

FILHO; José Glauco Teixeira Lins<sup>1</sup>

## RESUMO

O grande movimento que todos somos chamados a vivenciar neste tempo de mudanças e incertezas é o da resiliência. E os espaços educativos sofrem duplamente esse impacto de refazer-se, pois, há uma convocação a aprender e a ensinar a outros. E tais impactos afeta a saúde, diante de um contexto incerto e que exige uma ação a qual não houve uma preparação. O exercício do “novo” na comunidade escolar é aprender aprendendo que já faz parte da práxis educativa. Surge assim a proposta de uma intervenção do Mindfulness, como instrumento de despertar um bem-viver em tempos de isolamento social e reaprendizagem. O Mindfulness consiste num programa de “treinamento da mente” que envolve alargar e cultivar a atenção plena. (GOLEMAN & DAVIDSON, 2017). Teasdale e colaboradores (2016) mencionam que a aplicação da técnica do Mindfulness pode habilitar os sujeitos a redirecionar a sua atenção para outros aspetos do momento presente. A utilização do Mindfulness como técnica de meditação, com os docentes da Escola, é uma resposta a pesquisa realizada entre os professores, com o intuito de auxiliarem a encontrar clareza e paz; ser um instrumento que possa conduzi-los a uma fonte interior, a uma percepção nítida da riqueza que cada um tem e que percebe parcialmente diante de tanta tensão neste tempo de pandemia. Kabat-Zinn (2003) define Mindfulness como “a consciência que surge ao prestar atenção ao presente, de forma deliberada e sem julgar o decorrer da experiência”, desenvolvendo esta capacidade de prestar atenção de forma consciente. O Mindfulness provém da cultura oriental, apreendida como ensinamento primordial para diversas tradições, e é uma perspectiva que consiste em (a) prestar atenção, (b) intencionalmente, (c) no momento atual, (d) sem julgar e (e) na vivência enquanto está desabrocha – no aqui-agora. Em síntese, refere-se à aptidão de prestar atenção ao momento presente, com aceitação e sem julgamento (KABAT-ZINN, 2017). Contudo vale salientar que não estamos apresentando uma espécie de terapia ou ferramenta de autoajuda que promete realizar milagres e curas. É sim uma prática de se conectar consigo mesmo, de parar e respirar para sentir as coisas a volta e interiormente. Uma prática para pessoas “sadias” que estão vivendo uma tensão grande e necessitam desacelerar e reorganizar, olhar a vida com outros olhos. A metodologia utilizada foi baseada numa pesquisa qualitativa descritiva, sobre o processo de desenvolvimento do cultivo do bem-viver, através da prática do Mindfulness. Foi realizada uma revisão das publicações indexadas na base de dados do Google Acadêmico. Além dos artigos científicos, e de uma extensa pesquisa de livros clássicos, como os dos autores Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson e Daniel Goleman, entre outros, para a estruturação conceitual e referencial teórico deste artigo. E para isso foi desenvolvido dois planos de aulas e uma cartilha como instrumentos práticos de aplicabilidade. A experiência da pesquisa, estudos, análises e preparação de todo o material foi bastante satisfatória e os objetivos iniciais foram cumpridos, deixando a sinalização para pressupostos que possam vir a embasar futuras investigações e a utilização do Mindfulness na escola.

**PALAVRAS-CHAVE:** meditação, mindfulness, bem-estar psicológico

<sup>1</sup> Graduando de Psicologia da Faculdade Uninassau, glaucofilho@gmail.com