



**JOÃO DO VALE PINHEIRO**

**A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS  
ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT**

**Rio Branco  
2025**

**JOÃO DO VALE PINHEIRO**

**A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS  
ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, oferecido pelo Instituto Federal do Acre, *Campus Rio Branco* como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral

**Rio Branco  
2025**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP**  
Coordenação de Biblioteca, Campus Rio Branco – Acre

---

P654i Pinheiro, João do Vale.

A importância do mindfulness na promoção da saúde mental dos alunos do Ensino Médio Integrado na EPT / João do Vale Pinheiro. – Rio Branco, 2025.

134 p. : il. ; 30 cm.

Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal do Acre, 2025.

Orientador – Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral.  
Contém no apêndice o produto educacional.

1. Educação Profissional e Tecnológica. 2. Atenção plena. 3. bem-estar escolar. 4. Saúde emocional - estudante. I. Título. II. Amaral, Cledir de Araújo.

CDD 371.7

**JOÃO DO VALE PINHEIRO**

**A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS  
ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, oferecido pelo Instituto Federal do Acre, *Campus Rio Branco* como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

**Aprovado em:** 03/10/2025

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral (presidente)  
Ifac/*Campus Rio Branco*

---

Prof. Dr<sup>a</sup>. Edilene da Silva Ferreira (membro interno)  
Ifac/*Campus Rio Branco*

---

Profa. Dra. Larissa Beraldo Kawashima (membro interno ao PPG)  
Instituto Federal de Mato Grosso

---

Dra. Vera Alice Pereira da Silva (membro externo)  
Prefeitura Municipal de Rio Branco

**JOÃO DO VALE PINHEIRO**

**RESPIRA E NÃO PIRA: UM ROTEIRO PRÁTICO DE MINDFULNESS NO  
CONTEXTO ESCOLAR**

Produto Educacional apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, oferecido pelo Instituto Federal do Acre, *Campus Rio Branco* como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

**Aprovado em:** 03/10/2025

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral (presidente)  
Ifac/*Campus Rio Branco*

---

Prof. Dr<sup>a</sup>. Edilene da Silva Ferreira (membro interno)  
Ifac/*Campus Rio Branco*

---

Profa. Dra. Larissa Beraldo Kawashima (membro interno ao PPG)  
Instituto Federal de Mato Grosso

---

Dra. Vera Alice Pereira da Silva (membro externo)  
Prefeitura Municipal de Rio Branco

Dedico este trabalho à minha mãe, cuja trajetória de vida, marcada por firmeza, resiliência e princípios éticos inegociáveis, foi determinante para a construção da minha identidade pessoal e profissional. Seu exemplo silencioso, porém profundamente formador, influenciou diretamente minhas escolhas, minha persistência diante dos desafios e meu compromisso com a educação como instrumento de transformação.

Ao meu filho Murilo, razão maior dos meus esforços e planos. Que este trabalho, fruto de dedicação e superação, possa, no futuro, representar para ele a importância do estudo, da responsabilidade e da construção de um caminho próprio com dignidade e consciência.

A minha irmã Elizabeth, por seu apoio contínuo, sua escuta atenta e por representar um porto seguro nos momentos em que a caminhada exigiu mais firmeza do que entusiasmo. Sua presença, mesmo nos bastidores, foi fundamental para a conclusão desta etapa.

A todos que, de diferentes maneiras, contribuíram para a realização deste trabalho, deixo aqui o meu reconhecimento e agradecimento.

## **AGRADECIMENTOS**

A realização deste trabalho só foi possível graças à orientação, ao apoio e ao comprometimento de pessoas que desempenharam papéis fundamentais ao longo do percurso acadêmico. Agradeço aos meus orientadores, Professor Dr. Cledir Amaral e Professor Dr. Ricardo Pereira, pela seriedade, dedicação e rigor intelectual com que acompanharam este projeto desde sua concepção até sua finalização. Suas contribuições teóricas, metodológicas e pedagógicas foram essenciais para o amadurecimento desta pesquisa, e sua escuta atenta foi decisiva em momentos de dúvida e reestruturação. Ao meu primo Agostinho Alves do Vale, manifesto especial gratidão pelo apoio prestado na execução deste trabalho. Sua colaboração concreta e comprometida contribuiu significativamente para a superação de desafios operacionais durante a condução da pesquisa.

## **MEMORIAL**

Sou João do Vale Pinheiro, natural da cidade de Boca do Acre, no estado do Amazonas, filho de Raimunda Ferreira do Vale e José Alfon Pinheiro. Desde muito jovem, a educação esteve presente em minha trajetória como uma ferramenta de transformação social e de construção de valores. Essa convicção me conduziu à docência e à gestão educacional, áreas nas quais encontrei sentido e propósito para minha vida profissional e pessoal.

Sou licenciado e bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual do Amazonas (UEA), e possuo especializações lato sensu em Docência do Ensino Superior e Gestão Escolar. Atualmente, encontro-me na fase final do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) Ifac, cuja dissertação representa um dos processos conclusivos dessa jornada formativa.

Minha trajetória profissional está fortemente vinculada à Secretaria de Educação e Desporto Escolar do Estado do Amazonas (Seduc-AM), na qual atuo há 13 anos, sendo 8 anos dedicados à gestão escolar. Durante esse período, pude vivenciar de forma intensa o cotidiano educacional, compreendendo os desafios e as potencialidades do ambiente escolar. O contato direto com estudantes e professores me proporcionou uma visão sensível sobre as diversas dimensões que compõem o processo educativo — entre elas, a dimensão emocional, que muitas vezes é negligenciada no contexto escolar.

Foi justamente dessa vivência que emergiu o interesse pela pesquisa sobre saúde mental e bem-estar no ambiente escolar, especialmente entre adolescentes. No período pós-pandêmico, tornou-se evidente o aumento expressivo de casos de ansiedade, depressão e estresse entre os alunos. Essa realidade, observada cotidianamente nas escolas, despertou em mim o desejo de buscar alternativas pedagógicas que pudesse contribuir para a promoção da saúde emocional dos estudantes e para o fortalecimento do ambiente escolar como espaço de acolhimento e equilíbrio.

Durante minhas buscas por práticas educativas inovadoras, encontrei o *mindfulness*, ou “atenção plena”, uma abordagem que tem ganhado destaque no campo da educação e da psicologia por seus efeitos positivos sobre o foco, a autorregulação emocional e a redução do estresse. O *mindfulness* consiste em exercitar a atenção ao momento presente de forma consciente e sem julgamentos,

por meio de técnicas de respiração, meditação e percepção corporal. Essa prática, quando incorporada ao contexto escolar, contribui para o desenvolvimento de competências socioemocionais, melhora o clima institucional e fortalece o vínculo entre professores e alunos.

A partir desse encontro entre experiência profissional e pesquisa acadêmica, surgiu o projeto que deu origem à minha dissertação e ao produto educacional que a acompanha. Minha intenção, ao desenvolver este trabalho, foi propor oficinas de *mindfulness* como estratégia pedagógica voltada ao bem-estar dos estudantes do Ensino Médio Integrado, estimulando neles a capacidade de lidar com as emoções, com as pressões cotidianas e com os desafios do aprendizado.

Este memorial, portanto, não representa apenas um relato biográfico, mas um registro de uma trajetória construída com dedicação, sensibilidade e compromisso com a educação pública. Acredito que, ao unir ciência, prática e humanidade, é possível transformar a escola em um espaço de desenvolvimento integral, onde o conhecimento e o cuidado caminham lado a lado.

PINHEIRO, João do Vale. **A importância do Mindfulness na promoção da saúde mental dos alunos do Ensino Médio Integrado na EPT.** 2025. 136f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Científica e Tecnológica - ProfEPT) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre, Rio Branco, AC, 2025.

## RESUMO

A presente dissertação foi desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), do Instituto Federal do Acre, na linha de pesquisa 1, Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica, no macroprojeto 1, Propostas metodológicas e recursos didáticos em espaços formais e não formais de ensino na EPT. Analisa a importância do mindfulness na promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio Integrado (EMI), no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica (EPT). A motivação para a pesquisa decorre do aumento de casos de estresse, ansiedade e sofrimento emocional entre jovens, intensificados pelo cenário pós-pandêmico. O problema central consistiu em investigar como a prática do *mindfulness* pode favorecer a saúde mental e o bem-estar escolar dos estudantes, contribuindo para a melhoria das relações interpessoais e do desempenho acadêmico no Ifac – Campus Rio Branco. A justificativa repousa na necessidade urgente de alternativas pedagógicas que considerem o estudante em sua integralidade, unindo dimensões cognitivas e socioemocionais. O objetivo geral foi avaliar a contribuição do *mindfulness* para a saúde mental, relações sociais e desempenho acadêmico dos alunos do Ifac – Campus Rio Branco. Como objetivos específicos, buscou-se descrever percepções discentes sobre saúde mental, identificar práticas educativas relacionadas ao tema e desenvolver oficinas pedagógicas de atenção plena como estratégia preventiva. A metodologia teve abordagem qualitativa, fundamentada no paradigma interpretativo e no social-construtivismo. Foram utilizados questionários, rodas de conversa e uma escala adaptada de sinais de estresse., dentro de uma pesquisa participante. Participaram da aula introdutória e das quatro oficinas uma quantidade de até 16 estudantes entre 15 e 16 anos. Os resultados revelaram altos índices relacionados aos sintomas de ansiedade e dificuldades de concentração antes da intervenção. Após as oficinas de *mindfulness* — realizadas no intervalo inteturno, com práticas de respiração consciente, escaneamento corporal e meditação guiada —, os estudantes relataram melhora na calma, no sono, no foco e na autorregulação emocional. O produto educacional “Respira e Não Pira” organizou as oficinas em formato replicável para outras instituições. Conclui-se que o *mindfulness* fortalece a saúde mental e contribui para a formação integral dos estudantes, embora a pesquisa reconheça limitações quanto ao tempo de aplicação e ao número restrito de participantes.

**Palavras-chave:** Mindfulness. Saúde Mental. Ensino Médio Integrado. Educação Profissional e Tecnológica. Ifac.

PINHEIRO, João do Vale. **The importance of Mindfulness in promoting the mental health among Students in Integrated Secondary Vocational and Technological Education.** 2025. 136p. Dissertation (Professional Master's Degree in Professional and Technological Education - ProfEPT) - Federal Institute of Education, Science, and Technology of Acre. Rio Branco/Acre, 2025.

## ABSTRACT

This dissertation was developed within the Professional Marster's Graduate Program in Professional and Technological Education (ProfEPT) at the Federal Institute of Acre, under Research Line 1: Educational Practices in Professional and Technological Education, as part of Macroproject 1: Methodological Proposals and Teaching Resources in Formal and Non-Formal Learning Spaces in Professional and Technological Education. Analyzes the importance of mindfulness in promoting the mental health of students in Integrated High School (EMI) within the scope of Professional and Technological Education (EPT). The motivation for the research stems from the increase in cases of stress, anxiety, and emotional distress among young people, intensified by the post-pandemic scenario. The central problem consisted of investigating how the practice of mindfulness can favor the mental health and school well-being of students, contributing to the improvement of interpersonal relationships and academic performance at IFAC – Rio Branco Campus. The justification lies in the urgent need for pedagogical alternatives that consider the student in their entirety, uniting cognitive and socio-emotional dimensions. The general objective was to evaluate the contribution of mindfulness to the mental health, social relationships, and academic performance of students at IFAC – Rio Branco Campus. Specific objectives included describing student perceptions of mental health, identifying educational practices related to the topic, and developing mindfulness workshops as a preventive strategy. The methodology employed a qualitative approach, grounded in the interpretative paradigm and social constructivism. Questionnaires, group discussions, and an adapted stress signal scale were used within a participatory research framework. Up to 16 students aged 15 to 16 participated in the four workshops. The results revealed high rates of anxiety symptoms and concentration difficulties before the intervention. After the mindfulness workshops—held during breaks between classes, with practices of conscious breathing, body scanning, and guided meditation—students reported improvements in calmness, sleep, focus, and emotional self-regulation. The educational product "Respira e Não Pira" (Breathe and Don't Freak Out) organized the workshops in a replicable format for other institutions. It is concluded that mindfulness strengthens mental health and contributes to the holistic development of students, although the research acknowledges limitations regarding the application time and the restricted number of participants.

**Keywords:** Mindfulness. Mental Health. Integrated High School. Professional and Technological Education. IFAC.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Linha do Tempo da Educação Profissional e Tecnológica .....	22
<b>Figura 2</b> – Benefícios da prática do <i>mindfulness</i> .....	36
<b>Figura 3</b> – Desenho metodológico .....	47
<b>Figura 4</b> – Idade dos alunos participantes da pesquisa .....	51
<b>Figura 5</b> – Conhecimento sobre a prática do Mindfulness .....	51
<b>Figura 6</b> – Percepção da influência da saúde mental no desempenho acadêmico..	52
<b>Figura 7</b> – Nível de estresse e ansiedade dos alunos participantes da pesquisa...	53
<b>Figura 8</b> – Percepção do impacto dos fatores estressores externos na saúde mental .....	53
<b>Figura 9</b> – Nível de impacto dos fatores internos na saúde mental.....	54
<b>Figura 10</b> – Percepção da influência da pandemia no nível de estresse e ansiedade .....	55
<b>Figura 11</b> – Utilização dos serviços de assistência psicológica ofertados pelo Ifac	55
<b>Figura 12</b> – Avaliação dos recursos de apoio à saúde mental ofertados pelo Ifac..	56
<b>Figura 13</b> – Avaliação da importância da assistência estudantil .....	56
<b>Figura 14</b> – Participação em atividades ou workshop sobre saúde mental promovidos pela instituição .....	57
<b>Figura 15</b> – Percepção da valorização da saúde mental de estudantes e professores no ambiente acadêmico do Ifac.....	58
<b>Figura 16</b> – Primeiro momento de acolhida e orientação aos alunos, com explicação detalhada sobre o funcionamento das oficinas – realizado em sala de aula. ....	70
<b>Figura 17</b> – Primeira vivência coletiva: Alunos em silêncio durante oficina de <i>mindfulness</i> . .....	72
<b>Figura 18</b> – Momento da roda de conversa com os alunos.....	73
<b>Figura 19</b> – Último dia de oficina – conexão e partilha .....	75

## **LISTA DE QUADROS**

<b>Quadro 1 – Percepções dos estudantes sobre saúde mental e cotidiano escolar..</b>	<b>57</b>
<b>Quadro 2 – Impactos subjetivos das oficinas de <i>mindfulness</i> .....</b>	<b>57</b>
<b>Quadro 3 – Receptividade e sugestões dos estudantes quanto à continuidade ....</b>	<b>62</b>
<b>Quadro 4 – Impactos subjetivos das oficinas de <i>mindfulness</i>.....</b>	<b>63</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

BNCC – Base Nacional Comum Curricular

Capes – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

CNE – Conselho Nacional de Educação

CNS – Conselho Nacional de Saúde

Covid-19 – Doença causada pelo coronavírus Sars-CoV-2

EPT – Educação Profissional e Tecnológica

Ifac – Instituto Federal do Acre

LDB – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional

MEC – Ministério da Educação

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PIB – Produto Interno Bruto

PNDH – Plano Nacional de Direitos Humanos

ProfEPT – Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica

SUS – Sistema Único de Saúde

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Historicização da EPT.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Juventudes na contemporaneidade .....</b>	<b>22</b>
<b>2.2.1 Identidade e Auto Expressão.....</b>	<b>24</b>
<b>2.2.2 Definição e Indefinição da Identidade Juvenil na Contemporaneidade.....</b>	<b>25</b>
<b>2.3 A Importância da Saúde Mental no Processo de Ensino-Aprendizagem do Estudante.....</b>	<b>27</b>
<b>2.3.1 Fatores determinantes e impactos da saúde mental no processo de ensino-aprendizagem.....</b>	<b>28</b>
<b>2.3.2 Saúde mental dentro do ambiente escolar pós-pandemia.....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.3 Desafios Educacionais no Pós-Pandemia .....</b>	<b>31</b>
<b>2.3.4 O mindfulness como prática de prevenção e promoção da saúde mental.....</b>	<b>31</b>
<b>2.4 O Mindfulness como prática educativa .....</b>	<b>33</b>
<b>2.4.1 Benefícios do mindfulness como Prática Educativa.....</b>	<b>37</b>
<b>2.4.2 Desafios da aplicação do mindfulness.....</b>	<b>37</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>39</b>
<b>3.1 Tipo de pesquisa desenvolvida .....</b>	<b>40</b>
<b>3.2 Campo e sujeitos da pesquisa.....</b>	<b>42</b>
<b>3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão durante a pesquisa .....</b>	<b>42</b>
<b>3.3 Técnicas e instrumentos de coleta de dados .....</b>	<b>43</b>
<b>3.4 Análise de Dados.....</b>	<b>45</b>
<b>3.5 Desenho Metodológico.....</b>	<b>47</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>48</b>
<b>4.1 Diagnóstico Situacional: percepção dos estudantes sobre saúde mental .</b>	<b>48</b>
<b>4.2 Aplicação do Questionário.....</b>	<b>51</b>
<b>4.3 Aplicação das Oficinas de <i>mindfulness</i>: experiências formativas com os estudantes .....</b>	<b>60</b>
<b>4.4 Avaliação da Experiência: percepções dos estudantes após as oficinas...</b>	<b>63</b>
<b>4.5 Considerações críticas sobre o produto educacional e limitações da pesquisa .....</b>	<b>66</b>
<b>5 PRODUTO EDUCACIONAL.....</b>	<b>68</b>

<b>5.1 Aplicação Prática.....</b>	<b>69</b>
<b>5.2 Primeiros Passos: Acolhimento, Escuta e Introdução ao Mindfulness .....</b>	<b>71</b>
<b>5.3 O Primeiro Mergulho: Experiência Inicial com a Meditação Guiada e Respiração Consciente .....</b>	<b>71</b>
<b>5.4 Corpo Presente: Escaneamento Corporal e Consciência Emocional I.....</b>	<b>72</b>
<b>5.5 Corpo Presente: Escaneamento Corporal e Consciência Emocional II.....</b>	<b>73</b>
<b>5.6 Encerrar com Presença: Reflexão Final e Continuidade.....</b>	<b>74</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>76</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>79</b>
<b>APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE .....</b>	<b>85</b>
<b>APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE) .</b>	<b>88</b>
<b>APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO DOS DISCENTES.....</b>	<b>90</b>
<b>APÊNDICE D – PRODUTO EDUCACIONAL .....</b>	<b>93</b>
<b>ANEXO A – PARECER CONSUSTANIADO DO CEP.....</b>	<b>131</b>
<b>ANEXO B – DECLARAÇÃO DE ORIENTAÇÃO/COORIENTAÇÃO.....</b>	<b>136</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A crescente preocupação com a saúde mental dos estudantes, especialmente no Ensino Médio Integrado (EMI), tem despertado debates no campo educacional sobre a necessidade de práticas pedagógicas que não apenas promovam o desenvolvimento cognitivo, mas também atendam às demandas emocionais e sociais dos jovens. Este cenário se intensificou no contexto pós-pandêmico, no qual os efeitos do isolamento, das mudanças na rotina escolar e da insegurança emocional revelaram impactos significativos na aprendizagem e no bem-estar dos alunos Vázquez (2022). Foi nesse contexto que emergiu a motivação para a realização desta pesquisa, cujo objetivo central é promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral dos estudantes da Educação Profissional e Tecnológica por meio da implementação de práticas de *mindfulness* no ambiente escolar, favorecendo a atenção plena, o autoconhecimento e a autorregulação emocional.

O *mindfulness* é uma prática contemplativa que consiste em desenvolver a atenção plena ao momento presente, com abertura, curiosidade e ausência de julgamento. Originado de tradições meditativas orientais, o conceito foi adaptado ao campo da saúde e da educação como uma estratégia de promoção do bem-estar emocional e da autorregulação mental. Na perspectiva educacional, o *mindfulness* propõe uma pedagogia da presença, na qual o estudante é convidado a reconhecer suas emoções, perceber o corpo e cultivar uma escuta sensível de si e do outro.

Essa prática, ao ser integrada ao cotidiano escolar, contribui para a redução do estresse e da ansiedade, favorecendo a concentração, a empatia e o aprendizado significativo, além de fortalecer uma cultura de cuidado e humanização no ambiente educativo. De acordo com Kabat-Zinn (2013), o *mindfulness* possibilita o cultivo da consciência e da compaixão, permitindo lidar com os desafios cotidianos de forma mais equilibrada e atenta.

