

ESCOLA MINDFULNESS

“It has been shown that automatic reciprocation of the smile begins so quickly that, not only do we have no choice about whether to return a smile, but it is almost impossible to avoid doing so.”

Beamish, A.

Introdução

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, determina a urgência em *“garantir, a todos os jovens que concluem a escolaridade obrigatória, independentemente do percurso formativo adotado, o conjunto de competências, entendidas como uma interligação entre conhecimentos, capacidades, atitudes e valores, que os torna aptos a investir permanentemente, ao longo da vida, na sua educação e a agir de forma livre, porque informada e consciente, perante os desafios sociais, económicos e tecnológicos do mundo atual”*.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho

O Projeto Educativo do Externato Luís de Camões *“destacou a solidariedade, o respeito, o civismo, e a cooperação como valores fundamentais a observar” e “regula a sua atuação pela “Pedagogia Centrada no ALUNO”, processo que inclui questões científicas, individuais, metodológicas, relacionais e socioculturais, englobando o ponto de vista de quem ensina e de quem aprende”*

Projeto Educativo do Externato Luís de Camões

Com base nestes dois documentos que norteiam a nossa atividade enquanto Escola, resolveu o Externato Luís de Camões integrar a prática Mindfulness no seu projeto educativo, enquanto ferramenta transversalmente aplicável a todas as áreas de competência a serem desenvolvidas com o aluno. Pretende-se deste modo, munir os alunos de estrutura intelectual, que levem para a vida, passível de ser posta em prática nos mais diversos contextos biográficos.

A evolução impõe transformação. A ambição para evoluir e nos transformarmos numa escola Mindfulness evidencia-nos o caminho mais adequado face à realidade da vida frenética de toda a comunidade escolar. Na comunidade escolar queremos influenciar os nossos alunos, os nossos docentes, os nossos administrativos, os nossos colaboradores e as nossas famílias. Queremos uma forma de estar universal na nossa comunidade. Uma forma melhor.

Fundamentação

A Escola

Os últimos vinte anos são caracterizados pela profunda evolução tecnológica que tem vindo a moldar e a fundamentar a forma como o ser humano vive, atua e se relaciona. Emergiu então uma nova realidade onde a complexidade, rapidez e alcance definem o novo Ser.

Desde 1960, que Miller, Galanter & Pribram, anunciam a intencionalidade das atividades mentais, assentes na visão do comportamento como sistema de relações dinâmicas entre o sujeito e o mundo.

Encontramo-nos, de facto, num estado de emergência de um novo paradigma de escola e de educação, com especial enfoque na perspetiva relacional, isto é, a forma como as relações acontecem no palco onde decorre o processo ensino-

aprendizagem. Perspetiva-se a mudança nas conceções tradicionais da relação escola-aluno, escola-professor, professor-aluno; professor-professor e família-escola. A escola é promotora do desenvolvimento sincrético do aluno, emergindo assim, novos modelos de atuação em contexto escolar por parte de todos os intervenientes no processo educativo-aprendizagem.

A mudança de perspetiva que preconizamos, designada SER, por oposição ao ESTAR, centra-se na ideia que, apenas se pode considerar escola, aquela que se reconhece como uma segunda casa, onde a criança ou o jovem, é. Adotando para o seu desempenho, as técnicas que considerar pessoal, social, científicas e pedagogicamente mais adequadas. O Externato Luís de Camões afirma-se como escola Mindfulness.

“É no princípio da vida que se gera o modo como cada pessoa vai gerir o seu mundo e o seu futuro...e isto, tem que ver com todos nós.”

Gomes-Pedro

O Aluno

Nascido na era digital, trás o mundo no bolso ao alcance de um toque. Hiper cognitivo, presente em realidades físicas e virtuais e ágil na aquisição de conceitos complexos. Dispõem e manipulam produtos tecnológico e evolucionistas, televisão, telemóvel, mensagens de texto, computador, e-mail, leitores de e-book, tablets, internet, redes sociais, Facebook, Instagram, Twitter, videogames, Netflix, Spotify e Uber.

