

# O MINDFULNESS NA FORMAÇÃO DOCENTE: DESPERTANDO A CONSCIÊNCIA PARA UMA PRÁTICA PEDAGÓGICA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Congresso E-Educação: Criatividade, Inovação E Essência, 1ª edição, de 26/10/2020 a 29/10/2020  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-25-9

CARMO; Vanessa Fernandes do <sup>1</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Vivendo em um cenário de mudanças constantes, onde a pressa e as preocupações cotidianas se fazem cada vez mais presentes, evidencia-se a incapacidade humana de lidar com a ansiedade. Isto também ocorre no meio docente. Embora o professor seja aquele indivíduo formador de novos profissionais, estaria ele preparado emocionalmente quanto às transformações que norteiam a Educação e os métodos de ensino? Estariam os cursos de formação voltados para trabalhar os aspectos psíquicos que irão compor a personalidade do futuro educador para a função? **OBJETIVO:** Este trabalho visa promover uma reflexão quanto à necessidade de pensar além dos conteúdos curriculares obrigatórios, trazendo para a Prática Pedagógica a perspectiva do Mindfulness como ferramenta de autoconhecimento e quebra de paradigmas, oferecendo qualidade de vida, proporcionando o alcance dos objetivos educacionais de modo eficiente, equilíbrio e bem-estar entre os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. **QUESTÕES IMPORTANTES:** Desde a infância, os indivíduos se deparam com as cobranças do mundo exterior. Cobra-se que a criança leia e escreva aos cinco anos de idade, maturidade ao adolescente, que o adulto tenha um emprego, que o professor organize o seu tempo entre ministrar aula, planejar, lidar com os desafios e dificuldades no ambiente e ao mesmo tempo proporcionar, para si mesmo e para seus alunos, um espaço agradável, relaxante, inspirador e acolhedor. Existe uma preocupação excessiva com o futuro e um esquecimento de que o cérebro não é uma máquina ligada eternamente. Aliás, até as máquinas precisam de um momento de descanso. Mas o que seria esse descanso? Consiste em um momento de recuperar as forças e revigorar as capacidades cognitivas. **REFERENCIAL TEÓRICO:** Na perspectiva montessoriana, há um cuidado com o corpo e a psiquê, ou seja os processos da mente: "espírito sadio torna o corpo sadio; isto é, o corpo, para ter saúde, deve permanecer unido a um espírito normal lúcido". (Montessori APUD Röhrs 2010). A partir dessa concepção, criam-se recursos para trabalhar a ansiedade como o pote da calma, um convite para o autoconhecimento, proporcionando atenção ao momento presente e, simultaneamente, trabalhando elementos essenciais à personalidade humana: imaginação ativa, sorriso interior, capacidades sensoriais mais afloradas. Em outras palavras, uma prática simples de Mindfulness. Segundo Kabat-Zin, "Mindfulness é a simplicidade em si mesmo. Trata-se de parar e estar presente. Isso é tudo". Nhat Hanh enfatiza que "o presente momento é o único no qual nós temos domínio". **EXPERIÊNCIA:** Na graduação em Pedagogia, o foco é formar profissionais para lidar com os desafios do universo educativo. Aprende-se didática, filosofia, psicologia, movimentos sociais, entre outras disciplinas, mas ainda há uma carência explícita quando falamos em promoção do bem-estar entre a relação professor-aluno. Dentre as alternativas adotadas pelo Instituto Superior de Educação do Rio de Janeiro para suprir essa carência, destacam-se as semanas pedagógicas, com palestras sobre saúde e bem-estar e as atividades realizadas no Mob.E (espaço que estreita o contato entre o futuro educador e práticas inovadoras de ensino), como oficinas de meditação, danças, entre outras. São medidas que resultam em bons resultados e embora tenha adesão expressiva dos alunos, ainda assim, não é abrangente o suficiente para envolver toda a comunidade acadêmica. **RESULTADO:** A partir desta

<sup>1</sup> Instituto Superior de Educação do Rio de Janeiro, vanessa.fcarmo1985@hotmail.com

experiência, nota-se a necessidade de incluir essas práticas na grade curricular dos cursos de Formação de Professores, Pedagogia e demais licenciaturas. CONCLUSÃO: O Mindfulness, portanto, pode ser concebido como o momento de buscar atenção plena para o momento presente sem julgamentos. Sua prática constante permite recuperar as energias, ou seja, uma ferramenta muito essencial para administrar a ansiedade, promover o autoconhecimento dentro e fora da sala de aula. Incentivar a prática entre os docentes, bem como os discentes, favorece um espaço de conhecimento, dando maior disposição aos envolvidos para realizar suas tarefas do dia. O ser humano é cíclico, sempre se renova, inspira, expira, respira, não é uma fonte de energia esgotável, mas uma metamorfose contínua como uma borboleta que sai do casulo. Entretanto para que a borboleta abra suas asas e voe colorindo o horizonte, existe todo um preparo, uma maturação do seu ser e é esse processo que deve ser vivenciado pelo futuro pedagogo ainda durante a graduação. Assim, a inserção da prática do Mindfulness na formação do futuro educador refletirá em sua atuação profissional, trazendo maior equilíbrio para as relações dentro e fora da sala de aula.

**PALAVRAS-CHAVE:** Mindfulness, Prática Pedagógica, Formação Docente