A escolha pelo *mindfulness* como objeto de investigação não se deu ao acaso. Trata-se de uma prática originária de tradições contemplativas, desvinculada de vínculos religiosos, e amplamente difundida no campo da saúde mental por sua eficácia na redução do estresse, na ampliação da consciência emocional e na promoção do bem-estar psíquico (Kabat-Zinn, 2003; Glomb et al., 2011). Seu potencial educativo tem sido destacado por autores como Goleman, 2001, e Nunes,

2018, que defendem a integração do *mindfulness* nas práticas escolares como caminho para o desenvolvimento integral dos sujeitos. No campo da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), cuja missão é formar sujeitos autônomos, críticos e preparados para o mundo do trabalho, tal abordagem mostra-se ainda mais pertinente.

Entretanto, essa formação não deve se limitar a um preparo técnico-instrumental. Inspirado nos princípios da educação omnilateral – conforme delineada por Frigotto (2001) e Ramos (2005) – este estudo defende que a formação integral do estudante deve abranger as dimensões intelectuais, técnicas, éticas, estéticas e emocionais do ser humano. Para Frigotto, a EPT precisa articular trabalho, ciência, cultura e tecnologia em uma perspectiva formativa que promova a emancipação dos sujeitos e não apenas sua adaptação ao mercado. Ramos, por sua vez, sustenta que a omnilateralidade implica desenvolver todas as potencialidades humanas, rompendo com a lógica da fragmentação do conhecimento e da formação utilitarista. Assim, inserir práticas como o *mindfulness* no cotidiano escolar contribui para a constituição de uma formação mais plena, sensível às necessidades humanas em sua complexidade.

A presente dissertação tem como objetivo geral avaliar a contribuição do *mindfulness* na saúde mental, nas relações sociais e no desempenho acadêmico dos estudantes do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal do Acre (IFAC) – Campus Rio Branco. De forma específica, busca-se descrever a percepção dos alunos sobre sua saúde mental, considerando fatores estressores internos e externos que influenciam seu bem-estar; identificar práticas educativas e o nível de conhecimento sobre o *mindfulness* existentes entre o corpo discente; e, por fim, desenvolver e avaliar oficinas pedagógicas fundamentadas nessa abordagem, compreendendo-as como estratégias de promoção e prevenção em saúde mental no contexto escolar. Esses objetivos articulam-se no sentido de fortalecer uma cultura educacional mais humanizada, que reconheça o estudante em sua integralidade e promova o equilíbrio entre as dimensões cognitivas, emocionais e sociais do processo formativo.

Nesse sentido, define-se como problema desta pesquisa a seguinte indagação: Investigar como a prática do *mindfulness* pode favorecer a saúde mental e o bem-estar escolar dos estudantes, contribuindo para a melhoria das relações interpessoais e do desempenho acadêmico no IFAC – Campus Rio Branco? A escolha desse

reorte decorre da constatação empírica de que os estudantes da EPT enfrentam múltiplas pressões – acadêmicas, sociais, emocionais e econômicas – que impactam diretamente sua trajetória escolar e sua qualidade de vida.

A justificativa para esta pesquisa emerge da urgente necessidade de se criar alternativas pedagógicas que promovam o bem-estar psíquico e emocional dos alunos, especialmente em um contexto em que os índices de sofrimento mental entre jovens têm crescido de forma alarmante. O espaço escolar, tradicionalmente voltado à dimensão cognitiva, precisa ampliar sua função formativa, reconhecendo o sujeito em sua totalidade. Este trabalho se insere nesse esforço, ao propor uma abordagem que alia teoria e prática, saúde mental e educação, sensibilidade e criticidade.

Ademais, a relevância deste estudo se expressa em três dimensões fundamentais: no campo acadêmico, por contribuir com o debate sobre saúde mental e práticas integrativas no ambiente escolar; no campo social, por responder a uma demanda urgente da juventude contemporânea, cujas vulnerabilidades se manifestam de forma plural; e no campo político-pedagógico, por propor uma estratégia que fortalece os princípios da formação omnilateral, defendida na base legal e epistemológica da EPT.

Para compreender esse fenômeno, a pesquisa se ancora em um percurso metodológico qualitativo, de natureza aplicada, com fins exploratórios e descriptivos. O estudo adota a pesquisa participante como caminho investigativo, lançando mão de instrumentos como questionários, rodas de conversa e observação participante. A análise dos dados será realizada por meio da análise temática conforme proposta por Fontoura (2011), permitindo a extração de sentidos a partir das falas e experiências dos estudantes. Como produto educacional, propõe-se a elaboração e implementação de oficinas pedagógicas baseadas em *mindfulness*, com registro sistemático e orientações práticas para replicação em contextos educacionais diversos.

A introdução deste trabalho visa, portanto, contextualizar o leitor quanto ao cenário educacional e social que fundamenta a proposta de intervenção com *mindfulness*, apresentar o problema de pesquisa e sua relevância, descrever os objetivos da investigação e explicitar suas bases teóricas, metodológicas e práticas. O presente estudo se estrutura de forma coerente e articulada, buscando integrar teoria e prática, diagnóstico e intervenção, investigação e formação docente. Ao longo dos capítulos, serão aprofundadas as concepções de juventude, saúde mental,

*mindfulness* e suas implicações no campo da Educação Profissional e Tecnológica, compondo uma tessitura investigativa que almeja contribuir para a construção de uma escola mais humana, responsiva e promotora de bem-estar.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico desta dissertação foi estruturado em quatro seções interligadas, que sustentam a compreensão do fenômeno estudado e fornecem as bases conceituais necessárias para a análise dos resultados. Cada seção aborda dimensões distintas, mas complementares, que articulam os campos da educação, juventude, saúde mental e *mindfulness* no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

A primeira seção, “Historicização da Educação Profissional e Tecnológica (EPT)”, apresenta um panorama histórico e conceitual dessa modalidade de ensino, destacando sua importância na formação de sujeitos críticos e tecnicamente qualificados. Discutem-se os marcos legais e as transformações que consolidaram a Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica, evidenciando como a EPT busca integrar o trabalho, a ciência, a cultura e a tecnologia na perspectiva da formação omnilateral defendida por Frigotto (2001) e Ramos (2005). Essa análise permite compreender o papel social da EPT como espaço de emancipação e desenvolvimento humano, indo além da mera preparação para o mercado.

A segunda seção, “Juventudes na contemporaneidade”, aborda as múltiplas dimensões que configuram a experiência juvenil no contexto atual. São discutidos os desafios enfrentados pelos jovens diante das rápidas transformações sociais, culturais e tecnológicas, bem como as tensões que atravessam a construção de suas identidades. A partir de autores como Dayrell (2003), Pais (1993) e Abramo (2008), analisa-se a juventude como categoria social e histórica, marcada por incertezas, busca por pertencimento e pela influência das mídias digitais na formação da subjetividade e na autoexpressão.

Na terceira seção, “A importância da saúde mental no processo de ensino-aprendizagem”, o foco recai sobre as relações entre o bem-estar psicológico e o desempenho escolar. São apresentadas evidências de como o estresse, a ansiedade e a pressão acadêmica interferem na aprendizagem e na permanência dos estudantes na escola. A seção também discute o impacto do contexto pós-pandêmico e os desafios da escola em responder às novas demandas emocionais, com base em estudos de autores como Fonseca, Silva e Souza (2020) e Lima e Cassemiro (2022), que enfatizam a necessidade de políticas institucionais voltadas ao cuidado

emocional.

Por fim, a quarta seção, “O mindfulness como prática educativa”, propõe a reflexão sobre a incorporação dessa prática ao ambiente escolar como estratégia de promoção da saúde mental e do desenvolvimento integral dos estudantes. A partir de referências como Kabat-Zinn (2003), Goleman (2001) e Nunes (2018), discute-se como o *mindfulness* favorece a autorregulação emocional, a atenção plena e a empatia, contribuindo para um ambiente educativo mais humano e equilibrado. A seção também aponta os benefícios, desafios e possibilidades de aplicação dessa prática no contexto da Educação Profissional e Tecnológica.

Desse modo, o referencial teórico busca construir um diálogo entre os campos da educação, juventude e saúde mental, articulando teoria e prática na busca de caminhos que tornem a escola um espaço de formação integral, acolhedor e promotor de bem-estar.

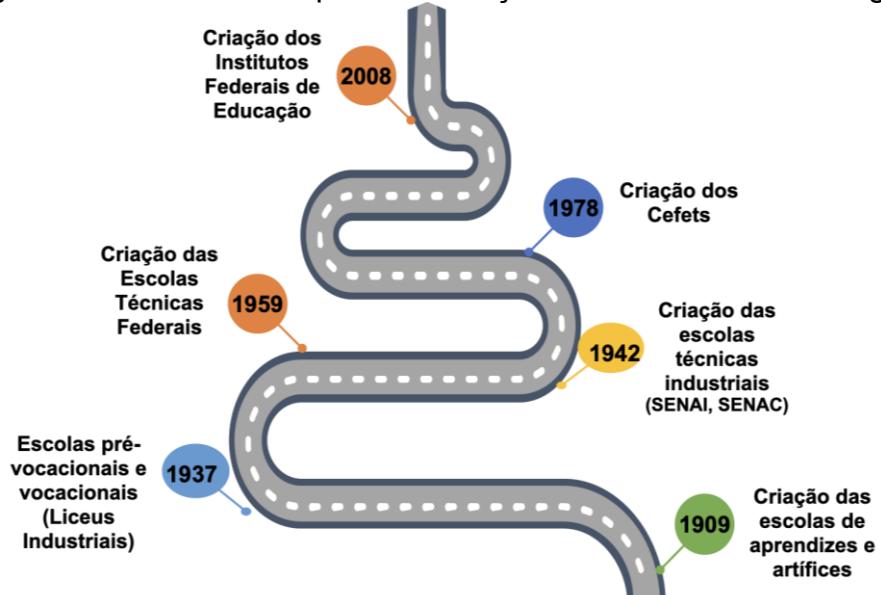
## 2.1 Historicização da EPT

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) é uma modalidade de ensino que desempenha um papel fundamental na formação de profissionais preparados para os desafios do mundo contemporâneo. Ela combina conhecimento teórico com habilidades práticas, capacitando os estudantes para atuarem em áreas técnicas e tecnológicas, (Ramos, 2014).

A EPT não apenas promove o desenvolvimento de competências profissionais, mas também estimula a inovação, o empreendedorismo e a adaptabilidade em um mundo em constante evolução. É um pilar crucial na preparação da força de trabalho, impulsionando o crescimento econômico e contribuindo para o avanço da sociedade, uma vez que articula formação técnica e humana, integrando trabalho, ciência e cultura como dimensões indissociáveis do processo educativo (Ciavatta, 2012).

Na figura 1 é apresentada a linha do tempo da EPT com os principais eventos ocorridos em mais de 100 anos da Rede Federal de Educação Profissional.

**Figura 1 – Linha do Tempo da Educação Profissional e Tecnológica**



Fonte: Almeida e Pereira (2021).

## 2.2 Juventudes na contemporaneidade

A juventude e a contemporaneidade não são dois termos que se confundem, longe de ser redundância, mas palavras que se completam, porque tudo o que é jovem, alude sempre ao contemporâneo, ao agora, ao tecnologicamente evoluído, em relação às gerações que passaram.

Segundo Dayrell (2003), ser jovem é sempre estar experimentando o atual, e muitas vezes desprezar o que já passou, mesmo que o passado contenha bons ensinamentos de vida. A juventude é, e sempre será, em qualquer época, a faixa etária que estará sempre propensa a aceitar desafios, é a mola propulsora de toda invenção tecnológica, é quem aceita as inovações e as propaga.

Mas o que é juventude? É uma faixa etária ou um estado de espírito?

O conceito de juventude é muito amplo, podendo ser definido pela faixa etária – no caso do Brasil, considera-se jovem as pessoas entre 15 e 24 anos – fisicamente, quando se adquire a capacidade de procriar, quando a pessoa dá sinais de ter menos necessidade de proteção por parte da família, quando começa a assumir responsabilidades, a buscar independência, além de outros sintomas corporais e psicológicos (Dayrell, 2003).

Esse é o conceito tradicional, biológico e legal de juventude, como diferenciação das outras etapas da vida, cronologicamente falando. No entanto, alguns postulados, como os divulgados por outros autores (Sposito, 2000), mostram que pode existir outra compreensão sobre o tempo que define juventude, o que normalmente pode ser aumentado para além do estabelecido na cronologia.

Para esses autores, há um aumento no tempo destinado para ser jovem, que vai além do fator biológico, e entra no estado de espírito. Para eles, ser jovem, é sentir-se jovem, passando de uma condição transitória para um estado permanente, espiritualmente falando.

Segundo Pais (1993), a juventude não é outra coisa senão uma categoria socialmente definida e que está disposta às modificações ao longo do tempo. Portanto, segmentar a vida em várias partes, da infância à idade idosa, é um produto construído pela sociedade. O autor diz ainda que não se trata de um grupo dominante que um determinado dia assentou-se em uma roda de deliberação e nominou as etapas da vida. Para ele, essa condição aparece naturalmente, com a evolução do tempo e a percepção que as atitudes vão variando de acordo com o passar dos anos e os comportamentos se encaixando em conformidade com a temporalidade.

Abramo (2008) concorda com esse pensamento, ao afirmar que:

A condição juvenil refere-se ao modo como uma sociedade constitui e atribui significado a esse momento do ciclo de vida, refere-se a uma dimensão histórico-geracional, ao passo que a situação dos jovens revela o modo como tal condição é vivida a partir dos diversos recortes referidos às diferenças sociais – classe, gênero, etnia etc. (Abramo, 2008).

Ser jovem, sob esse prisma, representa uma característica passageira, como diz Melucci (2001; p.138):

A juventude não é uma condição inteiramente biológica, mas também cultural. Os indivíduos não são jovens porque (ou apenas porque) têm uma certa idade, mas porque seguem certos estilos de consumo ou certos códigos de comportamento e vestimenta. Agora, a adolescência estende-se muito para além dos seus limites biológicos e as obrigações para com a vida adulta são adiadas para depois dos vinte e cinco ou mesmo trinta anos (Traduzido pelo autor a partir de Melucci (2001; p. 138).

A juventude é um estágio da vida que está constantemente evoluindo e é fortemente influenciado pelo contexto histórico e cultural. Na contemporaneidade, a juventude enfrenta desafios únicos e vive em um mundo em constante mudança.

Na perspectiva sociocultural, a juventude aparece vinculada a experiência no presente. Pode-se considerar, no entanto, que a realidade juvenil é ambivalente e duplamente marcada pelo tempo e pelo espaço. Por um tempo que é construído dialeticamente, tempo síntese que permanece até a próxima mudança ou salto qualitativo próprio das relações dialéticas (Vigotski, 1999).

A rápida evolução da tecnologia, as transformações na cultura e na economia, bem como as questões sociais emergentes, têm um impacto significativo na vida dos jovens. Esse impacto se dá principalmente na desigualdade de oportunidades para a educação e principalmente para o mercado de trabalho.

[...] os filhos de trabalhadores, assalariados ou não, e que reproduzem sua vida em condições de precariedade, vivendo em bairros de periferia e favelas, sobrevivendo em estágios<sup>4</sup> ou em trabalhos informais e intermitentes, com baixa escolaridade ou em grande descompasso entre série e idade, apontados na mídia indistintamente como protagonistas do tráfico de drogas, negros, etc. São ainda os destinatários de programas sociais, de programas de transferência de renda e nestes programas definidos por seus déficits de inclusão social futura. Para a política social ele é o vulnerável<sup>5</sup>, em risco social<sup>6</sup>, marginalizado<sup>7</sup>, proveniente de famílias desestruturadas<sup>8</sup>, incapazes de prover sua vida e moradores em ambientes de risco social<sup>9</sup> (Cassab; Cassab, 2008, p. 244).

Os maiores problemas são para os jovens pobres, que se vêem em condições precárias de concorrência para almejar alto grau de transformação. Para suprir a necessidade pessoal ou da família, por não ter condições de obter uma formação mais adequada, em sua grande maioria, os jovens acabam caminhando para o mercado informal.

### *2.2.1 Identidade e Auto Expressão*

Melucci (2001) fala da necessidade que o jovem tem de se afirmar enquanto indivíduo que faz parte de um grupo. O autor lista quatro polos da nossa identidade: a identificação que nós operamos, a identificação por parte dos outros, a diferença como nós afirmamos e a diferença como nos é reconhecida pelos outros. A autora (2001), afirma que a identidade vai sendo moldada a partir das experiências variadas que necessariamente se confrontam.

Sposito (2000) afirma que a identidade por parte dos jovens é definida e redefinida de acordo com as convivências, sendo ela uma construção em grupo, passando por preferência musical, dança, teatro, vestuário, ideologia, que vai variar, assim também mudem os contextos e grupos a que passarem a ser integrados.

Em uma análise mais contemporânea, com o advento das redes sociais, pode-se dizer que a busca pela identidade, sendo uma característica inata da juventude, no tocante à modernidade, é influenciada por uma variedade de fatores. As mídias sociais desempenham um papel crucial na auto expressão e na formação da identidade, permitindo que os jovens compartilhem suas opiniões, interesses e valores com um público global. Ao mesmo tempo, isso pode criar pressões para a conformidade e a busca por validação online.

Bezerra (2013) fala sobre essa particularidade, abordando um dos assuntos mais falados, que é a influência da linguagem da internet na construção e

reconstrução da identidade juvenil.

[...] linguagem da Internet, assim homogeneizada e naturalizada, não poucas vezes é vista e descrita como uma ameaça à integridade da língua portuguesa e, portanto, encarada como algo diferente e oposto a esta. Seria, pois, algo como uma nova linguagem, ou antes, uma nova língua que, para se instaurar, ameaçaria usurpar o locus social determinado para a existência e o funcionamento da língua portuguesa. Independentemente da ausência de suporte científico para tal forma de pensamento, não é de hoje que se defende a ideia de que o português brasileiro estaria sendo assassinado a tecladas por usuários que vêm adotando um novo idioma denominado Internetês (Bezerra, 2013, p. 2).

As redes sociais não ditam somente o linguajar descompromissado com a padronização da língua, mas marcam ideologias, condicionam comportamentos e influenciam decisões da vida. A juventude, por ainda estar em processo de informação, é fortemente afetada, em especial pelo mundo digital de modismos, de tendências que passam.

#### *2.2.2 Definição e indefinição da identidade juvenil na contemporaneidade*

Martins (2009) vai no mesmo caminho de raciocínio dos autores que afirmam que a juventude é um momento de definição, de afirmação da identidade. Até chegar à fase adulta, existe um movimento interno, movido pela dialética, no sentido de posição e reposição, de construção e reconstrução. Desta forma, a identidade é um objeto, uma etiqueta usada para controlar, reprimir, discriminar, transmutando-se em estratégia de exclusão e dominação (Sawaia, 1995).

A autora fala ainda que “apresentar-se e ser representado como igual a si mesmo [...] para garantir relações, intrapessoal, interpessoal, intergrupal e internacional” (Sawaia, 1995).

O sistema educacional contemporâneo está se adaptando às demandas de um mercado de trabalho em constante mudança. Os jovens enfrentam a pressão de escolher carreiras e adquirir habilidades que sejam relevantes em um ambiente econômico cada vez mais competitivo. A crescente importância da educação superior, juntamente com a necessidade de adquirir habilidades digitais, está moldando as escolhas educacionais e de carreira dos jovens (Saviani, 2021).

O titubear juvenil na definição da sua identidade, perpassa também por uma questão trivial, que é o envolvimento político, a participação da juventude contemporânea nas discussões sociais, que delas derivam deliberações para o futuro de uma sociedade.

Para piorar a fase das incertezas, da busca da identidade, o contexto pós-moderno, o comodismo gerado pela tecnologia, coloca a juventude no campo da indecisão, refletindo se quer participar ativamente dos temas sociais, ou se deseja tão somente usufruir das benesses tecnológicas. Em suma, a fase do ser humano das incertezas, é extremamente fomentada pelas incertezas da contemporaneidade (Ribeiro, 2004).

De outro lado, veem-se alguns lampejos de autoria própria da juventude quando se propõe a estar ativa nas questões coletivas. De 2013 até aqui, os jovens estão demonstrando um crescente interesse em questões sociais e políticas (Novaes, 2016). Um exemplo disso foi o ocorrido na fase de Pré-Copa do Mundo, quando o Brasil saiu às ruas, capitaneado pelos jovens, exigindo mudanças profundas, valorização social, entre outras demandas pelo movimento da época.

Movimentos juvenis têm emergido em todo o mundo, destacando preocupações como mudanças climáticas, justiça racial e igualdade de gênero. A capacidade de se mobilizar e fazer ouvir suas vozes por meio das redes sociais tem dado aos jovens a oportunidade de influenciar políticas e causar impacto em suas comunidades.

No entanto, ao contrário do passado, quando o jovem era o terror das lideranças políticas arraigadas, o presente e o futuro revelam o jovem participando dos assuntos sociais mais por meio de organizações não-governamentais, em pequeno número, do que fazendo uma mobilização em massa. Conforme Gohn (1997), isso acontece mais ainda com a juventude pertencente às minorias culturais, da população mais carente.

