenho os dois corações estavam cheios e que o coração havia crescido porque ficou cheio de luz e amor durante a meditação.



Figura II.3 Desenho da meditação, "O coração", dia 28,11,2016, realizado pela criança (C)

Na terceira meditação “Estrelinhas no meu corpo” (Apêndice IV), a criança (A) revelou ter uma maior capacidade de concentração e, relativamente às sessões anteriores, conseguiu enumerar nesta partilha mais aspetos sobre a sua meditação. A criança (B) nesta sessão não conseguiu referir nenhum aspeto da sua meditação, nem foi capaz de referir o que ouviu durante a sessão. Em contrapartida, a partilha da criança (C) revelou-nos também um aumento da capacidade de concentração durante a sessão e foi-nos

possível constatar essa evolução pelas partilhas feitas pela criança, conseguindo realizar a sua meditação e explicar aspetos da mesma, embora durante a sessão se fizesse sentir uma grande agitação no grupo.

A quarta meditação “O arco-íris” (Apêndice V), evidencia em todas as crianças do estudo um aumento da concentração que se traduziu por partilhas cada vez mais individualizadas e focadas em mais aspetos ao longo da sessão. A partir da quinta sessão pudemos constatar que as crianças aguentam mais tempo concentradas mesmo quando as sessões se revelam maiores e sua concentração não se altera. Através das partilhas e do seu registo podemos concluir que a meditação, além de promover a concentração, também promove a imaginação, sendo que já não se focam apenas em um ou dois aspetos da meditação e as suas partilhas revelam características individuais daquilo que imaginaram e sentiram.

Acredita-se que o aumento da capacidade de concentração neste estudo se tenha traduzido nas evoluções feitas em tempo a desfrutar da sessão, antes, durante e após, na qualidade e detalhes pormenorizados das suas partilhas, no aumento da imaginação a cada sessão realizada, nos momentos de calma que se viveram após cada sessão usufruindo da musica ambiente, na disponibilidade que revelam para realizar as suas partilhas, e sobretudo, na imensa vontade que sempre demonstraram em meditar. Parece-nos importante referir que, por diversas vezes, as crianças nas suas partilhas relataram sentir-se calmas e relaxadas durante as sessões. Também o testemunho da educadora cooperante leva a crer que o aumento da capacidade de concentração foi conseguido, visível através da calma com que regressavam às suas rotinas após as sessões e o empenho e concentração na realização das atividades.

Todas as meditações têm um ou vários objetivos a ser trabalhados com as crianças. Contudo, a capacidade de concentração é transversal a todas elas, por isso optou-se por não escolher antecipadamente as meditações a serem feitas. No momento e na presença do grupo foi colocada a intenção e aberto o livro de forma aleatória.

2. Promoção do autoconhecimento

Através do testemunho das crianças, das suas partilhas após meditar, da entrevista e até das várias conversas informais que fomos mantendo, foi possível identificar que o grupo passou a ser capaz de reconhecer que a meditação os deixava calmos, referindo ser esse um dos fatores pelo qual mais gostavam de meditar. Na quinta pergunta, *o que já aprendeste com a meditação?* (Apêndice X), as crianças referem de uma forma geral que aprenderam a ficar calmas, relaxadas, concentradas naquilo que ouvem, veem e sentem. Mencionam ainda nesta entrevista que aprenderam a focar-se em sentimentos positivos, sentindo-se felizes, amadas e acarinhadas.

Antes de se iniciarem as sessões de meditação constatou-se que *é visível que a criança (B) se encontra emocionalmente instável e destabilizada por motivos familiares.* (Observações relativa à criança (B) que fundamentaram a escolha dos protagonistas, 02/11/2016, Apêndice XIII). As crises de choro, birras, frequentes pedidos de ajuda e a falta de concentração e empenho durante as atividades, deixaram desde cedo evidente que esta criança seria uma das protagonistas deste trabalho. Com o decorrer da prática foi notório o efeito positivo das sessões, não só esta criança, mas todas as outras revelaram ser capazes de reconhecer o bem-estar sentido após meditar, sendo que através da prática de meditação “aumentamos o nosso autoconhecimento, o nosso amor próprio e a nossa autoestima”. (Ovén, 2015, cit. por Ferreira, 2016, p. 8). Meditar permite-nos parar e contemplar o que se passa ao nosso redor, mas sobretudo, dentro de cada um de nós, “avaliar os seus objetivos e descobrir o melhor caminho para dar vida aos seus valores mais profundos” (Williams e Penman, 2015, p. 16). Ensina-nos a relativizar, aceitar e agradecer, *aprendi a ficar mais calminha e a ficar feliz com tudo.* (Apêndice X).

Não é possível afirmar que nos momentos de maior agitação consigam reconhecer o que estão a sentir e o que os levou a esse estado de espírito, mas é-nos possível assumir que as crianças foram capazes de avaliar de forma positiva o que sentem quando meditam, *sinto-me bem, amorosa, relaxada e com o coração cheio de carinho.* (Apêndice X).