Decorrente do desenvolvimento humano e do estágio de desenvolvimento em que se encontra, resolve de forma mais, ou menos, consciente as respetivas manifestações interiores, o luto à infância, a puberdade, a afirmação social, a liderança nos grupos de pares, as primeiras paixões, os primeiros desgostos de amor, o bullying dos colegas, a baixa autoestima, a pressão das figuras parietais quanto às classificações escolares, eventuais pressões quanto a consumos ilícitos por parte dos

grupos de pares, o divórcio mal resolvido dos pais, a ausência parental, a nova namorada do pai, o nascimento do irmão, as perdas, entre outros fenómenos decorrentes da existência do “eu” e do “eu com os outros”.

“A criança de hoje enfrenta a difícil tarefa de desenvolver o bem-estar social e emocional em meio a níveis crescentes de fatores stressantes e níveis decrescentes de fatores de proteção em seu mundo social”

Raphael, & Butterworth, 2010

Um estudo realizado por Lawrence et al., em 2015 relativo à saúde mental de crianças e adolescentes, revelou que 6,9% das crianças com idades dos 4 aos 11 anos são diagnosticadas com um transtorno de ansiedade e 1,1 % são diagnosticadas com depressão major. A prevalência de problemas de saúde mental aumenta quando observamos a população adolescente, 7 % dos adolescentes entre os 12 e os 17 anos são diagnosticados com transtorno de ansiedade, 5 % com depressão grave e 10 % revelaram ter praticado automutilação.

“Estima-se que metade dos transtornos psicológicos ao longo da vida começam aos 14 anos de idade.”

Kessler, 2005

Constitui-se enquanto terminologia escolar o “preste atenção”, o “esteja atento” e o “em que mundo estava?”. Em consequência, crianças, jovens e adolescentes, são constantemente diagnosticados com Défice de Atenção, com ou sem hiperatividade, muitas das vezes traduzidos em diagnósticos exacerbados, porquanto, na realidade, para a criança ou jovem a aula é pessoal e naturalmente subestimada, face à

proeminente quantidade de pensamentos, divagações, informações, preocupações e emoções que ocupam as suas mentes.

Na prática, em termos de autoanálise, é possível, com relativa facilidade, diagnosticarmo-nos em constante divagação, ruminação interior, quanto ao passado e ao futuro. E que, tais pensamentos induzem em sentimentos de ansiedade ou tristeza.

Enquadramento Histórico e Concetualização

A origem do Mindfulness remete-se há cerca 2.500 anos, aos cânones budistas, de conotação religiosa, através da meditação.

Assume-se enquanto ciência em 1979, pela mão de Jon Kabat-Zinn, professor emérito de medicina da Universidade de Massachusetts.

Jon Kabat-Zinn implementou o programa de 8 semanas de Mindfulness ou Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), utilizando a técnica de meditações enquanto treino da atenção plena para redução de stresse e da dor crónica, em doentes que não apresentavam melhoria após os tratamentos médicos. O Programa revelou elevada eficiência na redução do stresse e melhoria da qualidade de vida de doentes com dor crónica. Na sequência, J. Kabat-Zinn funda a Stress Reduction Clinic, no MIT - Massachusetts Institute of Technology.

O programa MBSR assumiu assim um papel extremamente importante no reconhecimento e desenvolvimento da prática de Mindfulness em contexto científico, bem como ao desenvolvimento de novos estudos, por parte de investigadores da área do comportamento e da neurociência.

Kabat-Zinn define Mindfulness como a “consciência que emerge através de prestar atenção, com propósito, e sem julgamento, do desenrolar da experiência no momento presente, de momento a momento”, usando para o efeito a prática meditativa.

Jon Kabat-Zinn defende a ideia que “simplesmente parar e estar presente, isso é tudo.”

Walpola Rahula defende que Mindfulness “consiste simplesmente em observar, contemplar e examinar. E o papel que assumimos não é o de juiz, mas de cientista-observador.”

Para Christopher Germer Mindfulness é “dar-se conta da experiência presente com abertura, curiosidade e aceitação.”

Na contemporaneidade, Daniel Siegel, Daniel Goleman, Richard J. Davidson, David Vago entre muito outros investigadores em neurociência e em ciência do comportamento defendem o ensinamento e prática do Mindfulness em contexto escolar, enquanto forma de ajudar as crianças e jovens a desenvolver as suas capacidades pessoais, “personal skills”. Não se tratando a matéria, em dar algo novo a adquirir, mas sim, maximizar capacidades já existentes no córtex e na mente do jovem de forma a estar atento, perfeitamente focado no que está a fazer no momento, isto é, estar atento, presente, sem esforço e sem julgamento, numa atitude empática e de gratidão, isto é, atenção plena.