Em síntese, concordando com Schlozman *et al.* (2018), a juventude na contemporaneidade enfrenta desafios e oportunidades únicas, influenciados pela rápida evolução tecnológica, mudanças socioculturais e econômicas. A sociedade e os formuladores de políticas têm a responsabilidade de criar um ambiente que promova o desenvolvimento saudável e bem-sucedido da juventude, abordando as preocupações específicas deste grupo demográfico.

O contexto nacional é importante porque pode produzir incentivos (ou desincentivos) para participar, o que pode afetar os níveis de participação e quem participa. Se for mais fácil votar, mais pessoas aparecerão no dia das eleições. Se a legislação e as normas sociais facilitarem o desenvolvimento de grupos da sociedade civil, então a atividade baseada nos grupos será mais comum. E se houver mais acessos à política, as oportunidades de influenciar a atividade do governo aumentarão (Dalton, 2017, p. 148).

O entendimento dessas dinâmicas é essencial para informar políticas e práticas que possam capacitar os jovens a enfrentar os desafios da contemporaneidade e aproveitar as oportunidades que ela oferece. É crucial que a sociedade trabalhe em conjunto para criar um ambiente que valorize a juventude e lhes forneça as ferramentas necessárias para um futuro brilhante e promissor.

### **2.3 A Importância da Saúde Mental no Processo de Ensino-Aprendizagem do Estudante**

As informações trazidas abaixo revelam o quanto delicada é a questão da saúde mental da juventude contemporânea. A saúde mental dos estudantes tem se tornado um tema cada vez mais relevante no campo da educação.

Cerca de 10 a 20% dos adolescentes do mundo, em algum momento, podem ter sua saúde mental abalada (Kessler *et al.*, 2007).

A Organização Mundial de Saúde comenta que 16% das doenças e lesões em pessoas entre 10 e 19 anos desrespeita as condições de saúde mental sendo que metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada (OMS, 2018a, online).

Além disso, 800 mil suicídios são cometidos por ano em todo mundo, sendo a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos (período escolar e universitário); o Brasil é o sexto colocado no ranking de suicídio no mundo, representando a quarta maior causa de mortalidade no país entre jovens de 15 a 29 anos (Figueiredo, 2018,).

O processo de ensino-aprendizagem é fundamental na formação de indivíduos e na preparação para a vida profissional. Contudo, a capacidade dos estudantes de aprender e se desenvolver academicamente está intrinsecamente ligada à sua saúde mental.

Conceitualmente falando, conforme explica Paín (1985), dificuldades de aprendizagem são aquelas apresentadas ou só percebidas no momento de ingresso da criança no ensino formal.

Ter dificuldade para aprender é uma condição que foge ao domínio do estudante, uma vez que é analisada a partir do ponto de vista da vulnerabilidade psicológica e social (Rutter, 1987). Um ponto perigoso, é que a criança que apresenta dificuldade de aprendizagem, também pode ser acometida de baixa autoestima, além de um complexo de inferioridade frente aos colegas de classe (Erikson, 1971).

Kavale e Forness (1996) avaliam, de acordo com o nosso viés de discussão que:

[...] dificuldades na aprendizagem escolar frequentemente são acompanhadas de déficits em habilidades sociais e **problemas emocionais** (grifo nosso) ou de comportamento; essas associações se verificam, tanto quando se empregam critérios mais restritivos de identificação das dificuldades de aprendizagem (Kavale; Forness, 1996).

Na juventude, fracassar na escola de forma insistente, traz o risco iminente do abandono escolar, da latente possibilidade de o estudante com problemas emocionais que levam ao insucesso escolar, passar a perceber outras formas de sucesso na vida, que na maioria das vezes são alternativas marginais, do ponto de vista da lei, da ética, da moral e das convenções sociais (Maughan; Gray; Rutter, 1985).

A saúde mental é um aspecto crítico, que influencia diretamente a motivação, o engajamento, a resiliência e a capacidade de lidar com os desafios acadêmicos (Spreen, 1982).

A influência da saúde mental no processo de ensino-aprendizagem é multifacetada. Problemas de saúde mental, como a ansiedade, a depressão e o estresse, podem prejudicar a capacidade dos estudantes de concentração e retenção de informações (Coutinho; Silva; Araújo, 2019).

Distúrbios psicológicos não tratados podem resultar em um comprometimento das funções cognitivas, impactando negativamente o desempenho acadêmico. Além disso, o bem-estar psicológico dos estudantes afeta diretamente sua motivação para aprender, a busca por desafios e a persistência na resolução de problemas (Coutinho; Silva; Araújo, 2019).

### *2.3.1 Fatores determinantes e impactos da saúde mental no processo de ensino-aprendizagem*

Diversos fatores podem influenciar a saúde mental dos estudantes. Pressões acadêmicas intensas, desafios sociais, problemas econômicos e discriminação são apenas algumas das variáveis que podem afetar o bem-estar psicológico dos estudantes (Fonseca; Silva; Souza, 2020).

Outra variável bastante discutida diz respeito à dificuldade de relacionamento. Além disso, a família e as relações parentais estão no rol das relações que podem atingir diretamente e negativamente a saúde mental dos jovens (Hart; Ladd; Bulerson, 1990).

A saúde mental dos estudantes pode ter impactos significativos no processo de ensino-aprendizagem. Taxas de evasão escolar, queda no rendimento acadêmico e

perda de interesse pelo aprendizado são consequências comuns de problemas de saúde mental não tratados. Isso não apenas afeta o sucesso acadêmico dos estudantes, mas também pode ter implicações em longo prazo em sua vida profissional e pessoal (Maughan; Gray; Rutter, 1985).

Os estabelecimentos de ensino, que durante a discussão parecem contribuir para a piora da saúde mental dos estudantes, dependendo da abordagem psicopedagógica que é tomada, podem fazer o papel inverso, desta vez lançando mão de estratégias para prevenir e também para enfrentar os transtornos mentais e contribuir para a construção e reconstrução do ensino-aprendizagem?

O bem-estar psicológico dos estudantes não deve ser tratado como uma preocupação secundária, mas como um fator central que influencia o sucesso acadêmico e a qualidade de vida.

Se a escola não tem como assumir a tarefa de garantir a saúde mental do aluno, pois não há nenhuma possibilidade de assegurar uma educação cujos efeitos sejam previsíveis, ela pode, no entanto, se esforçar para reconhecer, no aluno, um sujeito desejante, um sujeito a quem se atribui o direito à palavra e o direito de expressar emoções, afetos e angústias. O professor que se vê alvo das identificações e da transferência do aluno reage, a estas moções, segundo a sua sensibilidade, a sua formação e, sobretudo, em função de seu desejo inconsciente. Pode projetar no aluno suas próprias fantasias e seu Ideal de Eu e enveredar por embates e rivalidades imaginários, que alienam e subjugam o desejo da criança ao desejo inconsciente do professor. Pode, inversamente, articular as moções infantis ao nível da linguagem simbólica, permitindo à criança expressar, pela palavra, seus desejos, conflitos e tensões (Almeida, 1998).

Promover a saúde mental dos estudantes não é apenas uma responsabilidade das instituições de ensino, mas uma necessidade de preparar os estudantes para enfrentar os desafios da vida e prosperar em seu percurso educacional. É fundamental reconhecer que investir na saúde mental dos estudantes é investir no futuro da educação e na formação de cidadãos mais saudáveis e capazes.

### *2.3.2 Saúde mental dentro do ambiente escolar pós-pandemia*

O fechamento das escolas foi uma das primeiras medidas mundialmente adotadas no intuito de prevenir a proliferação da Covid-19. Essa atitude afetou diretamente os estudantes, que passaram por momentos principalmente de fatores de desmotivação, uma vez que a medida de estudar a partir da mediação tecnológica não trouxe a mesma eficácia e entusiasmo (Unicef, 2021; Brasil, 2020).

Com o cenário educacional profundamente afetado pela Covid-19, o bem-estar

dos estudantes tornou-se uma questão crítica. Muitos foram os desafios enfrentados pelos estudantes e educadores, bem como as estratégias para promover a saúde mental no ambiente escolar, visando criar um espaço de aprendizagem mais saudável e resiliente (Zhai; Du, 2020).

A pandemia da Covid-19 causou interrupções significativas no sistema educacional global. As escolas foram forçadas a adotar medidas de distanciamento social, aulas remotas e protocolos de segurança, o que gerou mudanças substanciais na experiência educacional dos estudantes.

Diante desse contexto, a saúde mental dos estudantes tornou-se uma preocupação central, exigindo uma análise aprofundada para compreender os desafios e desenvolver estratégias de promoção do bem-estar. Essa discussão é destacada por autores como Lima e Cassemiro (2022), que enfatizam a necessidade de políticas e práticas institucionais voltadas à prevenção e cuidado emocional no ambiente educacional, especialmente após o contexto pandêmico.

A primeira consequência que afetou a saúde mental dos estudantes, que naquele momento foram impactados ao serem convidados a deixar o convívio com o professor presencialmente, para tentar aprender através das tecnologias da comunicação, impactou principalmente os educandos de baixa renda, da classe menos abastada financeiramente, que tiveram muitas dificuldades e foram prejudicados no processo de ensino-aprendizagem nesse período. Isso necessariamente gerou um impasse na mente dessa classe de estudantes.

Infelizmente, grupos mais desfavorecidos são excluídos ou afastados dos sistemas de educação por meio de decisões às vezes sutis que levam à sua exclusão dos currículos, a objetivos de aprendizagem irrelevantes, a estereótipos em livros didáticos, à discriminação na alocação de recursos e avaliação, à tolerância à violência e à negligéncia de suas necessidades. Os mesmos mecanismos excluem não apenas as pessoas com deficiência, mas também outras, por causa de gênero, idade, local onde vivem, pobreza, tipo de deficiência, etnia, indigeneidade, língua, religião, status de migração ou deslocamento, orientação sexual ou expressão de identidade de gênero, encarceramento, crenças e atitudes. São o sistema e o contexto que não levam em consideração a diversidade e a multiplicidade de necessidades, o que também foi explicitado pela pandemia da Covid-19 (Zhai; Du, 2020).

O isolamento social, o medo, a incerteza e a transição para a aprendizagem remota afetaram o bem-estar emocional dos estudantes. A pressão foi mais sentida por conta das disparidades de acesso a recursos e o impacto socioeconômico na saúde mental.

### *2.3.3 Desafios Educacionais no Pós-Pandemia*

Depois que a crise na saúde mundial perdeu força, o cenário educacional não foi mais o mesmo. Surgiram então os desafios educacionais pós-pandemia. Durante a pandemia, o principal desafio era a inclusão, ou seja, fazer o conhecimento navegar até o aluno, em especial o de baixa renda. A prática da educação inclusiva nunca foi tão levada a cabo.

Esse mesmo desafio permaneceu mesmo após o fim das restrições e o retorno ao contato presencial, a reabertura das escolas, a volta do molde tradicional de promoção da educação.

Conforme Orrú (2017):

[...] na inclusão, a mesclagem é um acontecimento habitual. Ela demanda a combinação dos diversos domínios do conhecimento sem a supervalorização de alguns em detrimento de outros, de modo a não desprestigar nenhuma potencialidade, pois os sujeitos são diferentes e tem preferências distintas também em seu processo de aprendizagem (Orrú, 2017, p. 1143).

A saúde mental no ambiente escolar pós-pandemia é uma questão crítica que requer atenção imediata e cuidadosa. Muitos são os desafios enfrentados pelos estudantes e educadores, e fornece estratégias para promover o bem-estar no ambiente escolar.

A pandemia da Covid-19 serviu como um catalisador para a reformulação do sistema educacional, enfatizando a necessidade de abordar não apenas o conhecimento acadêmico, mas também as necessidades emocionais e psicológicas dos estudantes. A promoção da saúde mental no ambiente escolar é fundamental para garantir que os estudantes possam se recuperar dos impactos da pandemia e prosperarem em suas jornadas educacionais.

### *2.3.4 O mindfulness como prática de prevenção e promoção da saúde mental*

O *mindfulness*, uma prática originária da tradição Budista, tem ganhado destaque como uma abordagem eficaz para melhorar o bem-estar psicológico, reduzir o estresse e fortalecer a resiliência. O *mindfulness*, também conhecido como "atenção plena" ou "consciência plena", é um conceito que descreve a capacidade de prestar atenção de maneira consciente, sem julgamento, ao momento presente (Good *et al.*, 2010).

Todavia, apesar de suas origens na meditação Budista, prática integrante de uma tradição reconhecida como religião por suas doutrinas, rituais e princípios éticos, o *mindfulness* não possui qualquer vínculo com crenças ou elementos religiosos, sendo aplicado em contextos laicos voltados ao bem-estar e à educação.

O crescente uso de técnicas de *mindfulness* é devido a médicos, psicólogos e outros terapeutas, que utilizaram técnicas de *mindfulness* visando o atenuar de dores físicas e psicológicas de seus pacientes em populações clínicas e como um redutor de ansiedade em populações não clínicas. Uma das maneiras pelas quais o *Mindfulness* promove a saúde mental é por meio da redução do estresse. A atenção plena ajuda os indivíduos a se desconectar de preocupações constantes e a lidar com situações estressantes de maneira mais equilibrada. Além disso, a prática promove a autorregulação emocional, permitindo que as pessoas se envolvam com suas emoções de maneira saudável (Glomb et al., 2011).

Essa prática envolve estar plenamente ciente de pensamentos, emoções, sensações físicas e o ambiente que nos cerca. Ela se baseia na observação atenta e na aceitação do que está ocorrendo no presente, independentemente de ser positivo ou negativo. Um dos principais objetivos do *mindfulness* é cultivar a autoconsciência e a autocompaixão. Por meio da prática regular, os indivíduos aprendem a se distanciar de seus pensamentos automáticos, a reduzir o impacto de preocupações excessivas e a desenvolver uma maior aceitação de suas próprias experiências. Isso pode levar a uma melhoria significativa na saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Glomb et. al., 2011).

O *mindfulness* trabalha com dois processamentos básicos e fundamentais: conceitual e experiencial (Good et. al., 2010).

- **Processamento conceitual** – Está diretamente ligado às preocupações que envolvem o homem no seu dia a dia. É o que cerca o indivíduo no seu cotidiano, é o modo normal do homem, que acaba priorizando e sendo dominado pelos pensamentos e problemas, que acabam por dominar por completo a sua atenção. Ao contrário, o que se chama de metacognição, é quando os pensamentos são orientados para si, as forças mentais convergem em busca de conteúdos que ocupem o lugar dos pensamentos dominantes, das preocupações recorrentes, das crenças limitantes.
- **Processamento experiencial** – Consiste na pura e simples percepção dos

estímulos internos e externos, sem juízo de valor, apenas observações. Nesse processamento experiencial, os pensamentos são somente pensamentos.

Trazendo para o contexto educacional, alunos de diferentes faixas etárias podem ter sofrido alguma experiência negativa no passado no ambiente escolar: agressão verbal, assédio moral, etc. Quando começa uma nova etapa educacional em sua vida, em um novo ambiente educacional, os pensamentos podem vir à baila, o que pode gerar o medo de que os mesmos eventos traumáticos voltem a acontecer, por conta de algumas semelhanças com o passado. É exatamente nesse ponto que o processamento experiencial trabalha: o aprofundamento de métodos e técnicas que desapeguem o indivíduo dos estímulos, das experiências pretéritas.

## **2.4 O *Mindfulness* como prática educativa**

A integração do *mindfulness* na educação tem se mostrado uma estratégia eficaz para apoiar a saúde mental dos estudantes. As escolas estão cada vez mais reconhecendo os benefícios do *mindfulness* no ambiente educacional, pois ele pode contribuir para um clima escolar mais acolhedor, reduzir conflitos e melhorar o desempenho acadêmico.

Goleman (2001) afirma que:

A ideia básica é elevar o nível de competência social e emocional nas crianças como parte de sua educação regular — não apenas uma coisa ensinada como paliativo para crianças que estão ficando para trás e que são perturbadas, mas um conjunto de aptidões e compreensões essenciais para cada criança. O aprendizado não ocorria de forma isolada dos sentimentos dos participantes (Goleman, 2001, p. 276).

O *mindfulness* na educação envolve a incorporação de práticas nas rotinas escolares, incluindo aulas específicas, exercícios de respiração e momentos de reflexão. Essas práticas podem ajudar os estudantes a desenvolverem habilidades de autorregulação emocional, concentração e resiliência, criando um ambiente propício para o aprendizado.

Sobre isso, Nunes (2018) afirma que:

É importante que a escola ofereça uma experiência educativa que vise a criatividade existencial do ser humano, possibilitando o desenvolvimento de todo o seu potencial através de experiências educativas que sejam significativas, que façam sentido, que afetem e que atinjam a criança de modo que ocorra uma transformação nas várias dimensões pessoais (Nunes, 2018, p. 17).

O *mindfulness* emerge como uma prática valiosa para a promoção e prevenção

da saúde mental, especialmente no ambiente escolar. O *mindfulness* tem sido integrado nas escolas como uma ferramenta eficaz para promover a atenção plena, o autoconhecimento e a regulação emocional (Good *et al.*, 2010). Ao abordá-lo como uma prática educativa, examinamos suas aplicações e benefícios no contexto da educação contemporânea. Isso inclui exercícios de respiração consciente, meditação, práticas de relaxamento e a incorporação da atenção plena em atividades cotidianas. O objetivo é capacitar os estudantes a desenvolverem habilidades de autoconsciência, autocompaixão e regulação emocional, que podem ser aplicadas em sua vida cotidiana e na jornada educacional.

Sob a ótica do social-construtivismo, comprehende-se que o desenvolvimento humano ocorre nas interações sociais e culturais que o sujeito estabelece com o mundo. Nessa perspectiva, a aprendizagem não se limita à aquisição de informações, mas constitui um processo de construção coletiva de sentidos mediado pela linguagem, pela cultura e pelas relações interpessoais. Assim, práticas pedagógicas que promovem o autoconhecimento e a autorregulação emocional, como o *mindfulness*, dialogam diretamente com essa abordagem, pois permitem que o estudante reconheça em si e no outro os elementos que compõem sua experiência subjetiva e social, fortalecendo vínculos e favorecendo o aprendizado significativo.

Como afirmou Vygotsky (1998, p. 112), “*o que uma criança pode fazer hoje com ajuda, poderá fazer sozinha amanhã.*” Essa reflexão sintetiza o princípio central do social-construtivismo, ao reconhecer que o desenvolvimento cognitivo e emocional se dá por meio da mediação e da colaboração. Nas oficinas de *mindfulness*, o professor assume esse papel de mediador, oferecendo suporte para que o aluno, gradualmente, alcance níveis mais elevados de consciência e autonomia. Dessa forma, o ambiente educativo se torna um espaço de desenvolvimento integral, onde o aprender a conhecer, o aprender a conviver e o aprender a ser se entrelaçam de maneira dinâmica e transformadora.

As práticas têm o foco central em desenvolver competências de autorregulação no público infantil e juvenil (KabatZinn, 1994, 2003). Como se vê, por meio das práticas e das técnicas, é possível transformar um cenário de aprendizagem no ambiente escolar, porque uma vez tratada a ansiedade, o aluno pode dominar os pensamentos e emoções, passar a focar com propriedade e passar a ter desempenhos exitosos.

Segundo KabatZinn (1990), as três práticas mais conhecidas de *mindfulness* são:

- *Body-scan*: orienta que o praticante concentre a sua atenção para várias partes do corpo, com a realização do exercício de olhos fechados.
- Meditação sentada: como o próprio nome alude, é feita na posição sentada, e a atenção é toda voltada para a respiração, ao mesmo tempo que está atento ao que está ao seu redor.
- Meditação a caminhar: a pessoa deve concentrar-se no ato de respirar, na caminhada propositadamente calma, dando devida atenção para as sensações que o corpo emite.

**Figura 2 – Benefícios da prática do *mindfulness***



**Fonte:** Foi elaborada pelo autor (2025)

A adoção dessas práticas do *mindfulness* desperta uma característica

essencial na vida do estudante. Trata-se da aceitação de experiências sem julgamento. Isso permite que os estudantes observem seus pensamentos, emoções e sensações sem crítica, o que pode ser especialmente benéfico para lidar com o estresse, a ansiedade e a pressão acadêmica.