3. Gosto pela prática de meditar

O gosto pela prática de meditar foi assumido pelas crianças desde a primeira sessão. Sempre que questionadas sobre a sua vontade para meditar e sobre a forma como se sentiram, o *feedback* revelou-se sempre muito positivo. Também os familiares tiveram a oportunidade de relatar que as crianças falavam em casa das meditações que fizeram, que se mostravam contentes e que tentavam reproduzi-las com as suas famílias. Acredita-se que a meditação proporciona momentos de boas experiências, como a calma, concentração, autoestima, autoconhecimento e que, “todos os tipos de relaxamento e meditação têm o mesmo fim, o bem-estar!” (Leal, 2015, p. 59). Este bem-estar inerente à prática da meditação faz com que as crianças se sintam motivadas e que desenvolvam o gosto por meditar. Este aspeto tornou-se evidente na entrevista realizadas às crianças (Apêndice X).

À pergunta, *gostas de fazer meditação?* (Apêndice X), a criança (A) respondeu, *sim, queria fazer meditação em casa* (Apêndice X). A criança (B) afirmou, *sim, porque todos os dias fazíamos e depois dávamos abraços* (Apêndice X). Os abraços tornaram-se um hábito após a sessão terminar e sinto que serviu para aproximar mais as crianças, aquele abraço era o colmatar de um trabalho em conjunto que se desenvolveu durante a meditação. A criança (C) referiu, *sim, porque gosto de ficar calminha e relaxada e conhecer os anjinhos* (Apêndice X). Todas as crianças afirmaram gostar de fazer meditação porque se sentem contentes, carinhosas e com amor no coração. Acredito que estes sentimentos positivos que referem sentir são também o motivo pelo qual valorizam tanto os abraços aos amigos no fim das sessões.

A segunda pergunta *porque fazemos meditação?* (Apêndice X), fez-nos compreender que para todas as crianças a meditação é feita para atingir um estado de calma, relaxamento e felicidade. A criança (A) referiu que fazemos meditação, *porque nós gostamos e para ficarmos felizes, contentes e calminhos* (Apêndice X). É gratificante perceber que as crianças percebem o porquê de fazerem meditação e acima de tudo frisarem que fazem porque gostam. As sessões de meditação foi algo a que se habituaram muito rápido e que sempre mostraram vontade de fazer, perguntando a mim ou à educadora cooperante quando era dia de fazer meditação.

O gosto e a vontade que o grupo demonstrou pela prática da meditação é facilmente justificável e, em concordância com o que defende Damásio (2015): trata-se de uma “reação emocional”, no sentido em que a criança já sabe que ao meditar vai usufruir de bons momentos, trabalhar as emoções de forma positiva, realizar exercícios de relaxamento que beneficiarão não só o seu estado emocional mas também o seu corpo físico, o que fez com as crianças se sentissem sempre motivadas e predispostas a meditar.

A partilha feita após o término das sessões e o registo escrito da mesma deram-nos a possibilidade de comprovar as evoluções feitas pelos protagonistas ao longo do estudo. Durante os meses em que colocámos em prática as sessões de meditação conseguimos obter um *feedback* por parte das crianças e das suas famílias. Ao inserir a meditação na rotina do grupo foi-nos possível constatar através do seu entusiasmo, tempo de concentração e das suas partilhas um aumento exponencial dos seguintes fatores: interesse e motivação.

4. Relaxamento e reflexão

O relaxamento e posterior reflexão foram aspetos aos quais as crianças também tiveram de se adaptar. Requer tempo e sobretudo vontade para que se consiga passar de um estado de agitação para o estado de calma e atenção plena. Como é possível analisar pelos registos efetuados nas notas de campo, por diversas vezes foi feita referência à dificuldade que as crianças demonstravam em relaxar, fechar os olhos ou simplesmente estar calmas durante a meditação. A segunda sessão realizou-se na sala de atividades, por impossibilidade de utilização da sala polivalente. As crianças *mostraram-se no geral algo agitadas e com dificuldade em relaxar, fechar os olhos e concentrar-se na sessão*. (Notas de campo, 29/11/2016, Apêndice XVII). Assumimos que tal pudesse ter acontecido por se tratar de um espaço diferente e com bastantes estímulos tornando difícil abstraírem-se dos mesmos.

As primeiras sessões revelaram nas crianças alguma dificuldade em relaxar, eram necessários alguns minutos a ouvirem a música de fundo para que fosse possível iniciar a meditação. Esta situação foi sendo ultrapassada e revelou-se que o tempo que levavam até estar relaxadas foi diminuindo. Através das filmagens é possível observar que nas

ultimas sessões, *após o término das mesmas gostam de ficar deitados a ouvir a música e a aproveitar o momento o que não acontecia nas primeiras sessões onde se levantavam logo após o fim das mesmas* (Notas de campo, 02/02/2017, Apêndice XXII). Acreditamos que em consequência de um maior relaxamento e aumento da concentração, também as suas reflexões e partilhas se tornaram maiores e mais detalhadas, posto que “relaxar e meditar é ir ao encontro de tranquilidade e paz. Momentos de silêncio que deixam observar o que se passa na mente” (Leal, 2015, p. 18).

Também a entrevista às crianças (Apêndice X), nos leva a crer que as próprias têm consciência de que a meditação as deixa mais calmas e relaxadas, que o sentem, e que por isso gostam de meditar. A quarta pergunta *como te sentes quando fazes meditação?* (Apêndice X) forneceu respostas bastante similares por parte das crianças, todas afirmaram sentir-se mais calmas e relaxadas. As respostas à segunda pergunta, *porque fazemos meditação?* (Apêndice X), são também indicadoras de que as crianças sabem o propósito com que foram realizadas as sessões, ao que criança (C) refere, *para eu ficar mais calma quando estou agitada, relaxada e com o coração levezinho* (Apêndice X).