Mindfulness nas escolas tem vindo a ser alvo de variadíssimos estudos, por parte da comunidade científica, nas últimas décadas, pelo que, cada vez mais, está disponível

às escolas, informação sobre de que forma e como deve ser aplicado, bem como a sua importância para o crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens e da sociedade em geral.

De facto, o Mindfulness tem vindo a ser adotada em várias escolas de diversos países do mundo. Estudos transversais demonstram que as crianças e jovens participantes dos programas em causa, revelam elevado controle emocional, maior discernimento na resolução que situações complexas, interações sociais extremamente positivas, e elevados resultados escolares, académicos e profissionais. Ou seja, as pessoas são mais felizes. Tomemos como exemplo o Programa “.b” de Richard Burnett implementado em diversas escolas básicas e secundárias dos EUA.

“Stop, breathe, pay attention. Our mental health and well-being are profoundly affected by where and how we place our attention”.

Richard Burnett

“Your brain is a powerful tool, but is wired for you to survive and at times subconsciously operates at cross purposes with what you might consider to be the best behavior. This presents a problem in the world where digital devices have led to increasingly high levels of stress in our lives. Being Mindful insures that you properly reflect on the situation before acting and behave in a way that would be most beneficial. Being present, in an open and accepting way, with the right mindset, to what you are experiencing, prepares you for this optimal behavior.”

Barry Margerum

Schonert-Reichl, 2015, levou a efeito um estudo de 12 semanas, num grupo experimental, que incluiu a prática de atenção plena para avaliação da eficácia de um programa de Mindfulness em crianças do ensino básico. Este programa designado “Aprendizagem Social e Emocional”, revelou que estes alunos elevaram drasticamente as suas classificações na disciplina de matemática, aumentaram em 24% as competências sociais e mostraram-se 20% menos agressivos do que o grupo de controle.

O grupo submetido ao programa em atenção plena destacou-se do grupo de controlo, nas áreas de atenção, memória, regulação emocional, otimismo, níveis de ansiedade, atenção plena e empatia.

O Estudo Multidisciplinar de Saúde e Desenvolvimento de Dunedin, fundado por Phil A. Silva e dirigido na atualidade por Richie Poulton, na Dunedin Multidisciplinary Health & Development Research Unit, na Nova Zelândia, um dos mais ambiciosos e conclusivos estudos em desenvolvimento humano iniciado em 1972 até à atualidade, conclui de forma irredutível o papel do autocontrole no desenvolvimento humano.

O nível de autocontrole de uma criança é um indicador de seu sucesso pessoal, financeiro e da sua saúde na idade adulta. O autocontrole equipara-se em termos de importância, à classe social a que pertence, ao status da família de origem e ao seu QI. Em contexto escolar, o autocontrole prevê classificações mais elevadas, bom ajuste emocional, melhores habilidades interpessoais, sensação de segurança e adaptabilidade.

Segundo os investigadores, o desenvolvimento do autocontrole na infância proporcionará à criança, competências e habilidades permanentes e positivas em

toda a fase adulta. Assim sendo, à criança que foi ensinada a ter autocontrolo emocional, é incrementada a hipótese de sucesso ao longo da sua vida.

Os mesmos investigadores defendem a inclusão da aprendizagem destas competências nos currículos escolares.

Facto é, que o ensino não se pode dissociar da evidência científica. A Nova Zelândia ocupa o topo da lista dos países da ONU com mais elevado índice de desenvolvimento humano.

A prática de Mindfulness tem-se revelado extremamente importante em contexto clínico, sendo uma ferramenta terapêutica adotada para o tratamento de diversas patologias, ansiedade, depressão, perturbações da atenção e do humor, dor crónica, cuidados paliativos, entre muitas outras.

O Mindfulness é uma prática utilizada em empresas de topo como a Google e a IBM ou a Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Minnesota. Em Portugal, têm sido feitos vários esforços por parte dos estudiosos do comportamento, sem êxito até ao momento.

Entendemos o Mindfulness enquanto técnica de mindset positivo, praticando a atenção plena no aqui e agora, de forma propositada e sem qualquer julgamento. A técnica é desenvolvida através da meditação e relaxamento terapêutico. Porém vamos um pouco na dianteira e arrojadamente pensamos:

A escola não ensina mindfulness, a escola é mindfulness, tal como a pessoa, que não é “pensar humano” é “ser humano”. Consideramos que, além das aprendizagens, o maior legado, que podemos oferecer aos nossos alunos é uma forma diferente de

viver. O ser e o estar, no agora, em atenção plena, desprovidos de qualquer ruído e peso existencial.