#### *2.4.1 Benefícios do mindfulness como Prática Educativa*

Estudos científicos têm demonstrado os benefícios do *mindfulness* como prática educativa (Figura 02). Entre os principais benefícios, estão:

- **Melhoria na concentração:** A prática regular do *mindfulness* pode aumentar a capacidade dos estudantes de se concentrarem nas tarefas acadêmicas, melhorando o desempenho (Flook; Goldberg; Pinger; Davidson, 2015).
- **Desenvolvimento de habilidades socioemocionais:** O *mindfulness* ajuda os estudantes a desenvolver habilidades socioemocionais, como autorregulação, resiliência e habilidades de resolução de conflitos (Durlak; Weissberg; Dymnicki; Taylor; Schellinger, 2011).
- **Aumento da autoconsciência:** O *mindfulness* promove uma maior autoconsciência, permitindo que os estudantes entendam melhor suas próprias necessidades, emoções e valores (Roeser, 2016).

#### *2.4.2 Desafios da aplicação do mindfulness*

Embora haja benefícios significativos associados ao uso do *mindfulness* como prática educativa, sua implementação enfrenta desafios (Bernardo, 2019). Alguns dos desafios comuns incluem:

- **Resistência à mudança:** Alguns educadores e sistemas educacionais podem resistir à incorporação do *mindfulness* nas escolas devido a preocupações sobre sua adequação ou eficácia.
- **Treinamento de educadores:** A capacitação de educadores para implementar o *mindfulness* de maneira eficaz é fundamental, mas pode exigir recursos significativos.
- **Avaliação da eficácia:** Medir os resultados do *mindfulness* na educação pode ser desafiador, uma vez que os benefícios são frequentemente subjetivos e de longo prazo.

No entanto, esses três desafios não podem ser ignorados, mas considerados

diante do resultado que as técnicas e práticas do *mindfulness* irão trazer para o ambiente de sala de aula e escolar, no contexto mais global.

O *mindfulness* como prática educativa oferece um caminho promissor para promover o bem-estar dos estudantes e desenvolver habilidades socioemocionais essenciais.

### 3 METODOLOGIA

A presente pesquisa tem como objetivo avaliar a contribuição do *mindfulness* na promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio Integrado, vinculando essa prática ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais e à construção de um ambiente escolar mais acolhedor e saudável. Para alcançar tal objetivo, tornou-se imprescindível adotar uma abordagem metodológica que privilegiasse a escuta atenta e o contato direto com os sujeitos da investigação, respeitando suas singularidades e as múltiplas dimensões que atravessam o cotidiano escolar.

Compreendendo a escola como espaço de produção de sentidos, em que se entrecruzam experiências, relações de poder, afetos e práticas pedagógicas, optou-se por uma metodologia qualitativa, fundamentada no paradigma interpretativo e sustentada por pressupostos do social-construtivismo. Este paradigma reconhece que o conhecimento é construído a partir das interações humanas e das interpretações que os sujeitos elaboram sobre suas vivências. Assim, não se trata apenas de captar dados objetivos, mas de compreender os significados atribuídos pelos estudantes às suas experiências com o estresse, a ansiedade e, principalmente, com as práticas de *mindfulness*.

Nesse cenário, assume-se uma concepção de educação comprometida com a formação integral dos sujeitos, como propõe Nóvoa (1992), ao enfatizar que o processo educativo deve contemplar não apenas a dimensão intelectual, mas também as dimensões afetiva, ética, estética e social. Para o autor, a formação não é um processo técnico de transmissão de conteúdos, mas um percurso existencial de construção de si em relação ao outro e ao mundo.

Essa concepção dialoga profundamente com Paulo Freire (1996), que entende a educação como um ato político, ético e estético, centrado na valorização da experiência, no diálogo e na humanização do sujeito. Para Freire, ensinar exige respeito à autonomia do educando, o que implica reconhecer suas emoções, seus desejos e suas condições concretas de existência como elementos constitutivos do processo de aprendizagem. A educação, portanto, não pode dissociar o saber do sentir, a razão da emoção, o conteúdo da vivência.

A abordagem qualitativa escolhida neste estudo permite uma imersão nas realidades vividas pelos sujeitos, promovendo uma leitura mais sensível e

contextualizada dos fenômenos investigados. Essa opção metodológica revela-se especialmente adequada ao campo da saúde mental, que exige uma compreensão ampliada das dimensões emocionais, subjetivas e sociais envolvidas no processo de ensino-aprendizagem. A pesquisa, portanto, busca não apenas descrever comportamentos, mas interpretar os sentidos construídos pelos estudantes em relação à prática do *mindfulness*, suas repercussões em sua rotina escolar e os impactos percebidos em sua saúde emocional.

Além disso, considerando a natureza aplicada da investigação, a metodologia adotada contempla não apenas a produção de conhecimento, mas também a proposição de um produto educacional que possa ser implementado no cotidiano da instituição de ensino, com vistas à transformação concreta da realidade estudada. Nesse sentido, o projeto é ancorado em uma perspectiva intervenciva e dialógica, comprometida com a melhoria das condições de vida dos sujeitos envolvidos.

Para tanto, a construção metodológica do estudo comprehende: 3.1 tipo de pesquisa, quanto a natureza, quanto às fontes de informação, quanto aos objetivos, quantos aos modos ou procedimentos e quanto à abordagem; 3.2 campo e sujeitos da pesquisa; 3.3 técnicas e instrumentos de coleta de dados; e 3.4 técnicas e instrumentos de análise de dados.

A seguir, apresenta-se em detalhes o percurso metodológico traçado, articulando os fundamentos epistemológicos, os procedimentos técnicos e as estratégias de investigação adotadas ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

### **3.1 Tipo de pesquisa desenvolvida**

A pesquisa é classificada como sendo de natureza aplicada, abordagem qualitativa, tendo finalidade Exploratória (Bibliográfica, Documental e de Levantamento) e Descritiva (Observacional). Como instrumentos de pesquisa utilizaremos questionários e rodas de conversa. Para a análise de dados será utilizada a análise temática de Fontoura (2011), sendo organizado em três fases: 1) pré-análise (que prepara e organiza o material coletado, estabelecendo hipóteses e objetivos); 2) exploração do material (no qual ocorre a codificação, transformando respostas dos alunos em unidades analisáveis para identificar padrões e temas) e, 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação (no qual os dados codificados são categorizados e analisados para inferir sobre o impacto das oficinas para os alunos). Como caminho

teórico-metodológico, a pesquisa é considerada uma pesquisa participante.

Auxiliando na busca por um embasamento e alicerce mais aprofundado da pesquisa, lançamos mão da abordagem bibliográfica, que por sua vez, desempenha um papel crucial na compreensão da percepção dos estudantes sobre os fatores estressores e sua repercussão na saúde mental. Ao consultar fontes já publicadas, como livros, artigos científicos e teses, os pesquisadores têm acesso a um vasto corpo de conhecimento acumulado sobre o tema, enriquecendo assim sua compreensão e análise do fenômeno. Conforme apontado por Severino (2007), a pesquisa bibliográfica permite contextualizar o problema em estudo dentro do arcabouço teórico existente, fornecendo uma base sólida para a investigação. No tocante à saúde mental dos estudantes, essa contextualização é fundamental para compreender as diversas dimensões do estresse e seus efeitos sobre o bem-estar psicológico dos alunos.

A pesquisa documental desempenha um papel fundamental na avaliação da percepção da saúde mental dos alunos em relação à prática do *mindfulness*, especialmente quando realizada em um contexto específico, como o Campus Rio Branco do Instituto Federal do Acre. Esta abordagem metodológica permite aos pesquisadores acessar e analisar uma variedade de documentos e registros relevantes que podem fornecer dados relevantes sobre o impacto do *mindfulness* na saúde mental dos estudantes. De acordo com Silva e Menezes (2005), a pesquisa documental é uma abordagem que se baseia na análise de fontes primárias e secundárias, como relatórios institucionais, registros acadêmicos, políticas escolares, materiais educacionais e comunicações internas, entre outros. No contexto do estudo proposto, essa variedade de documentos pode oferecer uma visão abrangente das políticas, práticas e iniciativas relacionadas à promoção da saúde mental no Instituto Federal do Acre.

Conforme explicado por Babbie (2016), a pesquisa de levantamento é caracterizada pela coleta de dados de uma amostra representativa da população-alvo, por meio de questionários estruturados ou entrevistas padronizadas. No contexto deste estudo, essa abordagem possibilita compreender as percepções dos alunos sobre o impacto do *mindfulness* em sua saúde mental e identificar possíveis correlações entre variáveis relevantes. Além disso, o levantamento permite gerar dados quantitativos analisáveis estatisticamente, possibilitando uma avaliação mais objetiva e complementar às perspectivas qualitativas.

### **3.2 Campo e sujeitos da pesquisa**

Estudantes do ensino médio integrado do IFAC, na disciplina de educação física do Campus Rio Branco – Ac.

População e amostra total de até 16 alunos do IFAC, porém os respondentes do questionário foram apenas 8 discentes.

#### *3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão durante a pesquisa*

##### **a) Critérios de Inclusão:**

1. Alunos matriculados no ensino médio integrado: Participantes deveriam estar matriculados no ensino médio integrado do Instituto Federal do Acre (IFAC) que concordarem voluntariamente em participar da pesquisa, e que tiverem assinado o Termo de Assentimento e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos responsáveis.

2. Faixa Etária: Participantes na faixa etária entre 15 e 16 anos.

3. Assinatura do Termo de Assentimento e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

##### **b) Critérios de Exclusão:**

1. Serão excluídos da pesquisa os estudantes que não estiverem matriculados no Ensino Médio Integrado e as demais turmas que não foram selecionadas, e aqueles que não obtiverem autorização de seus responsáveis legais.

##### **c) Riscos**

Os riscos envolvidos na pesquisa incluem possíveis desconfortos emocionais ou psicológicos ao abordar temas relacionados à saúde mental e ao estresse. No entanto, esses riscos serão minimizados através de uma abordagem cuidadosa e respeitosa, com a disponibilização de apoio caso algum participante sinta necessidade.

##### **d) Benefícios Esperados**

Os benefícios esperados incluem a melhoria da saúde mental e do bem-estar dos participantes, o aumento da capacidade de concentração e a redução de conflitos interpessoais no ambiente escolar. Espera-se que os alunos adquiram ferramentas para lidar melhor com o estresse e a ansiedade, com impacto positivo em seu desempenho acadêmico.

### 3.3 Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram os materiais bibliográficos, documentos, questionários e as rodas de conversas.

Como material bibliográfico foram utilizados livros acadêmicos, artigos científicos, teses, dissertações e relatórios técnicos. As plataformas de busca utilizadas incluíram o *PubMed*, *Scopus*, *Web of Science*, *Google Scholar* e *SciELO*, devido à sua abrangência e credibilidade. Os descritores utilizados nas buscas foram "*mindfulness*", "*saúde mental*", "*contexto escolar*", "*educação*", "*bem-estar*" e "*práticas contemplativas*".

Esses descritores foram escolhidos para garantir a abrangência e a precisão das pesquisas, facilitando a obtenção de materiais relevantes e recentes. A maior parte das fontes de pesquisa foram limitadas ao período dos últimos dez anos (2015-2024), visando garantir a atualidade e a relevância dos dados coletados, com algumas ressalvas de autores com publicações mais antigas, porém, válidas para a pesquisa. Os critérios de inclusão contemplaram estudos que abordassem intervenções de *mindfulness* em escolas, considerando pesquisas quantitativas e qualitativas relacionadas ao tema.

A investigação sobre os atendimentos de cunho psicológico na assistência estudantil do Campus Rio Branco/IFAC desempenha um papel essencial para compreender a realidade emocional dos estudantes e aprimorar as ações institucionais de apoio. Esse processo é fundamental por diversos motivos: possibilita contextualizar a oferta de serviços, identificar demandas emergentes, avaliar a efetividade das intervenções realizadas, reconhecer barreiras no acesso ao atendimento psicológico, planejar novas estratégias de acolhimento e prevenção e monitorar a evolução das necessidades estudantis ao longo do tempo. Assim, busca-se fortalecer uma cultura institucional voltada ao cuidado, à escuta ativa e à promoção da saúde mental no ambiente escolar.

As oficinas de *mindfulness* envolveram estudantes com idades entre 15 e 16 anos, apresentando uma variação no número de participantes entre 8 e 16 alunos por encontro. A princípio, a proposta foi direcionada a uma única turma; contudo, diante da baixa adesão inicial, adotou-se uma estratégia de mobilização ampliada, que incluiu visitas às demais turmas do campus para apresentar o projeto e realizar convites presenciais à participação.

Simultaneamente, foi promovida uma campanha de divulgação por meio do WhatsApp, utilizando os grupos de turma como espaço de sensibilização e incentivo à prática da atenção plena. Todos os alunos que responderam ao questionário inicial participaram de forma integral nas oficinas, contribuindo ativamente durante as atividades e nas rodas de conversa realizadas ao término de cada encontro, compartilhando percepções e reflexões sobre as experiências vivenciadas.

Os encontros foram divididos em uma aula introdutória sobre o tema e mais quatro oficinas realizadas em quatro encontros, em dias diferentes, cada um com duração aproximada de 45 minutos, no intervalo interturno da instituição. Esse período foi estrategicamente escolhido por não interferir na carga horária das disciplinas, além de ser um momento propício ao relaxamento e à integração entre os turnos.

Além disso, foram utilizados como instrumentos de pesquisa questionários semiestruturados por meio do *Google Formulários*, além de rodas de conversa para avaliar o impacto do *mindfulness* na saúde mental de estudantes.

Dentre as diversas técnicas disponíveis, o questionário se destaca como uma ferramenta versátil e eficaz para reunir dados quantitativos e qualitativos (Gil, 2011). A utilização de questionários como técnica de coleta de dados oferece uma abordagem sistemática, eficiente e escalável para entender a perspectiva e a experiência dos participantes em uma pesquisa.

Sua aplicabilidade em diversas áreas e a capacidade de fornecer dados quantitativos e qualitativos fazem dessa ferramenta uma escolha valiosa para pesquisadores em busca de uma compreensão abrangente e confiável (Fachin, 2005). O uso de ferramentas como o *Google Formulários* facilita a coleta e análise de dados de forma ágil e eficiente, possibilitando uma resposta rápida às demandas identificadas.

Para isso, foi desenvolvida uma escala numérica de 0 a 5, na qual os participantes avaliam a intensidade percebida dos sinais relacionados aos sintomas de estresse e ansiedade, sendo 0 equivalente à ausência de sintoma e 5 à intensidade extrema.

A roda de conversa é uma abordagem dinâmica e participativa de diálogo, em que um grupo de pessoas se reúne em formato circular para discutir e compartilhar ideias sobre um determinado tema. Essa metodologia proporciona um espaço igualitário para a expressão de opiniões, experiências e reflexões, promovendo a

interação horizontal entre os participantes.

A roda de conversa favorece a construção coletiva de conhecimento, estimula a troca de saberes, fortalece os laços sociais e cria um ambiente propício para a reflexão e a busca por soluções conjuntas. Essa prática é amplamente utilizada em diversos contextos, como educação, saúde, trabalho comunitário e promoção do diálogo em grupos diversos (Gaskel, 2002).

A adoção do instrumento da roda de conversa permitirá aos docentes um ambiente colaborativo e seguro para explorar e discutir a importância da saúde mental e a prática do *mindfulness* no contexto escolar. Esse formato possibilitará a troca de experiências e a reflexão coletiva sobre as dificuldades e benefícios analisados na implementação de técnicas de *mindfulness*.

### **3.4 Análise de Dados**

A pesquisa utilizou como análise de dados a Análise Temática de Fontoura (2011). A importância da análise temática como método de abordagem científica é evidente em diversos aspectos.

O cerne da análise temática reside na identificação e categorização de temas recorrentes nos dados coletados. Essa abordagem transcende a simples catalogação, buscando extraír significados subjacentes e interpretar nuances presentes nas narrativas, entrevistas, documentos ou outros elementos investigados. A análise temática também se destaca por sua capacidade de incorporar a subjetividade inerente ao processo de pesquisa.

Segundo Fontoura (2011), a análise temática não se limita à simples organização dos dados por similaridade de conteúdos, mas exige um trabalho rigoroso de leitura compreensiva, sensível ao contexto e à complexidade dos sentidos enunciados pelos participantes. Sendo assim, o processo analítico seguiu três movimentos principais: (a) pré-análise e organização do material empírico, (b) codificação e categorização temática, e (c) interpretação dos sentidos.

No primeiro movimento, a pré-análise, realizou-se uma leitura flutuante do corpus de dados, buscando captar as primeiras impressões, delinear os eixos de interesse e construir um quadro de referência inicial a partir das hipóteses e objetivos da pesquisa. Nesse momento, procedeu-se também à transcrição fiel dos dados oriundos das rodas de conversa e observações, preservando a integridade dos relatos

e a riqueza dos significados expressos.

Em seguida, na fase de codificação e categorização temática, os dados foram organizados em unidades de sentido que, posteriormente, foram agrupadas em categorias temáticas. Essas categorias foram construídas com base tanto nos pressupostos teóricos do estudo quanto nas falas recorrentes dos participantes, constituindo-se em núcleos significativos que revelaram aspectos essenciais do fenômeno estudado. As categorias não são preestabelecidas, mas emergem do diálogo entre os dados empíricos e o referencial teórico, o que assegura à análise uma abordagem aberta, flexível e reflexiva.

Por fim, foi realizado a interpretação dos dados, que buscou ultrapassar a descrição temática para alcançar a compreensão crítica das narrativas. Essa etapa implica confrontar as categorias emergidas com os referenciais conceituais do estudo, articulando as vozes dos participantes com os aportes teóricos e com o contexto social e educacional em que se inserem. Tal movimento interpretativo, conforme destaca Fontoura (2011), favorece a emergência de sentidos plurais, respeitando a complexidade e a subjetividade das experiências narradas.

A análise temática proposta por Fontoura (2011) mostra-se, portanto, adequada ao escopo desta pesquisa, uma vez que permite revelar os modos como os estudantes vivenciam, compreendem e se afetam pelas práticas de *mindfulness*, bem como os efeitos percebidos na saúde emocional, nas interações interpessoais e no desempenho escolar. Ao adotar essa estratégia analítica, a pesquisa se compromete com uma escuta ética e politicamente sensível dos sujeitos, valorizando suas vozes como produtoras legítimas de saberes e experiências.

### 3.5 Desenho Metodológico

**Figura 3 – Desenho metodológico**



**Fonte:** Elaborado pelo autor (2025)

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente seção tem como propósito apresentar e discutir os resultados da pesquisa desenvolvida, tendo como eixo central a avaliação da contribuição do *mindfulness* para a promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio Integrado no Instituto Federal do Acre – *Campus Rio Branco*.

Dentre os objetivos específicos, destacam-se: descrever a percepção discente acerca da própria saúde mental, levando em consideração fatores internos e externos relacionados ao ambiente escolar; identificar as práticas educativas relacionadas ao baixo nível de familiaridade do tema dentre a amostra; e, por fim, desenvolver, aplicar e avaliar oficinas pedagógicas baseadas em atenção plena como estratégia de promoção e prevenção em saúde mental no ambiente escolar.

A análise dos dados foi organizada a partir de três grandes etapas, que refletem o percurso metodológico adotado: (1) o diagnóstico situacional; (2) a aplicação das oficinas pedagógicas com base na atenção plena; e (3) a avaliação das oficinas pelos próprios estudantes. Essa organização reflete o caráter participativo e dinâmico da investigação, em que o produto educacional foi sendo concebido ao longo da escuta e da observação das vivências dos estudantes, e não como uma proposta pré-formatada.

### **4.1 Diagnóstico Situacional: percepção dos estudantes sobre saúde mental e aplicação do questionário**

As oficinas de *mindfulness* evidenciaram um movimento de abertura e engajamento crescente por parte dos estudantes de 15 a 16 anos, participantes do Ensino Médio Integrado. Inicialmente, o número de alunos variou entre oito e dezesseis por encontro, mas o envolvimento qualitativo superou as expectativas. A prática da atenção plena, quando incorporada ao espaço educativo, demonstrou-se capaz de despertar curiosidade, pertencimento e motivação. Esse resultado reforça o potencial do ambiente escolar como espaço de cuidado integral, em que o aprender e o ser caminham lado a lado.

Durante o processo, constatou-se que os estudantes apresentaram uma evolução perceptível em aspectos relacionados à concentração, autocontrole e convivência. As primeiras oficinas foram marcadas por resistência e estranhamento,

típicos de práticas que rompem com o ritmo acelerado do cotidiano escolar. No entanto, à medida que as atividades se consolidaram, os alunos começaram a expressar maior tranquilidade, foco e escuta ativa. Tal transformação confirma a premissa de Kabat-Zinn (2017) de que o *mindfulness* atua como um exercício de presença consciente, promovendo equilíbrio emocional e clareza mental.