Capítulo IV – Conclusões

Levado a cabo este estudo, e após a análise de todos os resultados e evidências observadas durante todo o processo, foi-nos possível constatar que a prática da meditação não só mostrou ser reveladora no aumento da capacidade de concentração das crianças, como também benéfica em muitos outros aspetos que foram referenciados.

Considera-se que este estudo promoveu o desenvolvimento de competências nas Áreas de Formação Pessoal e Social e de Expressão e Comunicação. Como se pode constatar nas OCEPE, (Lopes da Silva et al., 2016), estas áreas servem como princípio ao desenvolvimento da relação e comunicação com os outros e com o mundo. Acreditamos que o trabalho por nós desenvolvido suporta a máxima da educação de infância defendida nas OCEPE em que não é possível dissociar desenvolvimento de aprendizagem. Tentou-se, desta forma, promover com o nosso trabalho, facilitando e mediando diferentes experiências e sensações através das sessões de meditação, respeitando sempre os interesses individuais, a forma de estar e a interpretação de cada participante. (Lopes da Silva et al., 2016, p. 8)

Acredito que existiu uma evolução nas crianças selecionadas para o nosso estudo, sendo as que considerámos através da observação direta e indireta realizada antes de iniciarmos o estudo, revelarem mais dificuldades em manterem-se concentradas em diferentes momentos do dia. No entanto, e apesar do estudo ter recaído apenas sobre algumas crianças, fizemos questão de que todo o grupo participasse nas sessões e, sempre que nos foi possível, registámos também os testemunhos das restantes crianças, o que também nos ajudou a perceber que existiram diferenças significativas durante e após o término das sessões. Ainda que as evidências observadas já demonstrassem alguns aspetos positivos do nosso estudo, foi feita uma entrevista às crianças e à educadora cooperante que vieram reforçar a ideia de que a meditação foi promotora de aspetos como a calma, concentração, autoconhecimento, relaxamento e o desenvolvimento do gosto pela prática de meditar.

Temos consciência de que plantámos uma semente, mas que esta precisa ser regada para crescer. Posto isto, sabemos que havia uma infinidade de conquistas, progressos e resultados a atingir, mas que de alguma forma com esta intervenção se mostrou ser possível.

Limitações do estudo

Relativamente às limitações do estudo, sinto que o tempo e a disponibilidade nas rotinas do grupo não permitiu tirar o maior proveito de tudo o que poderia ter sido feito. Penso que as evoluções das crianças poderiam ser ainda mais evidentes se as sessões de meditação tivessem ocorrido com mais frequência. As ilustrações das sessões seriam também extremamente interessantes de se avaliar e certamente que iriam ser reveladoras de aspetos importantes ao trabalho desenvolvido.

Considero importante referir que quanto a mim, se fosse responsável pelo grupo, tiraria proveito das sessões de meditação de outra forma e que na minha opinião seria reveladora de um maior aumento da capacidade de concentração das crianças e empenho na realização das atividades. Acredito que um projeto destes, fluindo de forma gradual, com a vontade de todos os envolvidos e que faça parte da rotina diária das crianças, fará toda a diferença nas suas vidas e na das pessoas que as rodeiam.

A maior dificuldade traduziu-se na pesquisa e recolha de bibliografia e autores sobre o tema, pela sua recente visibilidade na sociedade em geral, não existe ainda, na comunidade científica muita literatura passível de ser utilizada na fundamentação teórica.

Contributo do estudo em termos pessoais e profissionais

Considero que este estudo serviu como um processo de crescimento interior, passei a ver a meditação com outros olhos e com inúmeras potencialidades para se trabalhar. Todo o tempo que investi neste processo, seja com o grupo de crianças ou nas formações que senti necessidade de fazer foram uma mais-valia, tanto como profissional como pessoal. Acreditar no que fazemos e entregarmo-nos de corpo e alma é a chave para o sucesso e a meditação neste caso não foi exceção.

Enquanto futura profissional na área de educação de infância percebi que independentemente do grupo e de todas as particularidades inerentes a cada criança o mais importante são os momentos, valores, partilhas, e as aprendizagens significativas que lhes podemos proporcionar. Retirar o maior proveito de todas as experiências,

promover momentos que fomentem a sociabilização, entreajuda, o respeito pelo outro e o autoconhecimento. Acredito que todos estes aspetos são possíveis de ser desenvolvidos através da prática de meditação e que a mesma possa beneficiar os seus praticantes por forma a que se tornem pessoas mais felizes, focadas, motivadas e concentradas.