O comportamento é sustentado pela aprendizagem, “use it or lose it”, conforme defende Daniel Goleman, pai da inteligência emocional.

Enquadramento neurobiológico

A Neuroplasticidade Cerebral

“Somos quem somos devido ao que aprendemos e lembramos”

Eric Kandel

O cérebro é um órgão extremamente importante, complexo e sofisticado do corpo humano. O cérebro permite-nos receber, conhecer, compreender, interpretar, organizar, armazenar e reformular tudo o que nos define e que define tudo quanto nos rodeia, os outros e o mundo. São principais funções do cérebro regular as funções homeostáticas internas, como a pressão sanguínea, a temperatura corporal e os batimentos cardíacos, controlar e coordenar todos os movimentos do corpo, processar a informação sensorial, processar a aprendizagem, cognição, memória e emoções.

O cérebro é um órgão que evolui a par com a criança, atingindo a sua maturidade, em média, aos 25 anos, continuando em mudança ao longo de toda a vida.

A evolução da neurociência acompanhada da evolução na imagiologia, particularmente da tomografia computadorizada e da ressonância magnética, contribuiu para o conhecimento científico alargado da anatomia e funcionamento do cérebro. Conhecer e compreender a biologia do cérebro e o seu funcionamento nas suas dimensões cognitiva, afetiva, emocional e motora, é fundamental para todo o processo de aprendizagem, crescimento e evolução do aluno. Na verdade, o cérebro é um órgão que aprende.

Em termos de estrutura, e numa abordagem subtil, o cérebro encontra-se virtual e didaticamente dividido em dois hemisférios, direito e esquerdo. Conta com quatro lobos, frontal, temporal, parietal e occipital.

Sabendo que os hemisférios direito e esquerdo funcionam de forma interativa, Roger Sperry e outros autores, defendem a dominância de cada hemisfério, relativamente a determinadas características, nomeadamente:

Hemisfério esquerdo: responsável pela interpretação lógica, análise, razão, estratégia, realidade, precisão e objetividade.

Hemisfério direito: responsável pela interpretação emocional, criatividade e intuição, sensações, subjetividade e imaginação.

Continuando sob o primado da interatividade funcional do cérebro, passamos a elencar as principais funções dos lobos cerebrais.

Lobo frontal

Planejamento de ações e movimento, bem como o pensamento abstrato.

A decisão de quais sequências de movimento ativar e em que ordem, além de avaliar o resultado, é feito pelo córtex-frontal, localizado na parte da frente do lobo frontal. Suas funções incluem o pensamento abstrato e criativo, a fluência do pensamento e da linguagem, respostas afetivas e capacidade para ligações emocionais, julgamento social, vontade e determinação para ação e atenção seletiva.

Lobo occipital

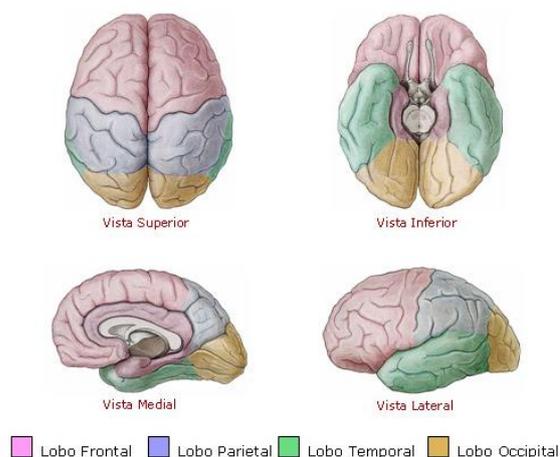
Processamento dos estímulos visuais.

Lobo temporal

Processamento dos estímulos auditivos.

Lobo parietal

Percepção de estímulos do ambiente exterior, tato, dor e calor. Estão representadas todas as áreas do corpo humano.



Fonte: NETTER, Frank H. Atlas de Anatomia Humana. 2ed. Porto Alegre, 2000.

O destaque deliberadamente dado ao lobo frontal, prende-se com o facto da prática Mindfulness trabalhar, alterar e reeducar especialmente esta área do cérebro.