As falas coletadas nas rodas de conversa indicaram que os estudantes passaram a compreender melhor suas próprias emoções, reconhecendo sentimentos de ansiedade, estresse e cansaço como parte da experiência humana. Esse reconhecimento é o primeiro passo para o desenvolvimento da autorregulação emocional — competência essencial no contexto escolar contemporâneo. Conforme defendem Fonseca, Silva e Souza (2020), a saúde mental na escola não se resume à ausência de sofrimento, mas à construção de recursos internos que permitam lidar com os desafios do aprender e do conviver.

Os resultados apontam também que o espaço das oficinas funcionou como um território de escuta sensível e partilha coletiva. Os estudantes se sentiram acolhidos para verbalizar angústias e conquistas, encontrando no grupo uma rede de apoio simbólica. Essa dimensão relacional aproxima-se da perspectiva social-construtivista de Vygotsky (1998), segundo a qual o desenvolvimento ocorre nas interações e mediações culturais. A aprendizagem, portanto, emergiu como resultado de um processo coletivo, no qual o professor atua como mediador e o grupo como coautor das experiências de sentido.

Ao observar as dinâmicas interativas, percebeu-se que o *mindfulness* contribuiu para o fortalecimento de vínculos e para a melhoria da convivência. As práticas de respiração e atenção compartilhada promoveram momentos de empatia e solidariedade entre os estudantes, que passaram a respeitar mais o tempo e a expressão do outro. Essa transformação relacional corrobora as ideias de Dayrell (2023), que comprehende o jovem como sujeito social em permanente construção, cujas identidades se formam nas experiências cotidianas e nas trocas simbólicas.

Outro ponto relevante foi a ampliação da consciência crítica sobre a importância do autocuidado. Os estudantes reconheceram que o bem-estar emocional é um elemento indispensável para o aprendizado significativo. Ao desenvolverem essa consciência, passaram a valorizar estratégias de equilíbrio entre corpo, mente e estudo. Essa percepção reforça a necessidade de que a escola seja um espaço não

apenas de transmissão de conteúdos, mas de formação integral, conforme propõe Ramos (2012) ao articular ciência, trabalho, cultura e sensibilidade como dimensões indissociáveis da educação profissional.

As práticas de *mindfulness*, ao serem integradas às atividades escolares, promoveram também um deslocamento epistemológico: o conhecimento passou a ser compreendido como experiência vivida, e não apenas como informação acumulada. Nessa direção, o social-construtivismo oferece base teórica sólida para compreender o *mindfulness* como prática formadora, na medida em que ambos se fundamentam na ideia de que o sujeito aprende em relação com o outro, com o meio e consigo mesmo.

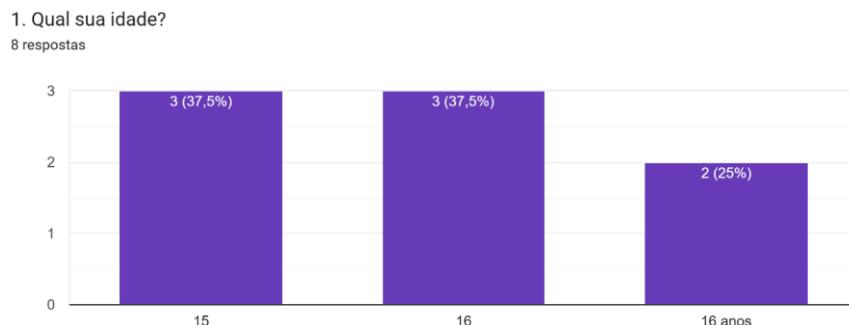
Além dos ganhos individuais, o grupo revelou avanços coletivos. O compartilhamento de experiências emocionais contribuiu para a criação de uma cultura escolar mais colaborativa e menos competitiva. O ambiente tornou-se mais acolhedor, permitindo que os estudantes se expressassem com segurança e respeito mútuo. Essa construção coletiva de sentidos reflete o que Kabat-Zinn (2017) denomina “atenção compassiva”, um estado mental que amplia a consciência e fortalece os laços comunitários — elementos essenciais à saúde mental e à convivência democrática.

Observou-se, ainda, que o engajamento nas oficinas impactou positivamente a postura dos alunos em outras dimensões da vida escolar. Professores relataram melhora na participação em sala, no comportamento e na disposição para as atividades curriculares. Tais evidências reforçam que o desenvolvimento emocional favorece o cognitivo, corroborando o princípio vygotskiano da interdependência entre afeto e intelecto. O aprender, nesse contexto, não é apenas um ato racional, mas um processo integral que envolve emoção, linguagem e cultura.

Em síntese, os resultados obtidos com as oficinas de *mindfulness* demonstram que práticas baseadas na atenção plena, quando mediadas pedagogicamente, tornam-se potentes instrumentos de formação humana e social. Elas contribuem para a constituição de sujeitos mais autônomos, críticos e equilibrados — capazes de reconhecer e transformar seus modos de ser no mundo. Essa experiência reafirma a importância de uma educação que acolhe o humano em sua totalidade, promovendo não apenas o sucesso acadêmico, mas sobretudo o florescimento ético e emocional dos estudantes.

## 4.2 Aplicação do Questionário

**Figura 4 – Idade dos alunos participantes da pesquisa**

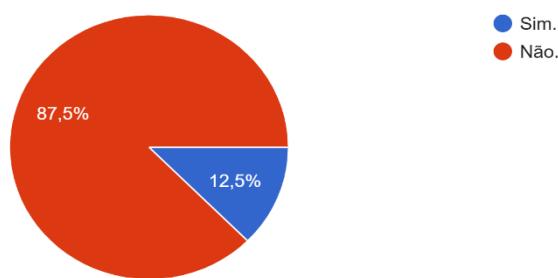


**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

O gráfico mostra que a maior parte dos participantes tem 15 e 16 anos, cada grupo representando 37,5% da amostra, enquanto 25% possuem 16 anos (provavelmente repetição de resposta). Essa distribuição confirma que o público envolvido está concentrado na fase da adolescência média, período marcado por intensas transformações cognitivas, emocionais e sociais.

**Figura 5 – Conhecimento sobre a prática do *mindfulness***

2. Você conhece a prática do Mindfulness?  
8 respostas



**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

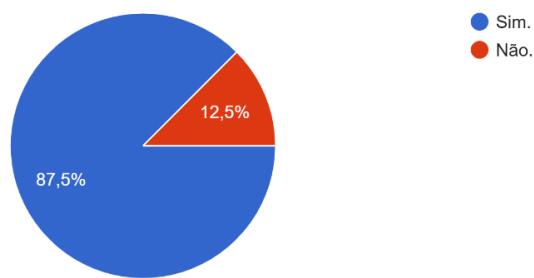
O gráfico demonstra que 87,5% dos estudantes afirmaram não conhecer a prática do *mindfulness*, enquanto apenas 12,5% declararam possuir algum conhecimento prévio. Esse resultado revela uma baixa familiaridade com práticas de atenção plena entre os alunos, mas também indica um campo promissor para ações pedagógicas inovadoras voltadas ao cuidado emocional e ao autoconhecimento.

De acordo com Marodin (2022), o *mindfulness* ainda é pouco explorado nos contextos escolares brasileiros, apesar de seu potencial para desenvolver a

consciência emocional, reduzir níveis de ansiedade e fortalecer a capacidade de concentração e empatia.

**Figura 6 – Percepção da influência da saúde mental no desempenho acadêmico**

3. Você acha que sua saúde mental influencia seu desempenho acadêmico e social na escola?  
8 respostas



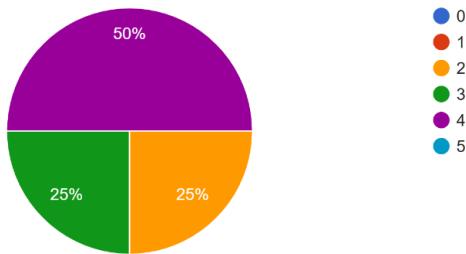
**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

O gráfico indica que 87,5% dos estudantes acreditam que sua saúde mental influencia o desempenho acadêmico e social, enquanto 12,5% responderam negativamente. O resultado mostra uma consciência significativa sobre a relação entre equilíbrio emocional, aprendizagem e convivência, evidenciando que os alunos reconhecem o impacto do bem-estar psicológico na vida escolar.

Esse achado está em consonância com Coutinho, Silva e Araújo (2019), que afirmam que condições como ansiedade e estresse comprometem a atenção, a memória e a motivação, afetando diretamente o rendimento acadêmico. Assim, investir em práticas que promovam a saúde mental, como o *mindfulness*, torna-se essencial para fortalecer a aprendizagem e o desenvolvimento integral dos estudantes.

**Figura 7 – Nível de estresse e ansiedade dos alunos participantes da pesquisa**

4. Como você descreveria seu nível atual de estresse e ansiedade em uma escala de 0 a 5 (onde zero significa nada de estresse/ansiedade)?  
8 respostas



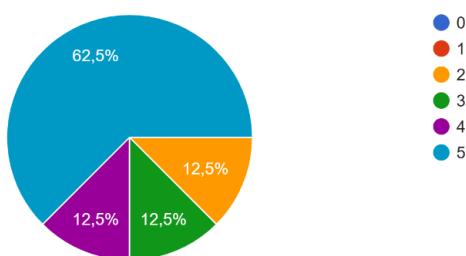
(0 = nenhum | 1 = muito leve | 2 = moderado | 3 = elevado | 4 = muito elevado | 5 = extremo)

**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

O gráfico mostra que 50% dos estudantes avaliaram seu nível de estresse e ansiedade em 4, enquanto 25% atribuíram nota 2 e outros 25%, nota 3. Esses dados indicam níveis elevados de tensão emocional, possivelmente relacionados à sobrecarga acadêmica e às pressões escolares. Conforme Fonseca, Silva e Souza (2020), tais fatores intensificam o estresse e comprometem o bem-estar e o desempenho dos estudantes, reforçando a importância de ações voltadas à saúde mental no ambiente escolar.

**Figura 8 – Percepção do impacto dos fatores estressores externos na saúde mental**

5. Em uma escala de 0 a 5, qual a intensidade que os fatores estressores externos (como carga de trabalho e ambiente educacional) impactam sua saúde mental?  
8 respostas



(0 = nenhum | 1 = muito leve | 2 = moderado | 3 = elevado | 4 = muito elevado | 5 = extremo)

**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

O gráfico indica que 62,5% dos estudantes atribuíram nota 5 para a intensidade com que os fatores estressores externos — como carga de trabalho e ambiente educacional — impactam sua saúde mental. Outros 12,5% marcaram as notas 2, 3 e 4, respectivamente. Esses resultados revelam que a maioria percebe uma forte influência do contexto escolar e das demandas acadêmicas em seu bem-estar.

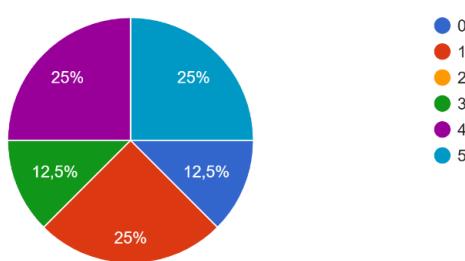
psicológico.

Segundo Santos e Cardoso (2021), a pressão por desempenho, o excesso de tarefas e o ambiente competitivo contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade e estresse entre estudantes, tornando essencial a implementação de estratégias institucionais que promovam equilíbrio emocional e autocuidado

**Figura 9 – Nível de impacto dos fatores internos na saúde mental**

6. Em uma escala de 0 a 5, qual a intensidade que os fatores internos (como preocupações pessoais ou questões emocionais) afetam sua saúde mental?

8 respostas



**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

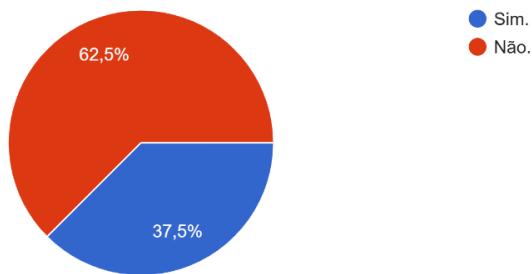
(0 = nenhum | 1 = muito leve | 2 = moderado | 3 = elevado | 4 = muito elevado | 5 = extremo)

O gráfico revela uma distribuição equilibrada quanto ao impacto dos fatores internos — como preocupações pessoais e questões emocionais — na saúde mental dos estudantes. Cerca de 25% atribuíram notas 4 e 5, indicando alto impacto, enquanto os demais apresentaram variações entre níveis moderados e baixos. Essa diversidade demonstra que, embora nem todos vivenciem o mesmo grau de vulnerabilidade, as emoções e preocupações pessoais exercem influência significativa sobre o bem-estar psicológico.

Esse resultado se aproxima da análise de Lima e Cassemiro (2022), que ressaltam que a forma como cada indivíduo lida com suas emoções e conflitos internos está diretamente relacionada à capacidade de autorregulação e ao apoio afetivo disponível no ambiente escolar. Assim, torna-se essencial que as instituições de ensino promovam espaços de acolhimento e escuta sensível, favorecendo o fortalecimento emocional dos estudantes.

**Figura 10 – Percepção da influência da pandemia no nível de estresse e ansiedade**

7. Você sente que a pandemia da COVID-19 aumentou seus níveis de estresse ou ansiedade?  
8 respostas



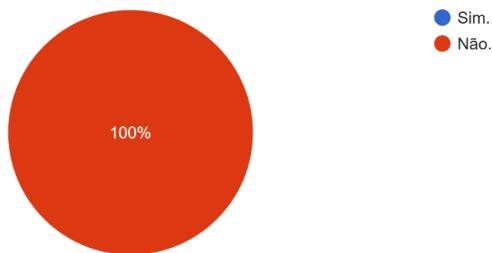
**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

O gráfico mostra que 37,5% dos estudantes afirmaram que a pandemia da COVID-19 aumentou seus níveis de estresse ou ansiedade, enquanto 62,5% responderam negativamente. Embora a maioria não perceba impacto direto, o percentual que relatou aumento emocional indica que os efeitos da pandemia ainda reverberam na vida escolar e pessoal dos jovens.

De acordo com Vázquez et al. (2022), o isolamento social, a interrupção das aulas presenciais e as incertezas sobre o futuro deixaram marcas emocionais significativas em parte dos estudantes, evidenciando a necessidade de estratégias contínuas de apoio psicológico e de fortalecimento do vínculo escolar.

**Figura 11 – Utilização dos serviços de assistência psicológica ofertados pelo Ifac**

8. Você já utilizou os serviços de assistência psicológica oferecidos pelo IFAC/Campus Rio Branco?  
8 respostas



**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

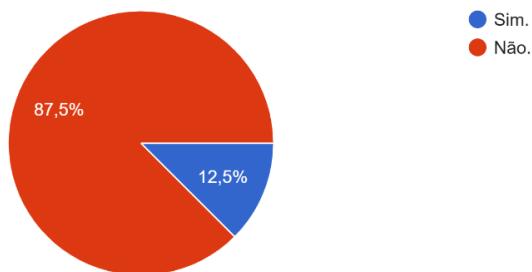
O gráfico mostra que 100% dos estudantes afirmaram nunca ter utilizado os serviços de assistência psicológica oferecidos pelo IFAC/Campus Rio Branco. Esse resultado revela uma lacuna entre a oferta institucional e o acesso efetivo ao suporte emocional, o que pode estar relacionado ao desconhecimento, à falta de divulgação

ou ao estigma associado à busca por atendimento psicológico.

**Figura 12 – Avaliação dos recursos de apoio à saúde mental ofertados pelo Ifac**

9. Você considera suficientes os recursos de apoio à saúde mental disponíveis no IFAC?

8 respostas



**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

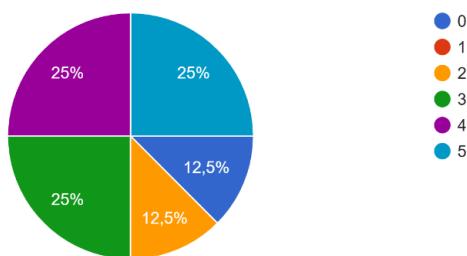
O gráfico mostra que 87,5% dos estudantes consideram insuficientes os recursos de apoio à saúde mental disponíveis no IFAC, enquanto apenas 12,5% os avaliam como adequados. Esse resultado evidencia uma percepção coletiva de carência nas ações institucionais voltadas ao bem-estar emocional, reforçando a urgência de ampliar políticas e práticas de cuidado psicológico no ambiente escolar.

Conforme observam Lima e Cassemiro (2022), a insuficiência de políticas permanentes de apoio emocional nas instituições de ensino limita a capacidade de prevenção e acompanhamento de casos de sofrimento psíquico, reforçando a importância de integrar o cuidado com a saúde mental como parte essencial da formação educacional.

**Figura 13– Avaliação da importância da assistência estudantil**

10. Em uma escala de 0 a 5 qual a importância da assistência estudantil e dos serviços de apoio psicológico para você no IFAC?

8 respostas



**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

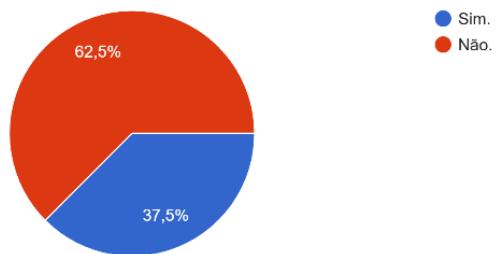
O gráfico mostra que 75% dos estudantes atribuíram notas entre 3 e 5 para a

importância da assistência estudantil e dos serviços de apoio psicológico no IFAC, enquanto 25% avaliaram com notas menores. Esses resultados indicam um reconhecimento majoritário da relevância do suporte emocional e institucional no ambiente escolar, ainda que parte dos alunos demonstre certo distanciamento ou desconhecimento sobre o papel dessas ações.

Esse dado vai ao encontro do que destaca Cunha (2023), ao afirmar que o fortalecimento das políticas de cuidado e escuta nas instituições de ensino é essencial para consolidar uma cultura de acolhimento e promoção da saúde mental, favorecendo tanto o bem-estar quanto o engajamento acadêmico dos estudantes.

**Figura 14 – Participação em atividades ou workshop sobre saúde mental promovidos pela instituição**

11. Você já participou de alguma atividade ou workshop sobre saúde mental promovido pela instituição?  
8 respostas

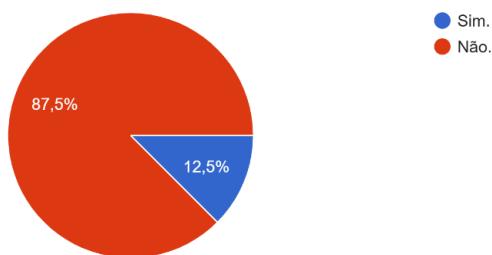


**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

O gráfico mostra que 62,5% dos estudantes afirmaram nunca ter participado de atividades ou workshops sobre saúde mental promovidos pela instituição, enquanto 37,5% disseram já ter participado. Esses dados indicam que, embora existam algumas iniciativas voltadas ao tema, a maioria dos alunos ainda não foi alcançada por ações de promoção da saúde mental, revelando a necessidade de torná-las mais frequentes e acessíveis.

**Figura 15 – Percepção da valorização da saúde mental de estudantes e professores no ambiente acadêmico do Ifac**

12. Baseado em sua experiência, a saúde mental dos estudantes e docentes é valorizada dentro do ambiente acadêmico do IFAC?  
8 respostas



**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

O gráfico revela que 87,5% dos estudantes acreditam que a saúde mental não é valorizada dentro do ambiente acadêmico do IFAC, enquanto apenas 12,5% consideram que há reconhecimento institucional do tema. Esse resultado expressa uma percepção de desatenção institucional em relação ao cuidado emocional, sugerindo que as ações voltadas à saúde mental são pontuais e pouco integradas à rotina pedagógica.

Conforme argumenta Franco (2020), o espaço escolar precisa ser compreendido como um território de humanização, em que o cuidado e a escuta são dimensões essenciais do processo educativo. A ausência dessa valorização, portanto, não apenas fragiliza o bem-estar dos estudantes e docentes, mas também compromete a construção de uma cultura de empatia e presença no ambiente escolar.

**Quadro 1 – Síntese das respostas referentes às questões sobre “Representação das percepções do impacto da saúde mental na vida pessoal e acadêmica; Representação das estratégias utilizadas para o gerenciamento do estresse e ansiedade; e Sugestões de ações institucionais no Ifac”.**

Respirar (P1, P4 e P5)
Ouvir música (P1, P3, P5 e P6)
Pausa para acalmar (P1 e P4)
Beber água (P4)
Escrever o que está sentindo e conversar com alguém de confiança (P1)
Organizar a rotina para evitar sobrecarga (P1)
Praticar esportes (P2)

Fazer algo que gosta ou hobbies (P7 e P8)
Banho gelado (P5)
Dormir (P5)

**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

As respostas mostram que os estudantes utilizam estratégias simples de autocuidado, como respirar, ouvir música, conversar, praticar esportes e organizar a rotina, para lidar com o estresse e a ansiedade. Essas ações indicam um esforço espontâneo de regulação emocional e consciência sobre o próprio bem-estar. Mesmo sem formação específica, os alunos demonstram atitudes que se aproximam dos princípios do *mindfulness*, como a presença, o equilíbrio e o cuidado de si.