Referências

- Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora .
- Coutinho, C. P. (2019). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina .
- Damásio, A. (2015). *O Erro de Descartes - Emoção, Razão e Cérebro Humano*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Damásio, A. (2018). *A Estranha Ordem das Coisas: A Vida, os Sentimentos e as Culturas Humanas*. Lisboa: Temas e Debates - Circulo de Leitores.
- Elfer, P. (2014). As emoções na educação de infância. *Infância na Europa*(27), 19.
- Ferreira, R. C. (2016). *A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças*. (Tese de mestrado não publicada). Universidade do Algarve, Faro.
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional* . Lisboa: Temas e Debates - Circulo de Leitores.
- Goleman, D., Wiens, K., Lipson, M., Gallo, A., Grant, H., Valcour, M., . . . Pillay, S. (2019). *Concentração* . Lisboa : Actual Editora.
- Guerreiro, S. (2016). *52 Meditações para Crianças: 1 Meditação por Semana para trazer Paz, Amor e Equilíbrio à Família* . Lisboa: Chiado Editora.
- Leal, I. (2015). *Meditação e Relaxamento para Crianças*. Lisboa: Chiado Editora.
- Serra, S. N. (2019). *A prática de yoga com um grupo de 3 e 4 anos - à conquista de alguns benefícios*. (Tese de mestrado não publicada). Universidade do Algarve, Faro.
- Silva, H. S. & Lopes , J. (2015). *Eu, professor, pergunto: 18 Respostas sobre Necessidades e Capacidades dos Alunos, Gestão de Sala de Aula e Desenvolvimento Profissional do Docente* . Lisboa: Pactor.
- Lopes da Silva, I., Marques, L., Mata, L. & Rosa , M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar* . Lisboa: Editorial do Ministério da Educação/Departamento de Educação Básica.
- Sousa, M. J. & Baptista, C. S. (2011). *Como fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios - Segundo Bolonha (5ª edição)*. Lisboa: Pactor - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação .

Tolle, E. (2015). *O Poder do Agora: Guia para o Crescimento Espiritual*. Lisboa: Pergaminho.

Williams, M. & Penman, D. (2015). *Mindfulness Atenção Plena*. Alfragide: Lua de papel.

Apêndices

Apêndice I – Tabela de Observação – Modelo de notas de campo

Data:	
Situação/ Observação	Inferências

Apêndice II – Meditação 4 – DOS 4 AOS 6 ANOS

É divertido sentirmos o ar a entrar e a sair de dentro de nós. O nosso corpo está mole e muito relaxado, os nossos olhos fecharam-se muito devagarinho e nós prestamos muita atenção às palavras que estamos a ouvir. Estamos prontos para viajar. De repente aparece à nossa frente um céu imenso e azul, tão azul e com tantas nuvens. Vemos a cor das nuvens, algumas brancas outras cinzentas; somos nós que temos o poder de colocar as nuvens naquele lugar. As nuvens começam a formar desenhos: conseguimos ver que algumas têm formas de animais, umas são árvores, outras têm cara de pessoas e outras de anjos! Sim, nós conseguimos ver as asas do anjo, o cabelo do anjo, a roupa do anjo e ficamos a olhar. Ao fundo conseguimos ouvir a música dos anjos. Então, as nuvens desaparecem e juntam-se todas umas às outras, ficam gordas e pesadas, e deixam cair grandes gotas de chuva no nosso cabelo. Essas gotas brilham, brilham no ar, parecem estrelas a descer do céu e pousam nas nossas cabeças, são lindas e suaves. Nós estamos muito felizes por fazer esta viagem juntos e com esta chuva mágica. De volta à nossa sala estamos prontos para terminar esta viagem. Devagarinho começamos a mexer os pés e as mãos, muito devagarinho voltamos a abrir os nossos olhos.

Adaptado de “MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO PARA CRIANÇAS” (Leal, 2015, p.121)

Apêndice III – “O CORAÇÃO”

Vamos fazer uma viagem.

Vamos fechar os nossos olhos.

O nosso corpo está muito mole e relaxado.

Vamos respirar fundo três vezes. 1...2...3.

Imagina que está à tua frente está um coração cheio de luz e amor.

Ele brilha tanto que a sua luz toca no teu corpo.

Sente a luz a tocar dentro de ti, o amor está a entrar no teu coração.

Estás muito feliz, quanto mais luz entra no teu corpo mais amor sentes no teu coração.

O teu coração enche-se de amor e fica enorme.

É tão grande que fica maior que tu.

Tu estás a brilhar. Tu és só amor e dás amor a todas as pessoas que conheces.

És muito feliz com tanto amor dentro de ti.

Vais guardar dentro de ti esse sentimento de amor e devagarinho vamos terminar a nossa viagem.

Respira fundo e devagarinho mexe os pés e as mãos, quando sentires vontade abre os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (Guerreiro, 2016, p.20)

Apêndice IV – “ESTRELINHAS NO MEU CORPO”

Vamos fazer uma viagem.

Vamos sair da nossa sala e estamos a sentir no nosso corpo muito mole e relaxado.

Respira fundo três vezes e vamos fechar os nossos olhos.

Agora estão a aparecer à nossa frente, a descer do céu estrelas muito coloridas.

Estas estrelas estão a tocar no vosso corpo.

Elas fazem algumas cócegas.

Estas estrelinhas fazem sentires-te bem.

Elas entram no nosso corpo e enchem-no de alegria e felicidade.

Algumas estrelas caem na nossa mão.

Apanha as que quiseres.

Fica com elas e guarda-as bem.

As estrelas voltam a subir ao céu e nós continuamos felizes e cheios de alegria ao ver partir as estrelas coloridas.

A nossa viagem vai terminar e vamos voltar à nossa sala.

Devagarinho, vamos mexer as mãos e os pés e quando quiserem podem abrir os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (Guerreiro,2016, p.24)

Apêndice V – “O ARCO-ÍRIS”

Vamos respirar fundo três vezes.1...2...3.

Vamos ver à nossa frente uma nuvem branquinha. Senta-te na nuvem e faz uma viagem maravilhosa com ela.

Ela leva-te a passear pelo céu. Sente o vento mexer os teus cabelos.

Olha à tua volta, estás a ver uma paisagem muito bonita.