O cérebro humano é caracterizado pela sua plasticidade, bem como por consistir num centro de acumulação de vícios e conviver bem com a confusão, isto é, com a agitação neuronal. A mente atua de acordo com os estímulos que lhe são dados. Um estudo da Universidade de Harvard de 2010 sobre o ritmo diário do pensamento, feito em cinco mil pessoas de oitenta países, concluiu que 47% do tempo, a mente está em questionamento, em ruminação, em modo piloto automático, relativamente a acontecimentos do passado ou do futuro. O mesmo estudo revela que esta condição gera infelicidade. Perde-se deste modo, controlo emocional, competências cognitivas, competências sociais, interesse generalizado, o sentido da compaixão, altruísmo e empatia.

Mesmo assim, não estamos a retratar uma realidade infeliz, estamos numa realidade adaptativa, portanto em progresso, motivo pelo qual se tem veiculado energicamente, por parte da comunidade científica comportamental, a necessidade da prática do Mindfulness.

Anatomia Mindfulness

O cérebro constitui o centro de comando do vasto mundo dos pensamentos e ações. A identidade da pessoa, a forma como se comporta, pensa, se perspetiva e perspetiva o mundo provém de toda a aprendizagem realizada até ao momento através de um processo constituído por três etapas, perceção, consciência sensorial e validação.

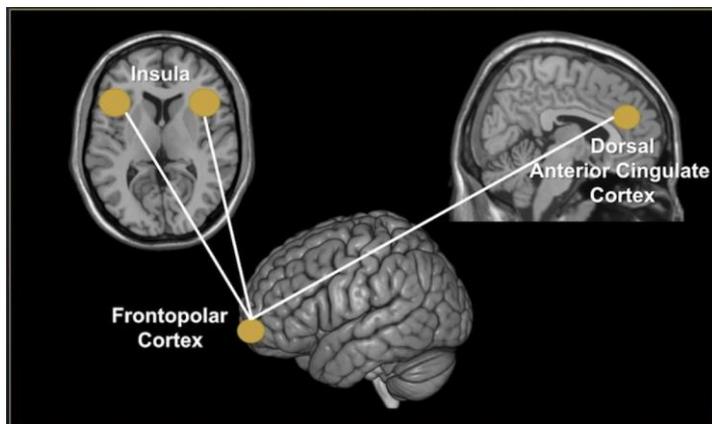
Numa primeira instância, o tronco encefálico e as estruturas subcorticais filtram informações e preparam a mente para a ação. Esta parte das experiências mentais

acontece à margem da percepção consciente. São mecanismos ligados à nossa sobrevivência que não passam pelo crivo e aprovação do conhecimento elaborado e neuronalmente selecionado. De seguida o córtex sensorial primário situado na superfície externa do cérebro integra informações derivadas da percepção e da consciência e prepara conclusões e previsões conducentes a um determinado comportamento. Só posteriormente a esta sequência de atos neurais, iniciamos o processo de avaliação do que estamos a experienciar, esta avaliação decorre no córtex pré-frontal.

Esta cadeia de processos neuronais, dá origem a matrizes comportamentais e à criação dos nossos hábitos, avivando as nossas memórias do passado bem como fazendo previsões para o futuro, este princípio fundamenta aquilo que o “ser” é.

Inúmeros estudos cientificamente fundamentados evidenciam que o ser humano se encontra em constante estado de ruminação mental, relativa a situações do passado ou do futuro criando estados de humor deprimidos e ansiosos, respetivamente. Desconectado do presente, do aqui e agora, o ser humano pensa e atua em piloto automático. Esta condição é promotora de mal-estar, doença, desconforto generalizado, fadiga, comportamentos incongruentes, ansiedade, stresse, agressividade, medo e tomadas de decisão sem tratamento cognitivo elaborado de forma metódica e bem estruturada.

A prática Mindfulness assenta no treino mental dirigido à alteração do funcionamento e da estrutura do cérebro, especialmente o córtex pré-frontal, parte mais evoluída do cérebro e responsável pela metaconsciência, o córtex cingulado e a insula anterior. Estas três estruturas permitem ao jovem estar permanentemente consciente às sensações corporais e à alteração da atenção - do mundo interior *wondering*, ruminante e circular, para o mundo do agora. Ou seja, desconectar o piloto automático e ativar a atenção plena no momento presente.