#### **Quadro 2 – Receptividade e sugestões dos alunos quanto às oficinas de *mindfulness***

Unidade de Significado	Unidade de Contexto
Desejo de continuidade e institucionalização	“Podia ter um dia fixo. Tipo quinta ou sexta, depois do almoço” (E9); “A gente pode chamar outros colegas pra participarem... quanto mais gente, melhor” (E2).
Oficinas como espaço de escuta e acolhimento	“É a primeira vez que paro pra respirar por mim mesmo” (E3); “A gente esquece do sonho na confusão de sobreviver mais um dia” (E8).
Multiplicação e pertencimento	Alunos se propuseram a convidar colegas e expandir as rodas de <i>mindfulness</i> ; houve adesão espontânea à proposta de continuidade.

**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

As falas demonstram alto grau de receptividade às oficinas de *mindfulness*, evidenciado não apenas pelo engajamento espontâneo, mas também pelas propostas de continuidade e multiplicação das práticas. A sugestão de dias fixos e o desejo de convidar outros colegas apontam para a percepção de que as oficinas supriram uma carência afetiva e institucional, funcionando como espaço de escuta, partilha e reorganização emocional.

É importante destacar que as falas apresentadas nos quadros foram registradas após cada oficina, momento em que se abria um espaço para rodas de conversa reflexivas, permitindo que os estudantes expressassem livremente suas sensações, percepções e aprendizados a partir das vivências meditativas.

Shapiro (2017) propõe que o *mindfulness*, quando praticado em grupo, ultrapassa sua função individual e se transforma em experiência intersubjetiva, capaz

de fortalecer laços sociais e desenvolver uma cultura de compaixão coletiva. Esse é, inclusive, o ponto de encontro entre os diferentes autores analisados, Kabat-Zinn (2003), Siegel (2012), e o próprio Shapiro (2017), que, em diferentes perspectivas, defendem que a transformação da escola passa pela integração entre mente, emoção e coletividade, resgatando o afeto, a escuta e a convivência como fundamentos da formação humana.

#### **4.3 Aplicação das Oficinas de Mindfulness: experiências formativas com os estudantes**

Este tópico se destina a fazer uma descrição sucinta de todos os passos realizados durante a intervenção em sala de aula alunos participantes da pesquisa, que compõem o grupo de estudantes do Instituto Federal do Acre (IFAC – Campus Rio Branco).

As oficinas de *mindfulness* desenvolvidas no IFAC entre os meses de maio e junho de 2025 representaram uma proposta inovadora de cuidado com a saúde mental no ambiente escolar, materializando o produto educacional “Respira e Não Pira”. As atividades ocorreram de início com turmas da 2<sup>a</sup> série e depois foram ampliadas para estudantes da 1<sup>a</sup> a 3<sup>a</sup> série do ensino médio integrado, envolvendo práticas meditativas, rodas de conversa e dinâmicas de escuta afetiva após as oficinas.

Na aula introdutória (12 de maio), os professores-pesquisadores compartilharam com os alunos a gênese do projeto, marcada por uma inquietação ética diante do sofrimento emocional no pós-pandemia. A partir de uma dinâmica simbólica (“Se eu fosse um som, que som eu seria hoje?”), os estudantes revelaram, com espontaneidade, estados emocionais fragilizados. A primeira prática meditativa gerou efeitos diversos: alívio, leveza e também reações físicas desconfortáveis — como náusea e ansiedade — que foram acolhidas como parte do processo.

Essa vivência reflete o que destaca Simões (2021), ao afirmar que as práticas de *mindfulness*, quando introduzidas em ambientes educativos, podem despertar tanto sensações de relaxamento e presença quanto reações emocionais intensas, pois mobilizam conteúdos internos e promovem a autorregulação emocional.

Na 1<sup>a</sup> oficina (13 de maio), os relatos dos alunos revelaram impactos profundos da prática no corpo e na mente, destacando-se sensações de calma, tensão

emocional e percepção da sobrecarga acadêmica. A escuta sem julgamento foi elemento central, permitindo que expressões como “tava pensando em um monte de coisa” e “a gente só entrega, entrega, entrega” viessem à tona, revelando a naturalização da exaustão na vida escolar. Sugeriu-se institucionalizar as oficinas e ampliar o acesso.

A 2<sup>a</sup> oficina (02 de junho) consolidou as práticas como espaço seguro de partilha e autoconhecimento. As falas dos alunos expuseram um panorama de ansiedade, estafa mental e desconexão com seus próprios desejos. “A gente pensa tanto que acaba não pensando em nada” e “parece que o sonho se perdeu na confusão de sobreviver” sintetizam a carga simbólica das experiências relatadas. A oficina passou a ser compreendida não como técnica, mas como ato pedagógico de resistência e presença.

Na 3<sup>a</sup> oficina (03 de junho), o foco foi a escuta sensível e o acolhimento de desconfortos internos. Estudantes relataram tanto alívio (“era como se o peso tivesse diminuído”) quanto instabilidades (“parece que perdi o equilíbrio internamente”), expressando o desafio de voltar-se para si mesmos. A atenção plena emergiu como prática de desapego ao autojulgamento, de reconexão com sonhos adormecidos e de fortalecimento da autonomia emocional.

Por fim, a 4<sup>a</sup> oficina (04 de junho) aprofundou as reflexões sobre as pressões da lógica produtivista imposta ao cotidiano escolar. As falas dos alunos indicaram sentimentos de cobrança, ansiedade crônica e a construção de um modo de funcionamento automatizado. Ao reconhecerem a prática do *mindfulness* como espaço de pausa e reorganização interna, os estudantes propuseram a continuidade dos encontros como parte da rotina institucional, validando o projeto como política de cuidado escolar.

Essas experiências convergem com a reflexão de Franco (2020), para quem o *mindfulness* na educação se constitui como uma prática de resistência à racionalidade produtivista e como um ato pedagógico emancipador, capaz de reencantar o cotidiano escolar por meio da escuta sensível, da desaceleração e da valorização da experiência humana no processo de aprender.

A partir da escuta dos estudantes e da constatação da ausência de ações institucionais sistemáticas voltadas à saúde mental, foi concebido e implementado o produto educacional “Respira e Não Pira: Um Roteiro Prático de *mindfulness* no

Contexto Escolar". A proposta surgiu como resposta direta à demanda identificada na etapa diagnóstica, configurando-se como intervenção pedagógica sensível às necessidades expressas pelos próprios alunos.

As oficinas de *mindfulness* contaram com a participação de estudantes entre 15 e 16 anos, com variação no número de participantes — de 8 a 16 alunos por encontro. Inicialmente, a proposta foi direcionada a uma única turma, porém a adesão foi baixa. Diante disso, optou-se por uma estratégia de mobilização mais ampla, visitando todas as turmas do campus para apresentar o projeto e convidar os alunos a participar.

Paralelamente, foi realizada uma campanha de divulgação via WhatsApp, utilizando os grupos das turmas como meio de engajamento e sensibilização sobre a importância das práticas de atenção plena. Todos os estudantes que responderam ao questionário participaram integralmente de todas as oficinas realizadas, contribuindo com falas e reflexões nas rodas de conversa ao final de cada encontro.

Os encontros foram divididos em uma aula introdutória sobre o tema e mais quatro oficinas realizadas em quatro encontros, em dias diferentes, cada um com duração aproximada de 45 minutos, no intervalo interturno da instituição. Esse período foi estrategicamente escolhido por não interferir na carga horária das disciplinas, além de ser um momento propício ao relaxamento e à integração entre os turnos.

O ambiente foi cuidadosamente preparado para favorecer o acolhimento: ventilação adequada, disposição circular dos assentos e iluminação suave. Cada oficina combinava momentos de meditação guiada, reflexões em grupo e atividades práticas relacionadas à atenção plena, como escuta ativa e exercícios de respiração consciente.

Durante os encontros, observou-se um envolvimento crescente dos estudantes com a proposta. Inicialmente, alguns demonstraram resistência ou desconforto — o que é comum em práticas de introspecção. Contudo, à medida que compreendiam o sentido da atenção plena, os relatos espontâneos começaram a surgir com intensidade emocional.

Falas como “parece que o peso nas costas diminuiu” ou “foi a primeira vez que parei pra respirar por mim mesmo” expressam a potência do momento vivenciado. Outros estudantes relataram sentimentos de inquietação, como náusea ou nervosismo, sobretudo na primeira oficina. Esses relatos são valiosos, pois indicam o

contato com emoções represadas, como explica Kabat-Zinn (2003), ao afirmar que o *mindfulness* não visa evitar o sofrimento, mas acolhê-lo com consciência e presença.

De acordo com Fontoura (2011), a escuta pedagógica é um ato político de reconhecimento do outro em sua complexidade. Ao propiciar um espaço de escuta e não julgamento, as oficinas permitiram que os estudantes acessassem camadas subjetivas profundas de suas vivências escolares, muitas vezes silenciadas no cotidiano.

A prática da atenção plena, nesse sentido, não apenas contribuiu para o alívio de tensões imediatas, mas também funcionou como um “rito de reintegração simbólica”, nas palavras de Maffesoli (2006), possibilitando que os alunos se reconectassem com si mesmos e com o coletivo escolar.

Além da prática em si, a proposta incentivou o protagonismo juvenil: ao final do ciclo de oficinas, os estudantes foram convidados a se tornarem multiplicadores da experiência, organizando novas rodas com colegas de outras turmas. Essa ação teve grande adesão, consolidando a proposta como algo que emergiu “de dentro” da escola — dos próprios alunos — e não como uma imposição externa.

As falas dos alunos foram registradas em áudio, mediante consentimento informado dos participantes, com o objetivo de assegurar o rigor metodológico da pesquisa e preservar a autenticidade das expressões e percepções compartilhadas. Esse procedimento possibilitou a catalogação e posterior análise qualitativa das narrativas, garantindo maior fidelidade à experiência vivenciada nas oficinas e à voz dos estudantes enquanto sujeitos da pesquisa.

O projeto “Respira e Não Pira”, portanto, apresentou-se não como um conjunto de técnicas isoladas, mas como uma intervenção pedagógica comprometida com a formação integral, promovendo vínculo, escuta, autorregulação e sentido de pertencimento no espaço escolar.

#### **4.4 Avaliação da Experiência: percepções dos estudantes após as oficinas**

A última etapa da pesquisa consistiu na avaliação das oficinas pedagógicas de *mindfulness* pelos próprios estudantes. Essa avaliação foi feita de forma mista, contemplando tanto os dados quantitativos (gráficos e escalas) quanto qualitativos (respostas abertas e falas durante os encontros).

De modo geral, os participantes relataram efeitos positivos da prática, como sensação de alívio emocional, melhoria na concentração, redução de possíveis sintomas de ansiedade e fortalecimento dos vínculos interpessoais. Também foram identificados relatos de desconforto, principalmente no primeiro contato com as técnicas de atenção plena, o que está de acordo com a literatura da área, que comprehende tais reações como sinais de contato com conteúdos emocionais profundos.

Abaixo, apresentamos os principais achados qualitativos, organizados em quadros conforme a metodologia de Análise Temática de Fontoura (2011), com unidades de significado e unidades de contexto extraídas diretamente das falas dos estudantes:

**Quadro 3 – Percepções dos estudantes sobre saúde mental e cotidiano escolar**

Unidade de Significado	Unidade de Contexto
Sobrecarga mental e confusão emocional	“A gente pensa tanto que acaba não pensando em nada” (E1); “Temos tantos planos e projetos, mas a gente não consegue executar nada” (E2); “Parece que meu sonho se perdeu no meio dessa confusão” (E7).
Ansiedade e sintomas físicos	“Já fiquei tão ansioso antes de uma prova que comecei a passar mal, minha visão ficou turva” (E3); “Às vezes, só de saber que tem vacina, eu já começo a me sentir mal” (E4).
Pressão acadêmica e lógica da produtividade	“É cobrança o tempo todo” (E5); “Quando tenho muita coisa pra fazer, acabo deixando tudo pra última hora” (E6); “A gente acaba virando máquina. E quando quebra, ninguém entende” (E7).

**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

As falas revelam três eixos centrais de sofrimento no contexto escolar: sobrecarga mental e confusão emocional, ansiedade acompanhada de sintomas físicos e pressão acadêmica associada à lógica produtivista. Esses elementos demonstram o impacto direto das exigências escolares e sociais sobre o equilíbrio emocional dos estudantes, que se percebem imersos em um cotidiano de cobranças, expectativas e pouca escuta institucional. A confusão mental expressa em frases como “a gente pensa tanto que acaba não pensando em nada” e “meu sonho se perdeu no meio dessa confusão” traduz a dificuldade de organização emocional diante da sobrecarga de tarefas e da sensação de esgotamento.

Tais manifestações se alinham ao que discute Franco (2020), ao afirmar que o ambiente escolar, muitas vezes regido pela lógica da produtividade e do desempenho, tende a silenciar os aspectos afetivos e subjetivos do processo educativo. Para o

autor, práticas como o *mindfulness* e a escuta sensível podem romper esse ciclo, possibilitando a construção de espaços de presença e cuidado. Assim, os relatos dos estudantes evidenciam a urgência de integrar dimensões emocionais e humanas à rotina pedagógica, de modo a restabelecer o equilíbrio entre aprender e existir.

**Quadro 4 – Impactos subjetivos das oficinas de *mindfulness***

Unidade de Significado	Unidade de Contexto
Alívio emocional e físico	“Era como se todo o peso que eu tenho nas costas diminuísse” (E1); “Foi como se eu nunca tivesse dormido, mas tivesse descansado agora” (E2).
Desconfortos e resistências iniciais	“Senti náusea e um certo desespero” (E2); “Parece que eu perdi o equilíbrio internamente” (E3); “É como se tivesse algo preso aqui dentro” (E5).
Autoconhecimento e presença	“Quando você falou sem julgamento, eu já tava me julgando... aí voltei o foco e me senti melhor” (E4); “A gente precisa parar de se julgar. Só agradecer e perceber” (E6); “Foi a primeira vez que parei pra respirar por mim mesmo” (E3).

**Fonte:** Dados da Pesquisa (2025)

As falas refletem três dimensões principais vivenciadas nas oficinas: alívio emocional e físico, desconfortos e resistências iniciais e autoconhecimento e presença. Os relatos indicam que, embora alguns participantes tenham sentido desconforto no início, as práticas promoveram relaxamento, leveza e maior consciência sobre si mesmos. Essa transição de resistência para aceitação mostra o processo de interiorização e aprendizado emocional que o *mindfulness* pode proporcionar.

De acordo com Kabat-Zinn (2013), o contato consciente com as próprias sensações, mesmo quando desconfortáveis, é parte fundamental do cultivo da atenção plena, pois permite reconhecer emoções e liberar tensões acumuladas. Assim, as falas revelam que as oficinas possibilitaram experiências de presença, acolhimento e reconexão com o próprio corpo e mente.

A avaliação revelou não apenas a aceitação da proposta, mas também o desejo de sua continuidade como prática permanente na instituição. Isso demonstra o reconhecimento, por parte dos estudantes, de que a escola pode e deve ser um espaço de escuta, cuidado e subjetivação. Shapiro (2017) reforça que, quando o *mindfulness* é praticado em grupo, ultrapassa sua função individual e se transforma em experiência intersubjetiva que fortalece vínculos e comunidades.

A análise conjunta das oficinas evidencia que o “Respira e Não Pira” não foi apenas uma atividade pontual, mas uma experiência significativa de transformação da cultura escolar. A escuta, a pausa e o acolhimento emergiram como práticas pedagógicas centrais — e politicamente potentes — na construção de uma escola mais humana e integral.

#### **4.5 Considerações críticas sobre o produto educacional e limitações da pesquisa**

Embora os resultados obtidos com a aplicação do produto educacional “Respira e Não Pira” tenham evidenciado efeitos positivos no bem-estar dos estudantes, é necessário reconhecer algumas limitações do processo, com vistas ao aprimoramento futuro da proposta. Em primeiro lugar, destaca-se o número reduzido de participantes: a etapa diagnóstica e as oficinas foram realizadas com um grupo de no máximo 16 alunos, sendo que os respondentes do questionário foram oito, o que representa uma amostra limitada e condicionada à adesão voluntária. Essa limitação impacta a generalização dos achados e indica a necessidade de replicação da experiência com públicos mais amplos e diversificados.

Além disso, alguns estudantes demonstraram resistência inicial às práticas de atenção plena, o que reforça a importância de um processo mais gradual de sensibilização e de adaptação das práticas ao contexto cultural e emocional dos jovens. Houve também relatos de desconforto físico e emocional durante as primeiras experiências meditativas, o que evidencia a necessidade de acompanhamento contínuo, sobretudo nos primeiros contatos com técnicas introspectivas. Tais aspectos sugerem que o produto educacional pode se beneficiar de ajustes como o uso de linguagem ainda mais acessível, a diversificação das estratégias meditativas e a ampliação do tempo destinado à escuta individual.

Por fim, reconhece-se que a análise dos dados foi realizada com base em uma abordagem qualitativa e temática, o que oferece profundidade interpretativa, mas também exige cuidado com possíveis vieses de interpretação. Como destaca Fontoura (2011), a análise temática valoriza a subjetividade dos participantes, mas requer rigor metodológico para que os significados emergentes não se desviem da realidade expressa nas narrativas. Portanto, recomenda-se que futuras investigações complementem os achados com análises de impacto longitudinal, envolvendo outros

instrumentos de mensuração e a participação de diferentes agentes institucionais, como professores, psicólogos e gestores. Esse olhar crítico e aberto ao aprimoramento é essencial para consolidar o *mindfulness* como política de cuidado permanente no ambiente escolar.

## 5 PRODUTO EDUCACIONAL

O Produto Educacional desenvolvido, intitulado *Respira e Não Pira: Um Roteiro Prático de mindfulness no Contexto Escolar*, consiste em um conjunto de oficinas pedagógicas voltadas à promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio Integrado, no Instituto Federal do Acre – Campus Rio Branco. As oficinas foram aplicadas durante o intervalo entre turnos escolares, com atividades estruturadas em torno da respiração consciente, escuta ativa, atenção plena e autorregulação emocional. A proposta se baseou na criação de um ambiente de acolhimento e cuidado, promovendo momentos de introspecção e diálogo com os estudantes, sem interferir na carga horária curricular.

A finalidade do produto é oferecer uma alternativa pedagógica acessível e replicável que contribua para a formação integral do estudante, integrando aspectos cognitivos, emocionais, éticos e sociais. Justifica-se sua criação a partir da crescente incidência de sintomas como ansiedade, desmotivação, insônia e esgotamento emocional entre os jovens, agravados após o contexto pandêmico. Ao identificar a ausência de políticas institucionais contínuas voltadas à saúde mental, o PE surge como resposta direta às necessidades expressas pelos próprios estudantes em diagnóstico situacional prévio à aplicação.

O embasamento teórico do produto articula autores como Kabat-Zinn (1994; 2003), Goleman (2001) e Nunes (2018), cujas obras defendem a integração do *mindfulness* no contexto educacional como estratégia de desenvolvimento humano. A fundamentação também se ancora na concepção de educação omnilateral de Frigotto (2001) e Ramos (2005), além da análise qualitativa interpretativa com base na Análise Temática de Fontoura (2011), priorizando a escuta sensível das experiências vividas pelos sujeitos da pesquisa. Essa perspectiva favoreceu uma leitura contextualizada e afetiva da realidade estudantil.

As oficinas, aplicadas com até desesseis estudantes do Ensino Médio Integrado, demonstraram impactos positivos na percepção do bem-estar, na concentração e no enfrentamento do estresse. Embora tenham surgido resistências iniciais, os participantes relataram alívio emocional, reconexão com o corpo e disposição para repetir as práticas. Ao final das atividades, os estudantes foram convidados a atuar como multiplicadores da experiência, o que gerou engajamento

espontâneo e desejo de continuidade, revelando o potencial do produto como ferramenta formativa dentro da Educação Profissional e Tecnológica.

Em síntese, o *Respira e Não Pira* não é apenas uma sequência de atividades, mas uma intervenção pedagógica pautada no cuidado, na escuta e na valorização da vida escolar como espaço de humanização. Seu diferencial reside na simplicidade de aplicação, na adesão dos estudantes e no impacto investigado nas relações escolares. Ao propor a inclusão do *mindfulness* como prática educativa, o produto contribui para ampliar o debate sobre saúde mental e educação, reafirmando o papel da escola como espaço de formação integral e promoção do bem-estar.