Alguns pássaros voam ao lado da tua nuvem.

Agora, à tua frente, está um arco-íris.

Tu consegues ver as suas cores: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul claro, azul-escuro e violeta.

A nuvem deixa-te em cima do arco-íris.

Tu vais brincar com o arco-íris e fazer dele um escorrega.

Senta-te e escorrega. É tão divertido.

A nuvem espera por ti no fim do arco-íris para te voltar a levar lá para cima.

Brinca com ele o tempo que te apetecer.

Olha as cores do arco-íris ficarem cada vez mais brilhantes, tão brilhantes que tu ficas cheio dessas cores. O teu corpo é um arco-íris. Tens vontade de rir ao veres o teu corpo assim.

Cada uma das cores vai para um sítio diferente do teu corpo. Vê onde fica cada uma delas. O vermelho, o laranja, o amarelo, o verde, o azul claro, o azul-escuro e o violeta.

Agora que já te divertiste muito, pedes à tua nuvem que te leve de volta ao teu quarto.

Respira fundo. Mexe o teu corpo lentamente e podes abrir os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (Guerreiro,2016, pp.27/28)

Apêndice VI – “VIAGEM AO FUNDO DO MAR”

O nosso corpo está muito calmo.

Ouve a tua respiração. Sente o ar a entrar e sair do nariz.

Respira fundo três vezes. 1...2...3.

Agora vais ver uma praia muito linda.

O mar está calmo e quentinho.

Tens os pés descalços e sentes a areia a passar pelos teus dedos enquanto passeias na praia.

Vais andar até à água. Sente a água tocar os teus pés e pernas.

Dás um grande mergulho.

E quando mergulhas vês muitos peixinhos coloridos.

E tu brincas com eles.

Os peixinhos gostam muito de ti e levam-te a conhecer o mar e todos os animais que lá vivem.

Vê para onde eles te levam.

Conheceste muitos animais. São todos teus amigos e estarão sempre à tua espera se quiseres voltar a brincar com eles.

Diz adeus e volta para a areia. Sente o sol quentinho secar o teu corpo.

Devagarinho vamos mexer as mãos e os pés e quando quiserem pode abrir os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (Guerreiro, 2016, pp.25/26)

Apêndice VII – “O MUNDO DOS DOCES”

Vamos respirar fundo três vezes.1...2...3

Fecha os olhinhos, relaxa os pés, as pernas, a barriga e o peito, os braços, as mãos, o pescoço e a cabeça.

Vamos respirar fundo três vezes.1...2...3

Vamos fazer uma viagem a um mundo fantástico, o mundo dos doces.

Estás a ver uma floresta, em cada árvore vês chupa-chupas em vez de folhas.

As flores têm rebuçados em vez de pétalas.

As nuvens no céu são feitas de algodão doce e a chuva são gomas em forma de corações.

Estás muito contente neste mundo.

Lá ao fundo vês uma pequena casa, é feita de bolo de chocolate e decorada com smarties coloridos.

As janelas e as portas são feitas de bolacha e o telhado é um gelado.

Convida os teus amigos para estarem contigo no mundo dos doces, hoje é dia de festa, todos podem comer doces.

Agora que estás satisfeito e que te divertiste muito neste mundo mágico diz adeus aos teus amigos e ao mundo dos doces.

A nossa viagem termina aqui. Podes mexer os pés e as mãos e devagarinho podem abrir os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (Guerreiro, 2016, p. 36)

Apêndice VIII – “O BARCO”

Vamos respirar fundo três vezes.1...2...3

Vamos fechar os olhinhos.

Estamos numa praia.

Está um dia muito bonito, com muito sol.

Sente a areia nos teus pés, olha para o mar, ele está muito calmo.

Consegues ver um barco na água, vê o seu tamanho e a sua cor.

Entra no barco, vai passear pelo mar, consegues sentir o vento nos teus cabelos.

Olha para o mar e vê a sua cor, é clara, consegues ver os peixes e os corais, mas lá muito no fundo.

Sentes-te feliz por estar no mar.

No céu vês as gaivotas a voar.

Agora vais sair do barco, despede-te das gaivotas, dos peixes e do fundo do mar.

A nossa viagem vais terminar.

Devagarinho podem mexer os pés, os braços e quando quiserem podem abrir os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (Guerreiro, 2016, p.46)

Apêndice IX – “A FLORESTA ENCANTADA”

Vamos respirar fundo três vezes.1...2...3

Vamos fechar os olhinhos, relaxar o corpo.

Relaxa os pés, as pernas, as mãos, a barriga, o pescoço e a cabeça.

Respira fundo três vezes.1...2...3

Estamos numa floresta.

Tu consegues ver à tua volta muitas árvores.

Para qualquer lado que olhes só vês natureza.

É tudo muito bonito.

Vais passear e ouves os teus pés a pisarem as folhas, os ramos e as flores que estão no chão, então ouves alguém a chamar-te.

É uma voz muito doce, tu vais atrás do som e vês uma fada. Uma linda fada.

As suas asas são brilhantes e ela está a sorrir para ti, ela quer mostrar-te algo muito especial.

Dás-lhe a mão e ela leva-te pelo meio das árvores até ao centro da floresta, tu ficas maravilhado com aquilo que vês.

Há muitas fadas, duendes e unicórnios e dançam ao som de uma linda música.

Os unicórnios têm muitas cores, rosa, azul, violeta. Tu juntas-te a eles e divertes-te.