Fonte: Functional neuroanatomy of meditation Fox et al 2016

O cérebro é um órgão em mudança graças à sua plasticidade. Sempre que é proporcionado ao cérebro um estímulo novo, novas conexões nervosas são estabelecidas. Inputs novos provocam alterações no funcionamento e na estrutura das partes do cérebro, por exemplo, quanto mais se aprende inglês, melhor se conhece a língua, melhor se fala e mais evoluída fica a área do cérebro responsável pela compreensão da fala.

O Mindfulness consiste no treino cerebral, especificamente do córtex pré-frontal, através da meditação. Esta prática sai, portanto, do âmbito cultural e dogmático para o âmbito científico.

O córtex pré-frontal é responsável pela consciência e pela racionalidade, características presentes apenas na espécie humana e que nos permitiu a evolução. Sem estas características, todo o comportamento da humanidade se orientaria pelo instinto. O córtex pré-frontal é responsável pela execução de ações, portanto, também responsável pela lógica, pela razão, pela motivação e força de vontade, criatividade, resolução de problemas, tomadas de decisão e sobretudo pelo estabelecimento de metas e objetivos.

O treino Mindfulness é dirigido ao córtex pré-frontal, maximizando as suas capacidades, funções e estrutura.

Objetivos

Face à evolução que o tempo fez acontecer e do conhecimento dos processos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem, bem como à tendência de se perceber o aluno numa perspetiva holística, biológica, psicológica, social e situacional, a escola tem a necessidade e o compromisso de implementar estratégias inovadoras que potenciem o processo de aprendizagem na escola e para além dela, proporcionando ao aluno ferramentas que levem para a vida e que as possam aplicar nos contextos formais e informais, do íntimo ao social.

O objetivo da Escola Mindfulness radica na criação de uma dinâmica própria de ação “comigo” e “com os outros”. Pretende-se, portanto, a dinamização e operacionalização da comunidade escolar Mindfulness, generalizando o conceito a todo e qualquer interveniente, alunos, docentes, não docentes, pais, encarregados de educação e familiares.

São objetivos Mindfulness, dotar a pessoa de ferramentas e capacidade que lhe permita uma modelagem neuro-comportamental, e que, de forma gradativa, espontânea e natural, aperfeiçoe a sua performance nos seguintes segmentos:

- Calma;
- Atenção plena;
- Concentração;
- Sem julgamento;
- Empatia;
- Aprendizagem;
- Memória;
- Produtividade;

- Tomada de decisões adequadas, criativas e eficientes;
- Recetividade para relacionamentos e equilíbrio nos existentes;
- Redução de stresse;
- Redução da ansiedade;
- Aceitação do inalterável;
- Controlo da agressividade;
- Controlo da tristeza;
- Controlo dos níveis de depressão;
- Melhoria da qualidade de vida;
- Promoção da saúde e bem-estar.

Operacionalização

Com calma, centrada em dois âmbitos de ação, a escola e a família, em que, todas as atividades contantes do presente plano se revestem de caráter facultativo, alunos e familiares envolver-se-ão quando e como desejarem.

As sessões constantes do presente plano são dirigidas para os seguintes grupos:

- Alunos;
- Família;
- Pessoal docente e não docente.

Na abertura do ano letivo decorrerá uma sessão de apresentação do Projeto Mindfulness, dirigida a todos os alunos e encarregados de educação.

A Escola

Alunos

Na escola os jovens são recebidos com um “sinta-se em casa”. As relações são afetuosas e estreitas sem negligência da disciplina e do respeito que o local exige. O novo paradigma escolar mostrará que ensinar é fácil e eficiente se realizado em proximidade, carinho e com respeito pelas diferenças, utilizando a pedagogia dos afetos, enfatizando-se os aspetos positivos e o reforço positivo nos momentos de fracasso.

Nos momentos de alerta, dever-se-á entender o adolescente, criança ou jovem enquanto passível de errar, aqui enfatiza-se a comunicação com base na compreensão, isto é, em primeira instância ter-se-á que compreender bem o fenómeno, respondendo à questão “porquê”. Todo o erro tem uma motivação que o materializa. Posteriormente, explorar o tema com recurso à empatia, assertividade e clareza. Um comportamento ou resultado indesejado só é resolvido depois da tomada de consciência inequívoca e do desejo de correção do mesmo por parte do aluno. Aqui o Psicólogo ou Psicopedagogo deverá desenvolver com o aluno, um processo tranquilo, gradativo, transversal e longitudinal.