### **5.1 Aplicação Prática**

A aplicação prática do produto educacional “Respira e Não Pira: Um Roteiro Prático de *mindfulness* no Contexto Escolar” ocorreu no Instituto Federal do Acre – Campus Rio Branco, tendo como público-alvo os estudantes do Ensino Médio Integrado. O cenário escolhido foi o intervalo inteturno, período em que os alunos permanecem na instituição entre os turnos da manhã e da tarde, momento considerado ideal para práticas que promovam relaxamento e equilíbrio emocional, sem comprometer a carga horária regular. A adesão voluntária dos estudantes demonstrou o interesse genuíno por atividades que contribuissem para o bem-estar mental em meio à rotina intensa de estudos.

Os encontros foram divididos em uma aula introdutória sobre o tema e mais quatro oficinas realizadas em quatro encontros, em dias diferentes, cada um com duração aproximada de 45 minutos, no intervalo inteturno da instituição. Cada sessão foi cuidadosamente planejada, combinando momentos de meditação guiada com reflexões em grupo, permitindo que os alunos experimentassem a atenção plena na prática e compartilhassem suas experiências e sentimentos. O ambiente foi preparado com atenção ao conforto e à tranquilidade, o que facilitou a concentração e o acolhimento dos participantes. A simplicidade e a acessibilidade das atividades favoreceram a participação ativa dos estudantes, independentemente de experiências anteriores com meditação ou práticas semelhantes.

Durante as oficinas, observou-se uma mudança gradual no comportamento dos participantes. Muitos relataram sensação de alívio do estresse, melhora na concentração e maior facilidade para lidar com as emoções. A prática da respiração

consciente e a escuta ativa entre colegas criaram um espaço seguro para a expressão de sentimentos e desafios, promovendo vínculos interpessoais mais empáticos e colaborativos. Os momentos de reflexão também despertaram nos estudantes a consciência sobre a importância de cuidar da saúde mental de forma contínua e integrada ao cotidiano escolar.

Um dos diferenciais mais significativos da proposta foi o estímulo ao protagonismo juvenil. Ao final do ciclo de oficinas, os alunos foram convidados a se tornarem multiplicadores das práticas de *mindfulness*, organizando novas rodas de vivência com colegas de outras turmas. Essa estratégia fortaleceu o sentimento de pertencimento e responsabilidade dos jovens com o clima escolar, além de garantir a continuidade do projeto mesmo após a fase inicial de implementação. A formação de multiplicadores também ampliou o alcance da proposta, criando uma rede de apoio emocional entre os próprios alunos.

**Figura 16** – Primeiro momento de acolhida e orientação aos alunos, com explicação detalhada sobre o funcionamento das oficinas – realizado em sala de aula



**Fonte:** Arquivo Pessoal do Autor (2025)

## 5.2 Primeiros Passos: Acolhimento, Escuta e Introdução ao *mindfulness*

O primeiro encontro, aula introdutória, com os alunos foi planejado para criar um ambiente acolhedor e introdutório às oficinas de *mindfulness*. A recepção foi feita com música instrumental suave e uma breve apresentação, explicando o objetivo do ciclo de encontros: oferecer um espaço de pausa, escuta e cuidado emocional no cotidiano escolar. A proposta foi apresentada de forma acessível, promovendo confiança e interesse inicial dos participantes.

Uma dinâmica de quebra-gelo foi realizada para estimular a autorreflexão de maneira simbólica, sem exigir exposição direta. A atividade teve como objetivo despertar a escuta interna e iniciar a conexão com os princípios do *mindfulness*, como a presença no momento atual e a não autocrítica. Essa abordagem leve favoreceu o envolvimento dos alunos e ajudou a estabelecer uma atmosfera respeitosa e participativa.

Na apresentação teórica, o conceito de atenção plena foi explicado como uma prática de estar consciente no aqui e agora, com gentileza e sem julgamentos. Destacou-se sua importância para o bem-estar, a redução do estresse e o desenvolvimento da autorregulação emocional. Reforçou-se que não se trata de uma prática religiosa, mas de uma estratégia educativa voltada à saúde mental.

## 5.3 O Primeiro Mergulho: Experiência Inicial com a Meditação Guiada e Respiração Consciente

A primeira oficina marcou o início das práticas de *mindfulness* com os estudantes. O ambiente foi preparado com cuidado, utilizando música suave e iluminação natural, criando um espaço acolhedor e silencioso. Os alunos foram orientados a adotar uma postura confortável para iniciar a meditação.

A prática foi guiada com foco na respiração consciente, convidando os estudantes a observar o corpo, os pensamentos e os sons ao redor, sempre com gentileza e sem julgamentos. A respiração foi apresentada como uma âncora para manter a mente no momento presente.

Após a meditação, os alunos refletiram individualmente sobre a experiência, registrando em papel o que sentiram durante a prática. Esse momento de escrita pessoal favoreceu a conexão com o próprio corpo e emoções.

Em seguida, foi realizada uma partilha voluntária, na qual os participantes

puderam expressar suas impressões. A escuta respeitosa e o não julgamento foram reforçados como pilares da vivência coletiva.

O encontro foi encerrado com um convite à continuidade: praticar dois minutos de respiração consciente diariamente. A aula cumpriu seu papel de introduzir a meditação de forma simples, acessível e significativa, fortalecendo o cuidado com a saúde mental no ambiente escolar.

**Figura 17** – Primeira vivência coletiva: Alunos em silêncio durante oficina de *mindfulness*.



Fonte: Arquivo Pessoal do Autor (2025)

#### 5.4 Corpo Presente: Escaneamento Corporal e Consciência Emocional I

O segundo dia das oficinas de *mindfulness* foi dedicada ao desenvolvimento da consciência corporal por meio da prática do escaneamento corporal. O encontro começou com alongamentos lentos e guiados, conectando os movimentos à respiração. Esse momento inicial foi fundamental para trazer os alunos ao estado de presença, preparando o corpo e a mente para a meditação. A proposta foi cultivar uma atenção gentil ao corpo, reconhecendo-o como território de escuta e cuidado.

A prática principal consistiu em uma meditação guiada de escaneamento corporal, conduzida com linguagem acessível e acolhedora. Os alunos foram convidados a levar a atenção, parte por parte, a diferentes regiões do corpo, desde os pés até o topo da cabeça, observando sensações e acolhendo tensões com a respiração. Ao final da condução, também foi proposto um exercício de conexão entre

corpo e emoção, levando os participantes a identificarem em que partes do corpo como ansiedade, medo ou cansaço se manifestavam fisicamente, promovendo um cuidado compassivo com essas sensações.

Após a prática, os alunos registraram em seus diários as percepções corporais mais marcantes, respondendo perguntas orientadoras como “Que parte do corpo senti mais tensão?” ou “Senti alívio ou dificuldade?”. Esse momento individual foi importante para que cada estudante pudesse interiorizar a experiência e começar a construir uma escuta mais atenta de si mesmo. A escrita funcionou como extensão da meditação, promovendo autorreflexão e autoconhecimento.

O encontro foi encerrado com uma breve roda de impressões, permitindo que os alunos compartilhassem voluntariamente suas sensações e descobertas. A aula concluiu com música instrumental suave, reforçando o ambiente de tranquilidade e encerrando a vivência com leveza. Esse segundo dia de oficina fortaleceu a proposta do *mindfulness* como prática de cuidado integral, ajudando os estudantes a perceberem o corpo como aliado na regulação emocional e no enfrentamento do estresse escolar.

**Figura 18 –** Momento da roda de conversa com os alunos



Fonte: Arquivo Pessoal do Autor (2025)

## 5.5 Corpo Presente: Escaneamento Corporal e Consciência Emocional II

O terceiro dia de oficina teve como foco o reconhecimento e acolhimento das

emoções por meio da prática de respiração consciente. O encontro iniciou com uma breve roda de conversa, propondo aos alunos a reflexão sobre como lidam com sentimentos como raiva, tristeza e ansiedade. Essa abertura permitiu que os estudantes se conectassem com o tema de forma pessoal e criassem um clima de escuta e empatia no grupo.

A atividade central foi uma meditação guiada voltada às emoções. Com a atenção direcionada à respiração e ao corpo, os alunos foram convidados a nomear o que estavam sentindo, identificar como essas emoções se manifestavam fisicamente e, principalmente, acolhê-las com gentileza e sem julgamento. A metáfora do pensamento como nuvem foi utilizada para reforçar a ideia de que emoções vêm e vão, e que é possível observá-las sem se confundir com elas.

Durante a prática, os alunos foram incentivados a respirar dentro da emoção, oferecendo cuidado e presença às sensações que surgissem. A condução respeitosa e serena da meditação proporcionou um espaço seguro para o autoconhecimento emocional. Em seguida, foi promovido um momento de compartilhamento voluntário, no qual os estudantes relataram as dificuldades e facilidades encontradas na vivência, como o desafio de observar sem reagir ou de manter a respiração consciente.

O encerramento reforçou a importância da prática como ferramenta de autocuidado emocional e equilíbrio no dia a dia. A aula contribuiu significativamente para o desenvolvimento da inteligência emocional dos participantes, promovendo uma relação mais saudável com seus sentimentos e fortalecendo a proposta do *mindfulness* como estratégia de bem-estar no contexto escolar.

## **5.6 Encerrar com Presença: Reflexão Final e Continuidade**

O quarto e último encontro das oficinas de *mindfulness* foram marcados por um clima de encerramento acolhedor e reflexivo. A aula iniciou com uma breve meditação guiada, acompanhada por música instrumental suave, conduzindo os alunos a um estado de presença e serenidade. Esse momento preparou o grupo para uma escuta interior mais profunda e para o fechamento simbólico da jornada vivida ao longo das oficinas.

Neste dia final, foi possível reunir o maior número de participantes desde o início do ciclo. A crescente adesão refletiu o impacto positivo que as práticas tiveram entre os estudantes, despertando curiosidade e interesse mesmo em quem não havia

participado desde o começo. O aumento na participação demonstrou que o *mindfulness*, quando conduzido com sensibilidade e propósito, pode se espalhar como uma experiência transformadora e inspiradora no ambiente escolar.

Os alunos participaram da dinâmica da “carta ao futuro”, escrevendo mensagens pessoais com desejos de equilíbrio e autocuidado. As cartas, guardadas em envelopes ou diários, simbolizaram um gesto de compromisso íntimo com o bem-estar e um lembrete de que o cuidado consigo mesmo pode ser contínuo e acessível. Esse exercício também estimulou o autoconhecimento e a esperança em relação ao futuro.

A oficina foi finalizada com uma roda de partilha voluntária e uma mensagem de despedida que reforçou o valor da respiração consciente como âncora de presença. A música suave embalou esse fechamento, tornando-o leve, afetivo e significativo. Assim, o ciclo de oficinas foi concluído com gratidão e pertencimento, deixando sementes de atenção plena e bem-estar entre os estudantes da Educação Profissional e Tecnológica.

**Figura 19 – Último dia de oficina – conexão e partilha**



Fonte: Arquivo Pessoal do Autor (2025)

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação teve como eixo central a investigação sobre a importância das práticas de *mindfulness* na promoção da saúde mental dos estudantes do Ensino Médio Integrado, no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), com ênfase nas experiências vividas no Instituto Federal do Acre – Campus Rio Branco.

A motivação para a pesquisa surgiu da observação cotidiana de situações recorrentes de estresse, ansiedade, desmotivação e sofrimento emocional entre os estudantes, fenômenos que, embora não sejam novos, têm se agravado no contexto atual, marcado por múltiplas pressões sociais, econômicas e escolares.

Reconhecendo a complexidade dessa realidade, buscou-se compreender se, e em que medida, as práticas de *mindfulness* poderiam ser incorporadas à escola como uma estratégia pedagógica voltada ao bem-estar, ao desenvolvimento da atenção e à formação integral dos sujeitos em processo de escolarização.

No primeiro capítulo, discutiu-se o cenário da saúde mental na escola, a partir de um diálogo com autores que apontam a centralidade do cuidado no processo educativo. O aprofundamento teórico sustentou-se em nomes como Paulo Freire, Antônio Nóvoa, Frigotto, Marise Ramos e Maria Ciavatta, destacando a escola como espaço de formação humana ampla e crítica.

O segundo capítulo apresentou o percurso metodológico da pesquisa, fundamentado em uma abordagem qualitativa, com base no paradigma interpretativo e no social-construtivismo. Foram utilizados instrumentos como rodas de conversa, questionários e uma escala adaptada de sinais de estresse e ansiedade, com graduação de 0 a 5 para facilitar a compreensão dos estudantes.

As oficinas de *mindfulness* foram aplicadas durante o intervalo interturno, priorizando o caráter voluntário, o respeito às singularidades dos alunos e a leveza das atividades. As práticas envolveram respiração consciente, atenção plena ao corpo e aos pensamentos, escuta ativa e momentos de reflexão silenciosa.

Antes da intervenção, os dados coletados indicaram elevados índices de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade. Estudantes relataram insônia, irritabilidade, cansaço constante, dificuldades de concentração e sensação de sobrecarga emocional.

Após a vivência das oficinas, observou-se um relato recorrente de melhora na qualidade do sono, na tranquilidade em sala de aula, no foco nas atividades escolares e no controle de impulsos emocionais. Muitos participantes declararam sentir-se mais calmos, atentos e preparados para lidar com os desafios escolares e pessoais.

Os resultados confirmaram a hipótese da pesquisa: práticas de *mindfulness* podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental dos estudantes, fortalecendo sua autonomia emocional e favorecendo um ambiente escolar mais equilibrado e acolhedor.

Contudo, é necessário reconhecer que os efeitos analisados pelo estudo se deram em curto prazo e em um universo restrito. A pesquisa não teve condições de realizar acompanhamento longitudinal, o que limita as conclusões sobre a permanência dos benefícios identificados.

Além disso, a adesão dos estudantes, embora positiva, esteve condicionada a fatores como o tempo disponível entre os turnos, o grau de conhecimento prévio sobre meditação e a abertura da escola para práticas não tradicionais. Tais aspectos devem ser considerados em futuras experiências.

A formação integral, como defendida por Maria Ciavatta (2012), implica uma compreensão ampliada da escola: não apenas como lugar de ensino técnico ou preparação para o mercado, mas como espaço de articulação entre cultura, trabalho, sensibilidade e humanidade. O *mindfulness* se insere nesse horizonte ao estimular a autorreflexão, a escuta interior e o respeito aos próprios limites.

Do ponto de vista teórico, a pesquisa contribui para o campo da EPT ao apresentar uma experiência concreta de cuidado com a saúde mental que ultrapassa os conteúdos disciplinares e aponta para práticas pedagógicas alinhadas à formação humana em sua totalidade.

Do ponto de vista metodológico, a pesquisa reafirma o valor das abordagens qualitativas no campo educacional, sobretudo quando se trata de captar os sentidos atribuídos pelos estudantes às suas experiências emocionais e aos impactos das práticas formativas.

Recomenda-se que estudos futuros explorem a inserção sistemática do *mindfulness* nos currículos escolares, com o envolvimento de professores, psicólogos, gestores e demais membros da comunidade educativa. A formação docente sobre saúde mental e práticas contemplativas também se apresenta como uma agenda

urgente.

É necessário também ampliar a escuta dos estudantes e permitir que suas vivências emocionais sejam consideradas nos processos pedagógicos, de forma a construir uma escola mais sensível, responsável e comprometida com o bem-estar de todos os seus sujeitos.

Este trabalho não encerra o tema, mas se propõe como um ponto de partida para novas pesquisas e práticas que valorizem o cuidado como dimensão legítima da formação na escola. Ele reafirma que práticas simples, como sentar em silêncio e respirar com atenção, podem ter efeitos profundos quando realizadas com intencionalidade pedagógica.

Por fim, espera-se que esta dissertação contribua para ampliar o debate sobre a saúde mental na EPT, demonstrando que a promoção do equilíbrio emocional dos estudantes é uma responsabilidade coletiva e uma condição para a efetivação de uma educação verdadeiramente integral.

## REFERÊNCIAS

- ABRAMO, Helena Wendel. **Considerações sobre a tematização social da juventude no Brasil.** Revista Brasileira de Educação, São Paulo, ANPED n. 5-6, p. 25-36,. Número especial, 2008.
- ALMEIDA, Sandra Francesca Conte de. **O papel da escola na educação e prevenção em saúde mental.** Estilos clin. vol.3 no. 4. São Paulo, 1998.
- ALVARADO PRADA, L. E. R. Dever e direito à formação continuada de professores. **Revista Profissão Docente**, Uberaba, v.7, n. 16, p. 110-123. Ago./dez. 2007. Disponível em: <http://www.revistas.uniube.br/index.php/rpd/article/view/257>. Acesso em: 20/06/2024.
- BABBIE, E. **Métodos de pesquisa de survey.** 2. ed. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2016.
- BERNARDO, Luciano. **Mindfulness nas Escolas: Como o Mindfulness Pode Transformar o Ambiente Escolar.** São Paulo: Editora Nova Era, 2019.
- BEZERRA, Benedito Gomes. **O discurso acadêmico sobre língua e linguagem na Internet.** Simpósio Hipertexto e Tecnologias na Educação, 5, Recife. Anais... Recife: UFPE, 2013.
- BOGDAN, R., & BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação:** Uma introdução à teoria e aos métodos. Porto Editora, 1994.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus – COVID-19. Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 18 mar. 2020.
- DAYRELL, Juarez. O jovem como sujeito social. **Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, n. 24, p. 49-62, 2023.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu>. Acesso em: 01 nov. 2025.
- DAYRELL Juarez. **O jovem como sujeito social.** Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Educação. 2003.
- CASSAB, M. A. T.; CASSAB, C. *Juventude: técnica e território.* In: CASTRO, L. R.; BESET, V. L. (org.). **Pesquisa-intervenção na infância e juventude.** Rio de Janeiro: NAU Editora, 2008. p. 244–266.
- CIAVATTA, Maria. *A formação integrada: cultura, trabalho e conhecimento.* São Paulo: Cortez, 2012.
- COUTINHO, S. S.; SILVA, C. R.; ARAÚJO, T. M. *Saúde mental de estudantes e sua relação com o desempenho acadêmico.* **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.

43, n. 4, p. 61-70, 2019.

CUNHA, R. P. *Educação e práticas contemplativas: o cultivo da presença e da escuta no ambiente escolar*. *Revista Brasileira de Educação*, v. 28, e280062, 2023.

DALTON, R. J. **The Participation Gap: social status e political inequality**. Oxford: Oxford University Press, 2017.

DURLAK, J., WEISSBERG, R., DYMICKI, A., TAYLOR, R. & SCHELLINGER, K.. **The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of schoolbased universal interventions**. Child Development, 2011.

ERIKSON, E.H. **Infância e sociedade** (Gildásio Amado, Trad.). Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

FACHIN, Odília. **Fundamentos da Metodologia**. 4<sup>a</sup> ed. São Paulo: Saraiva, 2005.

FIGUEIREDO, Carlos Guilherme. **Suicídio em jovens**. Associação brasileira de Psiquiatria, 2018.

FLOOK, L., GOLDBERG, B. S., PINGER, L. & DAVIDSON, J. R. **Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum**. Developmental Psychology, 2015.

FONSECA, A. L.; SILVA, T. P.; SOUZA, M. N. *Saúde mental de estudantes e fatores associados: uma revisão integrativa*. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 43-58, 2020.

FONTOURA, Helena Amaral da. **Tematização como proposta de análise de dados na pesquisa qualitativa**. In: FONTOURA, H. A. (Org.) *Formação de professores e diversidades culturais: múltiplos olhares em pesquisa*. Niterói: Intertexto, 2011.

FRANCO, J. A. S. **Mindfulness e educação: práticas de resistência ao produtivismo e promoção do bem-estar docente**. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 41, e224859, 2020.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FRIGOTTO, Gaudêncio. **A formação omnilateral: uma exigência da sociedade do conhecimento e da revolução técnico-científica**. In: FRIGOTTO, Gaudêncio (Org.). *Educação e a crise do trabalho: perspectivas de final de século*. Petrópolis: Vozes, 2001.

GASKEL, G. **Entrevistas individuais e grupais**. In: GASKEL, G.; BAUER, M. W. (Org). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som. Um manual prático*. Petrópolis: Vozes, 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas,

1999.

GIL, Carmem Zeli Vargas. **Juventude e contemporaneidade: possibilidades e limites.** Ultima década nº20, CIDPA Viña Del Mar, junio 2004

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6<sup>a</sup> ed. São Paulo: Atlas, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GOHN, Maria da Glória. **Teorias dos movimentos sociais: paradigmas clássicos e contemporâneos.** São Paulo: Editora Loyola, 1997.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

GLOMB, T. M.; DUFFY, M. K.; BONO, J. E. & YANG, T. **Personnel and Human Resources Management.** Emerald Book Chapter: Mindfulness at Work, 2011.