Danças com as fadas, saltas com os duendes, brincas com os unicórnios.

Deixa o teu corpo dançar livremente, sentes-te feliz e livre.

Está na hora de terminar a nossa viagem pela floresta.

Divertiste-te muito na floresta encantada, agradeces às fadas, aos duendes e aos unicórnios pelo convite e prometes voltar lá outra vez.

Respira fundo.

A nossa viagem termina aqui.

Mexe os pés devagarinho, as mãos e quando quiserem podem abrir os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (Guerreiro, 2016, p.38)

Apêndice X – Entrevista às crianças

Criança	O que é a meditação?	Porque fazemos meditação?	Gostas de fazer meditação?	Como te sentes quando fazes meditação?	O que é que já aprendeste com a meditação?
Criança (A)	“A meditação é fechar os olhos e sentirmos coisas para sonhar, mas não estamos a dormir.”	“Porque nós gostamos e para ficarmos felizes e contentes e calminhos.”	“Sim, Queria fazer meditação em casa.”	“Sinto-me calmo e contente.”	“Aprendi a sonhar acordado, a ouvir e imaginar. A meditação faz-me pensar.”
Criança (B)	“Estarmos deitadinhos, fechar os olhos e estar muito quietinhos e fica-nos na cabeça.”	“Para nos acalmarmos e ficarmos felizes.”	“Sim, Porque todos os dias fazíamos e depois dávamos abraços.”	“Sinto-me calminha e amor por fazer meditação.”	“Aprendi a ficar mais calminha e a ficar feliz com tudo.”
Criança (C)	“Imaginar coisas.”	“Para eu ficar mais calma quando estou agitada, relaxada e com o coração levezinho.”	“Sim, Porque gosto de ficar calminha e relaxada e conhecer os anjinhos.”	“Sinto-me bem, amorosa, relaxada e com o coração cheio de carinho.”	“Muita coisa. Que temos de estar relaxados, ouvir o que nos vão dizer e imaginar muito bem. A meditação faz-nos sentir amados e “acarinhados”.”

Apêndice XI – Entrevista à educadora cooperante

Educadora Cooperante	Considera que as sessões de meditação tiveram influência nas crianças?	Na sua opinião quais foram as principais evidências a destacar ao longo deste processo?	Foi possível constatar interesse e motivação por parte das crianças relativamente à meditação? De que formas (s)?	Consegue observar diferenças nas crianças após este período em que estiveram a realizar meditação? Quais?
	“Sim.”	“Depois das sessões vinham mais calmos, relaxados e pensativos. Senti diferenças porque eles adoravam as sessões e vinham mais meigos, durante a meditação existia muita concentração e após as sessões conseguiam ficar mais tempo a trabalhar.”	“Sim. Ainda hoje falam na meditação, mostram muito interesse e motivação. Perguntam sempre quando voltam a fazer.”	“Durante as sessões viam-se resultados, após a paragem das sessões não se notam evoluções a longo prazo. As diferenças mais observadas foi as que referi anteriormente.”

Apêndice XII - Observações relativas à criança (A) que fundamentaram a escolha dos protagonistas do nosso estudo

Criança (A)	
Data:31/10/2016	Observação: Durante a brincadeira livre com as outras crianças o (A) muda o contexto da brincadeira várias vezes em poucos minutos, as restantes crianças mantêm o mesmo registo de brincadeira e ele está constantemente a mudar, quando vê algum outro brinquedo ou por vezes mesmo sem motivo. O que acaba por acontecer é que fica a brincar sozinho porque se cansa rapidamente de todas as brincadeiras e os amigos continuam.
Data: 02/11/2016	Observação: Apesar de ser umas das crianças mais velhas da sala prestes a completar cinco anos o (A) dispersa facilmente a sua atenção para os colegas e é necessário que esteja constantemente a pedir que dê continuidade ao seu trabalho.

Apêndice XIII - Observações relativas à criança (B) que fundamentaram a escolha dos protagonistas do nosso estudo

Criança (B)	
Data: 31/10/2016	<p>Observação:</p> <p>Durante a marcação das presenças a criança (B) não se concentra naquilo que está a ser falado e interrompe várias vezes para falar de outros assuntos.</p>
Data: 02/11/2016	<p>Observação:</p> <p>É visível que a criança (B) se encontra emocionalmente instável e destabilizada por motivos familiares. Demonstra constantemente que quer e precisa da nossa atenção remetendo para si todos os assuntos de que se fala.</p> <p>Independentemente de estar a brincar ou a realizar alguma atividade orientada nunca se concentra totalmente e está sempre atenta à conversa dos adultos e na primeira oportunidade transporta logo o assunto para si. Chora sem motivo aparente e pede ajuda para várias situações mesmo quando nos é visível que consegue fazer sozinha. Parece-me que a criança (B) está presente de forma física em tudo o que faz, mas a sua cabeça pensa em muitas coisas ao mesmo tempo o que não a deixa entregar-se e concentrar-se.</p>
Data: 22/11/2017	<p>Observação:</p> <p>A criança (B) precisa de muito apoio na realização dos trabalhos, precisa da nossa presença ao seu lado ou está constantemente a dispersar.</p> <p>Mesmo com a nossa presença na realização das atividades a (B) está sempre a perder o foco.</p>

Apêndice XIV - Observações relativas à criança (C) que fundamentaram a escolha dos protagonistas do nosso estudo

Criança (C)	
Data: 31/10/2016	Observação: Durante a conversa da manhã sobre o fim de semana e a marcação das presenças a (C) interrompe várias vezes os amigos com assuntos que nada têm a ver com o que está a ser falado e não espera pela sua vez mesmo sendo chamada a atenção.
Data: 22/11/2016	Observação: Apesar de ser das crianças mais velhas, a ansiedade de acabar as atividades ou por se distrair com o mais pequeno pormenor independentemente daquilo que esteja a fazer faz com que perca o foco e as suas produções fiquem aquém daquilo que consegue fazer.