Atividade em Aula

3 minutos da prática de Mindfulness antes do início do bloco de aulas por forma a proporcionar a atenção plena e bem-estar aos alunos.

Coordenação: Técnica do SPO.

Este momento tem lugar na sala de aula e é opcional, sem comprometimento do tempo relativo ao de intervalo e da aula.

Atividade Mensal

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para treino Mindfulness, que decorrerão 1 vez por mês.

A calendarização das sessões é elaborada no início do ano letivo e entregue aos alunos e encarregados de educação.

Atividade Contínua

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para o efeito, no qual decorrerão formações e técnicas Mindfulness. Este espaço encontrar-se-á permanentemente disponível para quem a desejar utilizar.

Direção, funcionários, docentes e técnicos preconizam e atuam Mindfulness em todos os contextos. De forma subtil, pretende-se trazer o aluno para o aqui e agora e

para a atenção plena, não julgamento e empatia enquanto rotina. O treino da técnica é fundamental para a sua aplicação natural a médio-longo prazo.

Ou seja, a escola não ensina Mindfulness, a escola é Mindfulness, tal como a pessoa, que não é “pensar humano e humana” é “ser humano e humana”.

Docentes e não docentes

Docentes, técnicos, coordenadores, direção e assistentes operacionais constituem a interface entre as aprendizagens e o aluno. Enquanto instituição Escola, apresentamos meios e formas para que o profissional compartilhe ideias e interaja com seus pares, estimulamos e auxiliamos a interação entre todos os intervenientes escolares, fomentamos o trabalho em equipa e estimulamos a criação de uma identidade própria que se coaduna com os princípios e objetivos constantes do nosso projeto educativo. A Escola é um organismo vivo, onde todos têm um papel ativo e participativo, sem assimetrias, todos importantes e todos iguais. O Mindfulness para estes docentes e não docentes constitui uma forma de ESTAR na vida, portanto na escola, porque a escola é o local onde é passada a maior parte do dia destes profissionais.

A Família

A família constitui o primeiro espaço pedagógico de crianças e jovens, em que os pais ou cuidadores têm a responsabilidade de transmitir os seus filhos comportamentos, atitudes, princípios e valores conducentes à criação da sua identidade e da sua personalidade.

A Família promoverá um ambiente tranquilo e seguro à criança, jovem ou adolescente, diminuindo os estímulos de dispositivos eletrónicos, sem os anular porque estamos perante crianças e jovens da era digital; comunicando verbalmente com as crianças e jovens, sem desvios de olhar; partilhando a experiência do dia com honestidade, as experiências negativas deverão ser explicadas enquanto fenómenos naturais.

Num percurso educativo, a disciplina é estrutural, a família terá que impor regras bem perceptíveis e explicá-las; não expor a criança a eventuais conflitos conjugais; realizar tarefas domésticas em grupo, identificar cada momento de crise e dialogar abertamente sobre o problema, utilizando linguagem adequada à idade, sem mentir nem fantasiar, praticar o diálogo atento, assíduo, sistemático, incisivo e partilhado.

A família é autenticidade e intimismo onde as emoções e sentimentos de manifestam com extrema facilidade. Pretendemos munir a família com técnicas que promovam a compreensão, a aceitação, o respeito, a comunicação e a tranquilidade, através da meditação, do não julgamento, da escuta ativa e da empatia.

Atividade Mindfulness Família

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para o efeito, no qual decorrerão formações e técnicas Mindfulness dirigidas à família na abertura do ano letivo.

Será realizada 1 sessão no início de cada período letivo, para as quais os pais, encarregados de educação e cuidadores serão convidados.

O espaço encontrar-se-á também disponível, por marcação, sempre que a família o

desejar.

Coordenação: Técnica do SPO.

Proposta de Atividades Mindfulness em contexto familiar

Semana 1

Praticar o toque

Semana 2

Falar baixo

Semana 3

Mindful Eating

Coordenação Formativa: Técnica do SPO.

Atividade Mindfulness Família Contínua

A técnica de SPO coordena um espaço próprio para o efeito, no qual decorrerão

formações e técnicas Mindfulness. Este espaço encontrar-se-á permanentemente disponível, mediante marcação para o familiar ou familiares que a desejar utilizar.