Apêndice XV – Nota de campo: 23/11/2016

Data: 23/11/2016	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação, “meditação 4 – Dos 4 aos 6 anos”	Nesta primeira sessão não houve qualquer registo escrito, apenas uma conversa em grande grupo para troca de ideias sobre a meditação e as crianças se sentiram motivadas umas pelas outras a fazer as suas partilhas.
Partilha das Crianças sobre a sessão:	Para primeira sessão adotaram uma postura que me surpreendeu bastante, no entanto pouco ou quase nada foram capazes de referir daquilo que sentiram.

Apêndice XVI – Nota de campo: 28/11/2016

Data: 28/11/2016	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação “O coração”	Pelo facto de ser apenas a segunda meditação realizada pelas crianças algumas não conseguiram assimilar e acompanhar a mesma perdendo o foco.
Partilha das Crianças sobre a sessão:	Ainda assim, as que conseguiram acompanhar a sessão apenas conseguiram referir poucos aspetos da sua experiência.
Criança (A): referiu que na sua meditação viu corações vermelhos e o pai natal.	
Criança (B): observou e sentiu o seu coração relaxado.	
Criança (C): explicou-nos que viu dois corações cheios de luz. O primeiro coração cresceu e tornou-se no segundo quando se encheu de luz e amor.	

Apêndice XVII – Nota de campo: 29/11/2016

Data: 29/11/2016	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação “ESTRELINHAS NO MEU CORPO”	Esta sessão ocorreu na sala de atividades ao contrário do que é habitual. Também durante esta sessão esteve presente uma mãe. As crianças mostraram-se no geral algo agitadas e com dificuldade em relaxar, fechar os olhos e concentrar-se na sessão.
Partilha das Crianças sobre a sessão:	Podemos constatar que uma das crianças durante a meditação se ri quando digo que as estrelas lhe fazem cócegas e que abre e fecha a mão quando é dito que podem apanhar estrelas.
Criança (A): referiu que durante a viagem que fez sentiu o corpo mole, que apareceram estrelas e que estas tocaram no seu corpo. Frisou ainda que as estrelas tinham cores diferentes e que estas o faziam estar contente.	
Criança (B): não conseguiu referir nenhum aspeto da sua meditação.	
Criança (C): partilhou que viu estrelas coloridas que desciam do céu e que estas caíam nas suas mãos e no seu corpo.	

Apêndice XVIII – Nota de campo: 05/12/2016

Data: 05/12/2016	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação “O arco íris”	Algumas crianças revelam alguma dificuldade em fechar os olhos. Também no início da sessão algumas crianças se encontram visivelmente agitadas, mas é algo que se vai dissipando no decorrer da meditação.
Partilha das Crianças sobre a sessão:	
Criança (A): relatou que foi numa nuvem para o céu passear e que lá viu muitas cores, que era um arco íris. A sua nuvem era branca e usou o arco íris como um escorrega.	
Criança (B): referiu que viu uma nuvem na sua meditação e que no céu estava um arco íris cheio de cores.	
Criança (C): partilhou que viu uma nuvem branca e um arco íris, o seu corpo tornou-se também um arco íris. O seu corpo tinha muitas cores. Quando a nuvem a levou para o céu viu muitos pássaros.	

Apêndice XIX – Nota de campo: 07/12/2016

Data: 07/12/2016	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação “Viagem ao fundo do mar”	Contínuo a constatar que para algumas crianças é difícil concentrar-se na meditação, sobretudo os mais novos.
Partilha das Crianças sobre a sessão:	Também me foi evidente que algumas crianças juntas acabam por se distrair umas com as outras e brincar durante sessão.
<p>Criança (A): na sua partilha a criança referiu que estava na praia, viu o mar e que as ondas lhe tocaram nos pés e nas pernas.</p> <p>Criança (B): relatou que estava numa praia e que andou da areia até ao mar e que molhou os pés e as pernas, estava um dia de sol quente, o mar estava calminho, estava bandeira verde e havia muitos peixinhos e outros animais no mar.</p> <p>Criança (C): iniciou a sua meditação numa praia, foi até à água, molhou os pés e as pernas e depois deu um mergulho. Viu peixinhos coloridos no fundo do mar e depois regressou para a praia.</p>	<p>Nesta sessão através das partilhas no fim da meditação percebi que a cada sessão realizada cada criança torna a sua partilha mais individual e reflete aquele que para si foram os aspetos mais importantes de toda a meditação e é nesses mesmos aspetos que se focam.</p> <p>Também foi possível constatar que cada criança tem a sua própria experiência e cada um imagina e sente as coisas de forma diferente. A imaginação deu frutos nesta meditação quando uma das crianças refere que estava verde.</p>

Apêndice XX – Nota de campo: 31/01/2017

Data: 31/01/2017	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação “O mundo dos doces”	<p>Sentimos que é cada vez mais fácil para as crianças se concentrarem e relaxarem. Levam menos tempo a atingir o estado de atenção plena.</p> <p>Também nos foi evidente que as crianças aguentam concentradas mesmo quando a meditação já é maior e exige mais da sua concentração.</p>
Partilha das Crianças sobre a sessão:	
<p>Criança (A): relatou ter visitado uma floresta com os seus amigos e onde fez novos amigos. Era uma floresta diferente porque era feita de doces, comeu nuvens em que eram algodão doce e a chuva eram gomas em forma de coração. Brincaram muito nessa floresta.</p> <p>Criança (B): na sua partilha referiu que estava muito relaxada e que esteve numa floresta onde havia uma casa com as janelas feitas de bolacha e as folhas das árvores eram feitas de chupa-chupas. Quando choveu as gotas eram gomas em forma de coração.</p> <p>Criança (C): A criança partilhou que esteve numa floresta onde fez novos amigos e brincou muito com eles. O seu corpo estava muito leve e relaxado neste passeio pela floresta. Viu o telhado de uma casa feito de gelado e as janelas de bolachas. As nuvens eram algodão doce cor-de-rosa e as pétalas das flores eram rebuçados. A chuva eram gomas.</p>	

Apêndice XXI – Nota de campo: 01/02/2017

Data: 01/02/2017	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação “O barco”	<p>É visível que as crianças levam menos tempo a concentrar-se e que mesmo com ruídos do exterior se mantêm focadas na sessão.</p> <p>Pelas suas partilhas mais uma vez e apesar de serem meditações mais extensas conseguem acompanhá-las do início ao fim.</p> <p>Também nos é possível voltar a constatar através da partilha que a meditação fomenta o desenvolvimento da imaginação.</p>
Partilha das Crianças sobre a sessão:	
<p>Criança (A): a criança contou que esteve numa praia, que correu e sentiu a areia nos pés. Estava contente por estar na praia, o mar estava calmo e havia gaivotas no céu. Contou ainda que fez uma viagem de barco e viu peixinhos. O seu barco era grande e verde.</p> <p>Criança (B): referiu que estava na praia e que o mar estava calmo, viu peixinhos e gaivotas. O sol brilhava muito e sorria para si.</p> <p>Criança (C): a criança partilhou que estava numa praia, descalça, sentiu a areia nos pés e o vento nos cabelos. Fez uma viagem de barco e viu peixes e corais de todas as cores, referiu que a água era clarinha e que havia gaivotas no céu, o mar estava calmo e o sol brilhava, estava bom tempo.</p>	

Apêndice XXII – Nota de campo: 02/02/2017

Data: 02/02/2017	
Situação/ Observação	Inferências
Sessão de meditação “A floresta encantada”	Com o decorrer das sessões de meditação pudemos constatar que as crianças referem várias vezes que se sentem bem, relaxadas, felizes e divertidas.
Partilha das Crianças sobre a sessão:	Também querem ser sempre as primeiras a fazer a sua partilha.
Criança (A): A criança explicou que estava numa floresta e que ouviu uma voz suave que veio a descobrir ser uma fada. A fada levou-o para o meio da floresta onde havia folhas e flores no chão. Chegaram a uma festa onde havia unicórnios e duendes e brincaram todos juntos.	É notório que gradualmente foram aprendendo a disfrutar mais do início e do fim da meditação, a música e o ambiente.
Criança (B): na sua partilha contou-nos que esteve numa floresta onde apareceram fadas, unicórnios e duendes. A fada chamou por si e viu as suas asas brilhantes. Quando foi para o meio da floresta pisou folhas, flores e ramos que estavam no chão.	Ao longo das sessões foram referindo cada vez mais pormenores das suas meditações e após o término das mesmas gostam de ficar deitados a ouvir a música e a aproveitar o momento o que não acontecia nas primeiras sessões onde se levantavam logo após o fim das mesmas.
Criança (C): a criança iniciou a meditação numa floresta, em todo o lado havia natureza, havia muitas árvores. Ouviu uma voz doce que era uma fada com asas brilhantes. A fada levou-a até uma festa com unicórnios de todas as cores, pisou ramos e folhas no chão da floresta. Dançou e divertiu-se muito.	

Apêndice XXIII – Autorizações de fotografias e vídeos



Autorização para o registo de fotografias, vídeos e trabalhos das crianças

Srs. Encarregados de Educação,

Sou estudante do Mestrado de Educação Pré-Escolar, da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve. Para fins de realização da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada irei permanecer na sala do seu educando de setembro a dezembro do corrente ano letivo em horário definido em parceria com a educadora cooperante.

Como tal, venho por este meio requerer a vossa autorização para que sejam tiradas fotografias ao seu educando durante as atividades nas quais irei participar. Estas fotografias serão utilizadas para ilustrar as observações feitas durante a Prática de Ensino Supervisionada, dando a conhecer a instituição e as atividades desenvolvidas. Também se requer a vossa autorização para serem utilizadas fotografias de trabalhos realizados pelo seu educando, bem como de eventuais gravações em vídeo que possam vir a ser registadas.

Os trabalhos, os vídeos e as fotografias serão exclusivamente utilizados para o meu portefólio da prática, de natureza académica, sendo salvaguardada a identificação das crianças.

Peço então que preencha a respetiva grelha de autorização.

Obrigada pela sua atenção.

(A estagiária, Marta Oliveira)