PLANIFICAÇÃO GERAL DA ATIVIDADE FORMATIVA MINSFULNESS

PLANIFICAÇÃO GERAL DA ATIVIDADE FORMATIVA				
“MINDFULNESS”				
Módulos	Nº de sessões	Atividades	Duração	Estrutura do Grupo
I Concetualização	1	“O que é Mindfulness”	20 min.	Cada sessão contará com 1 grupo de 11 participantes.
II Biologia do Mindfulness	1	“Porquê o Mindfulness”	20 min.	
III	1	“Treino	20 min.	

Prática

Mindfulness -
breath”

PLANIFICAÇÃO DA ATIVIDADE

Módulo I

Título da Atividade:

“O que é Mindfulness”

Objetivos Gerais:

- Reconhecer o conceito Mindfulness;
- Perceber a história e dimensão do Mindfulness.

Objetivos Específicos:

- Identificar a origem do conceito Mindfulness;
- Entender a evolução do Mindfulness – de cultura a ciência;
- Enumerar as etapas evolutivas do Mindfulness;
- Definir Mindfulness à luz da ciência;
- Descobrir a escuta ativa.

Descrição da Atividade:

A atividade consiste na apresentação de um trabalho elaborado em Power Point subordinado ao tema Mindfulness. A apresentação é devidamente explicada, passo a passo, pela Psicopedagogia e debatida por todos.

Estrutura do Grupo:

11 elementos - alunos, docentes, pais e encarregados de educação.

Duração:

Para se conseguir a eficácia na transmissão da mensagem, a exposição e debate não

deverá durar mais que 20 minutos.

Materiais:

Computador;

Software de apresentação;

Um projetor de dados;

Uma tela de projeção;

Um apontador.

PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

Módulo II

Título da Atividade:

“Porquê o Mindfulness”

Objetivos Gerais:

Identificar os mecanismos biológicos do pensamento e da ação conducentes à prática Mindfulness

Objetivos Específicos:

- Identificar e reconhecer os órgãos envolvidos no processo Mindfulness;
- Relacionar piloto automático com pensamento focado;
- Escolher pensamento focado como modelo a ser adotado;
- Enumerar as vantagens do Mindfulness para a vida e para os contextos;
- Promover o sucesso escolar.

Descrição da Atividade:

A atividade consiste na apresentação de um trabalho elaborado em Power Point subordinado ao tema Mindfulness. A apresentação é devidamente explicada, passo a passo, pela Psicopedagogia e debatida por todos.

Estrutura do Grupo:

11 elementos - alunos, docentes, pais e encarregados de educação.

Duração:

Para se conseguir a eficácia na transmissão da mensagem, a exposição e debate não deverá durar mais que 20 minutos.

Materiais:

Computador;
Software de apresentação;
Um projetor de dados;
Uma tela de projeção;
Um apontador.

PROPOSTA DE PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

Módulo III

Título da Atividade: “Treino Mindfulness - breath”

Objetivos Gerais:

- Desenvolver a atenção concentrada;
- Promover o crescimento pessoal;
- Aumentar o sucesso escolar.

Objetivos Específicos:

- Redução da ansiedade;

- Redução do stresse;
- Diminuição dos níveis de agressividade, tristeza e depressão;
- Aumento da concentração;
- Aumenta a intensidade e duração do foco;
- Aumenta a criatividade;
- Aperfeiçoamento das tomadas de decisão:
- Recetividade a relacionamentos harmoniosos;
- Melhora da qualidade de vida e da autoeficácia;
- Reforço do controlo do pensamento;
- Reforço da capacidade mnésica;
- Reforço da capacidade cognitiva;
- Promoção da saúde e bem-estar.

Descrição da Atividade:

É solicitado ao grupo que permaneça sentado descontraidamente. A Psicoterapeuta formadora coordena um exercício de atenção plena com o foco dirigido à respiração.

Estrutura do Grupo:

11 elementos - alunos, docentes, pais e encarregados de educação.

Duração:

Para se conseguir a eficácia na transmissão da mensagem, a exposição e debate não deverá durar mais que 20 minutos.

Materiais:

Sala;

Cadeiras.

A Diretora,



Externato
Luís de Camões

Isabel Pinheiro



Externato
Luís de Camões

Av. Dr. Nunes da Silva, 225
3880-113 Ovar
Tel: 256 575 720
Flm: 963 706 396

www.ext-luiscamoes.net

direccao@ext-luiscamoes.net



<https://www.facebook.com/externato.luisdecamoes/>



<https://www.instagram.com/externatoluisdecamoes>