GOOD, D. J.; LYDDY, C. J.; GLOMB, T. M.; BONO, J. E.; BROWN, K. W.; DUFFY, M. K.; BAER, R. A. & BREWER, J. A. (2015). **Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review Journal of Management,** 2010.

HART, C.H., LADD, G.W; BURLESON, B.R. **Childrens expectations of the outcomes of social strategies: Relations with sociometric status and maternal disciplinary styles.** Child Development, 61, 127-137, 1990.

KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes: o poder de estar presente.** Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença.** São Paulo: Palas Athena, 2013.

KABAT-ZINN, J. **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.** Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156, 2003.

KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Estresse, Pain and Illness.** New York: Dell Publishing, 1990.

KABAT-ZINN, J. **Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.** New York: Hyperion, 1994.

KAVALE, K.A; FORNESS, S.R. **Social skill deficits and learning disabilities: A meta-analysis.** Journal of Learning Disabilities, 29, 226-237, 1996.

KESSLER, Ronald C., et al. **Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative.** World Psychiatry, 2007. p.168–176.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina De Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 7. ed. São Paulo: Atlas. 2010.

LIMA, M. F. P.; CASSEMIRO, A. F. *Saúde mental e educação: desafios e estratégias no contexto pós-pandêmico.* **Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro,** v. 27, e270046, 2022.

MAFFESOLI, Michel. *O tempo das tribos: O declínio do individualismo nas sociedades de massa.* Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

MANACORDA, M. A. **História da educação: da Antiguidade aos nossos dias.** 4. ed. São Paulo: Cortez., 1995

MANACORDA, Mario Alighiero. **Il marxismo e l'educazione.** Roma: Armando Armando, 1964.

MARODIN, L. A. *Mindfulness na escola: experiências de atenção plena com adolescentes.* Porto Alegre: Penso, 2022. p. 23-25.

MARTINS, T. C. S. **Juventude, educação escolar e sentido de vida: um estudo a partir dos projetos educacionais no ensino médio.** 2009, 141f. Dissertação (Mestre em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2009.

MAUGHAN, B., GRAY, G., & RUTTER, M. Reading retardation and antisocial behaviour: A follow-up into employment. **Journal of Child Psychology and Psychiatry,** 26, 741-758, 1985.

MELUCCI, ALBERTO. **A invenção do presente: movimentos sociais nas sociedades complexas.** Rio de Janeiro: Vozes, 2001.

MOSCovici, F. **Laboratório de sensibilidade.** Rio de Janeiro: Fundação Getulio Vargas, 1965.

NOVAES, R. *Juventude e participação política no Brasil: entre políticas públicas e ativismos sociais.* **Revista Brasileira de Ciências Sociais, São Paulo,** v. 31, n. 91, p. 1-20, 2016.

NÓVOA, Antônio. **Os professores e a sua formação.** Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1992.

NUNES, Sara. **Prática de mindfulness na educação pré-escolar. Dissertação de mestrado.** Instituto Piaget. Almada/Portugal, 2018. Disponível em: <https://comum.rcap.pt/bitstream/10400.26/24105/1/Sara%20Nunes%20%20SE.pdf>. Acesso em: 04 de outubro de 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Folha informativa – Suicídio.** Ago. 2018b. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5671:folh](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folh)>

a-informativa-suicidio&Itemid=839 >. Acesso em: 04 de outubro 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Folha informativa – Transtornos mentais.** Abr. 2018c. Disponível em: < [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5652:folh  
a-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839 >](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839). Acesso em 04 de outubro de 2023.

ORRÚ, Silvia Ester. **Possibilidades de (re)inventar a inclusão para os aprendizes do século XXI: contribuições da filosofia da diferença de Gilles Deleuze.** Educação e Filosofia, Uberlândia, v. 31, n. 62, p. 1127-1158, maio/ago. 2017.

PAIS, J. M. **Culturas juvenis.** Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1993.

PAÍN, S. **Diagnóstico e tratamento dos problemas de aprendizagem.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.

RAMOS, M. N. **Educação profissional e tecnológica: saberes e práticas curriculares.** Brasília: MEC/SETEC, 2014.

RAMOS, Marise Nogueira. **Trabalho, educação e currículo: para a educação integrada.** São Paulo: Cortez, 2012.

RAMOS, Marise. **Integração curricular: conceito, fundamentos e implicações para o ensino médio integrado.** In: FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M.; RAMOS, M. *Ensino Médio Integrado: concepção e contradições*. São Paulo: Autores Associados, 2005.

RIBEIRO, R. J. **Política e Juventude: o que fica da energia.** In: Juventude e Sociedade. NOVAES, Regina e VANNUCHI, Paulo (Orgs.) SP: Fundação Perseu Abramo. 2004.

ROESER, R. W. **Processes of teaching, learning, and transfer in mindfulness based interventions (MBIs) for teachers: A contemplative educational perspective.** Springer New York, 2016.

RUTTER, M. **Psychosocial resilience and protective mechanisms.** American Journal of Orthopsychiatry, 57, 316 – 331, 1987.

SANTOS, A. C.; CARDOSO, L. S. *Saúde mental e rendimento escolar: uma análise sobre os impactos emocionais na aprendizagem de adolescentes.* **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 25, e225895, 2021.

SAVIANI, D. **História das ideias pedagógicas no Brasil.** 5. ed. Campinas: Autores Associados, 2021.

SAVIANI, Dermerval. **Trabalho e educação:** fundamentos ontológicos e históricos. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação. Revista Brasileira de Educação v. 12 n. 34 jan./abr. 2007.

- SAWAIA, B. B. **O calor do lugar: segregação urbana e identidade.** São Paulo em Perspectiva. São Paulo, v.9, n.2, p. 20-24, 1995.
- SCHLOZMAN, K. L.; BRADY, H. E.; VERBA, S. **Unequal and Unrepresented: political inequality and the people's voice in the New Gilded Age.** Princeton: Princeton University Press, 2018.
- SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** Cortez Editora, 2007.
- SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação.** 4. ed. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.
- SIMÕES, R. P. *Mindfulness na educação: caminhos para o bem-estar docente e discente.* **Revista Psicologia, Educação e Cultura, Lisboa,** v. 25, n. 2, p. 45-60, 2021.
- SPOSITO, MARÍLIA. **Algumas hipóteses sobre as relações entre movimentos sociais, juventude e educação.** Revista Brasileira de Educação, Nº 13. São Paulo: ANPED, 2000.
- SPREEN, O. **Adult outcome of reading disorders.** Em R.N. Malatesha & P.G. Aaron (Orgs.), *Reading disorders: Varieties and treatments* (pp.473-492). New York: Academic Press, 1982.
- UNICEF. **Impactos da pandemia na educação: percepções dos estudantes e professores.** Brasília: Fundo das Nações Unidas para a Infância, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios>. Acesso em: 9 nov. 2025.
- VÁZQUEZ, D. A. et al. “**Vida sem escola e saúde mental dos estudantes: efeitos da pandemia de Covid-19 sobre a rotina e o bem-estar escolar**”. *Saúde e Sociedade*, v. 31, e022317, 2022.
- VERGARA, Sylvia C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.
- VIGOTSKI, L. S. **Pensamento e Linguagem.** 2. ed. Tradução Jeferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- VYGOTSKY, Lev Semenovich. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- ZHAI, Y.; DU, X. **Cuidados de saúde mental para estudantes chineses internacionais afetados pelo surto COVID-19.** *The Lancet Psychiatry*. Disponível em: . Acesso em: 28 set. 2020.

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

### PROJETO DE PESQUISA

#### 1. Convite para participar da pesquisa

Convidamos seu/sua filho (a) menor de idade, sob sua responsabilidade, para participar da pesquisa “A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT”, que tem como pesquisadora responsável João do Vale Pinheiro.

Solicitamos que você leia com atenção este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e peça todos os esclarecimentos para sanar suas dúvidas sobre a pesquisa e sobre a participação do seu/sua filho/a menor ou legalmente incapaz, sob sua responsabilidade da pesquisa. Caso concorde, solicitamos que assine a última página e rubrique as demais páginas deste Termo (em duas vias).

#### 2. Informações sobre a Pesquisa

2.1 A pesquisa tem por objetivo compreender a barreira linguística e comunicacional existente entre o estudante surdo e os ouvintes na Educação Profissional e Tecnológica.

2.2 Nesse sentido serão aplicados questionários com os pesquisados por meio de um Questionário do Google, de forma anônima, que poderá ser respondido pelo celular.

2.3 A participação do seu/sua filho/a sob sua responsabilidade não é obrigatória, e ele/a poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

2.4 Os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente para fins desta pesquisa e os seus resultados poderão ser publicados em revistas e/ou eventos científicos. As informações coletadas de seu/sua filho/a, ou menor sob sua responsabilidade, não serão divulgadas em qualquer momento, nem na apresentação dos resultados da pesquisa.

2.5 Seu/sua filho/a não receberá pagamento e nem terá de pagar por sua participação na pesquisa. Se houver alguma despesa decorrente de sua participação, você será resarcido pelo pesquisador responsável.

2.6 Após assinado por você e pelo pesquisador responsável, você receberá uma via deste TCLE.

### **3. Esclarecimentos sobre riscos, benefícios, providências e cautelas e formas de acompanhamento e assistência ao participante da pesquisa**

3.1 Esclarecemos que a participação do seu/sua filho/a na pesquisa poderá causar desconfortos e riscos, tais como incômodo ou desconforto temporário ou permanente ao responder questionários.

3.2 Para minimizar os riscos da pesquisa, a coleta de dados se dará de forma on-line e anônima, proporcionando mais conforto e privacidade aos pesquisados, com uma abordagem humanizada, apenas no que diz respeito àquelas respostas necessárias para a pesquisa. O questionário não terá identificação nominal, a fim de garantir o anonimato. O participante pode interromper sua participação a qualquer momento, informando ao responsável pela pesquisa. Sempre que necessário a pesquisadora estará disponível para esclarecer quaisquer questões sobre a pesquisa, sendo os participantes informados adequadamente.

3.3 Esclarecemos que durante a realização da pesquisa seu filho/a será acompanhado e assistido pela pesquisadora, a equipe do projeto e dos profissionais do *Campus Rio Branco do IFAC* e que após o encerramento e/ou interrupção da pesquisa, seu filho/a continuará a ser acompanhado/a, tendo direito a todo o suporte respaldado pela pesquisa.

### **4. Declaração do Pesquisador Responsável**

Eu, João do Vale Pinheiro, CPF nº 002.163.792-02, declaro cumprir todas exigências éticas contidas nos itens IV. 3 e IV.4 da Resolução CNS Nº466/2012, durante e após a realização da pesquisa.

### **5. Informações Gerais**

5.1 A qualquer tempo você poderá solicitar outras informações sobre esta pesquisa e os seus procedimentos, para o seu pleno esclarecimento antes, durante e após o término da participação de seu/sua filho/a. Essas informações e esclarecimentos poderão ser solicitados ao pesquisador responsável João do Vale Pinheiro, pelo telefone nº (92) 99503-6674 e pelo e-mail joaovalep@gmail.com.

5.2 Você também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Acre (CEP-IFAC) para solicitar todos e quaisquer esclarecimentos sobre a pesquisa, de segunda a sexta-feira, no horário de expediente. O CEP-IFAC funciona na sede do IFAC, que fica localizado Avenida Brasil, 920 - Xavier Maia; Sala EDHu. CEP: 69903-068. Fone: (68) 98101-8246. E-mail: cep@ifac.edu.br

5.3 Você poderá, ainda, entrar em contato com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa-CONEP pelo telefone (61) 3315-5877 ou pelo e-mail conept@saude.gov.br

para solicitar esclarecimentos e sanar dúvidas sobre a pesquisa ou mesmo para denunciar o não cumprimento dos deveres éticos legais pelo pesquisador responsável na realização da pesquisa.

#### **6. Consentimento do representante legal do participante da pesquisa**

Eu, \_\_\_\_\_,  
RG Nº \_\_\_\_\_, CPF Nº \_\_\_\_\_, (responsável  
legal pelo/a menor ou legalmente incapaz)

\_\_\_\_\_,  
declaro ter sido plenamente informado e esclarecido sobre a pesquisa e seus procedimentos apresentados neste TCLE e consinto de forma livre a participação do/a meu/minha filho/a ou menor sob minha responsabilidade.

Rio Branco- Acre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2025.

---

**Assinatura do representante legal do Participante da Pesquisa.**

---

**Assinatura do Pesquisador**

## APÊNDICE B - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

### PROJETO DE PESQUISA

#### 1. Convite para participar da pesquisa

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT”, que será coordenada pelo pesquisador mestrando João do Vale Pinheiro.

Informamos que seu pai/mãe ou responsável legal permitiu a sua participação na pesquisa. Agora gostaríamos de saber se você tem interesse em participar da pesquisa. Caso concorde, solicitamos que assine a última página e rubrique as demais páginas deste Termo (em duas vias).

#### 2. Informações sobre a Pesquisa

2.1 A pesquisa tem por objetivo compreender a barreira linguística e comunicacional existente entre o estudante surdo e os ouvintes na Educação Profissional e Tecnológica.

2.2 Nesse sentido serão aplicados questionários com os pesquisados por meio de um Questionário do *Google*, de forma anônima, que poderá ser respondido pelo celular.

2.3 Sua participação não é obrigatória e poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

2.4 Esclarecemos que sua participação na pesquisa poderá causar desconfortos e/ou riscos, tais como incômodo ou desconforto temporário ou permanente. No entanto, durante a realização da pesquisa você terá acompanhamento da pesquisadora, da equipe do projeto e dos profissionais do *Campus Rio Branco do IFAC*, e que após o encerramento e/ou interrupção da pesquisa, você continuará a ser acompanhado/a, tendo direito a todo o suporte respaldado pela pesquisa.

2.5 Você não receberá pagamento e nem terá de pagar por sua participação na pesquisa. Se houver alguma despesa decorrente de sua participação, você será resarcido pelo pesquisador responsável.

2.6 Após assinado por você e pelo pesquisador responsável, você receberá uma via deste TALE.

#### 3. Informações Gerais

A qualquer tempo você poderá solicitar outras informações sobre esta pesquisa e os seus procedimentos, para o seu pleno esclarecimento antes, durante e após o término

da participação de seu/sua filho/a. Essas informações e esclarecimentos poderão ser solicitados ao pesquisador responsável João do Vale Pinheiro, pelo telefone nº (92) 99503-6674 e pelo e-mail joaovalep@gmail.com.

### **ASSENTIMENTO (CONCORDÂNCIA) DE PARTICIPAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_ aceito participar da pesquisa “A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT”. Entendi que pode haver riscos e benefícios que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir e que isto não gerar consequências para mim e minha família. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus responsáveis legais. Recebi uma via deste termo de assentimento, li e concordo em participar da pesquisa.

Rio Branco-Acre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2025.

---

**Assinatura do participante da pesquisa**

---

**Assinatura do pesquisador**

## APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO DOS DISCENTES

Prezados Discentes, me chamo João do Vale Pinheiro, sou professor, mas atualmente exerço a gestão da Escola Estadual Almirante Barroso no município de Boca do Acre/AM. Estou realizando a pesquisa da Dissertação de Mestrado no ProfEPT/IFAC, orientada pelo Professor Dr. Ricardo dos Santos Pereira, que tem como tema: A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT. Nesse sentido, convidamos você a participar desta pesquisa, colaborando de forma a responder algumas questões objetivas e subjetivas (levará em média de 5 a 8 minutos para responder). Informamos que ao enviar as respostas não será possível identificar respondente, mantendo sua identidade em sigilo absoluto. Caso tenham alguma dúvida ou necessidade de esclarecimentos, disponibilizo o meu telefone (92) 99503-6674 e e-mail (joaovalep@gmail.com) para contato. Solicitamos que o questionário seja respondido até o dia 30/04/2025.

Antes de responder ao questionário, assista a um pequeno vídeo sobre a prática do mindfulness. (25) Mindfulness: O que é? Como começar a praticar? - YouTube

1. Qual sua idade?

2. Você conhece a prática do Mindfulness?

Marcar apenas uma oval.

- Sim.
- Não.

3. Você acha que sua saúde mental influencia seu desempenho acadêmico e social na escola?

Marcar apenas uma oval.

- Sim.
- Não.

4. Como você descreveria seu nível atual de estresse e ansiedade em uma escala de 0 a 5?

Marcar apenas uma oval. (0 = nenhum | 1 = muito leve | 2 = moderado | 3 = elevado | 4 = muito elevado | 5 = extremo).

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. Em uma escala de 0 a 5, qual a intensidade que os fatores estressores externos (como carga de trabalho e ambiente educacional) impactam sua saúde mental? (0 = nenhum | 1 = muito leve | 2 = moderado | 3 = elevado | 4 = muito elevado | 5 = extremo).

Marcar apenas uma oval.

- ( ) 0  
( ) 1  
( ) 2  
( ) 3  
( ) 4  
( ) 5

6. Em uma escala de 0 a 5, qual a intensidade que os fatores internos (como preocupações pessoais ou questões emocionais) afetam sua saúde mental? (0 = nenhum | 1 = muito leve | 2 = moderado | 3 = elevado | 4 = muito elevado | 5 = extremo).

Marcar apenas uma oval.

- ( ) 0  
( ) 1  
( ) 2  
( ) 3  
( ) 4  
( ) 5

7. Você sente que a pandemia da COVID-19 aumentou seus níveis de estresse ou ansiedade?

Marcar apenas uma oval.

- ( ) Sim.  
( ) Não.

8. Você já utilizou os serviços de assistência psicológica oferecidos pelo IFAC/Campus Rio Branco?

Marcar apenas uma oval.

- ( ) Sim.  
( ) Não.

9. Você considera suficientes os recursos de apoio à saúde mental disponíveis no IFAC?

Marcar apenas uma oval.

- ( ) Sim.  
( ) Não.

10. Em uma escala de 0 a 5 qual a importância da assistência estudantil e dos serviços de apoio psicológico para você no IFAC?

Marcar apenas uma oval.

- ( ) 0  
( ) 1  
( ) 2  
( ) 3  
( ) 4  
( ) 5

11. Você já participou de alguma atividade ou workshop sobre saúde mental promovido pela instituição?

Marcar apenas uma oval.

- ( ) Sim.  
( ) Não.

12. Baseado em sua experiência, a saúde mental dos estudantes e docentes é valorizada dentro do ambiente acadêmico do Ifac?

Marcar apenas uma oval.

- ( ) Sim.  
( ) Não.

13. Qual impacto a saúde mental tem na sua vida acadêmica e pessoal?

R=

14. Quais estratégias você utiliza para gerenciar o estresse e a ansiedade?

R=

15. Que tipo de iniciativas ou programas você gostaria de ver implementados no IFAC para melhorar a saúde mental dos estudantes?

R=

# RESPIRA E NÃO PIRA

UM ROTEIRO PRÁTICO DE MINDFULNESS NO  
CONTEXTO ESCOLAR



João do Vale Pinheiro  
Cledir de Araújo Amaral  
Ricardo dos Santos Pereira

# RESPIRA E NÃO PIRA: UM ROTEIRO PRÁTICO DE MINDFULNESS NO CONTEXTO ESCOLAR

João do Vale Pinheiro

PROF. DR. CLEDIR DE ARAÚJO AMARAL

PROF. DR. RICARDO DOS SANTOS PEREIRA



# FICHA TÉCNICA

---

**Título:**

Respira e Não Pira: Um Roteiro Prático de Mindfulness no Contexto Escolar

**Autores:**

João do Vale Pinheiro  
Cledir de Araújo Amaral  
Ricardo dos Santos Pereira

**Público-Alvo:**

Estudantes do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre – ifac.

**Título**

Respira e Não Pira: Um roteiro prático de mindfulness no contexto escolar.

**Programa de Ensino:**

Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (*PROFEPT*).

**Instituição Associada:**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre – *ifac*, Campus Rio Branco.

**Linha de Pesquisa:**

Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica.

**Lócus de Implementação do Produto Educacional:**

*ifac*– Campus Rio Branco.

**Ano:**

2025

## Ficha catalográfica

---

Diagramado por Guilherme Rodrigues

 carvalho.guilhermer@gmail.com



# SUMÁRIO

---

## **5** Parte 1

**6** Apresentação

**7** 1. Introdução

**10** 2. Saúde mental e educação

**11** 3. Mindfulness: pensamentos e valores

**13** 4. Por que mindfulness na educação profissional e tecnológica?

## **16** Parte 2

**17** 5. Objetivo das oficinas

**19** Oficina 1

**21** Oficina 2

**25** Oficina 3

**28** Oficina 4

**30** Oficina 5

## **33** Avaliação das oficinas

## **34** Considerações finais

## **65** Referências



# **PARTE 1**

## **FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

# APRESENTAÇÃO

A saúde mental dos estudantes do Ensino Médio, especialmente daqueles inseridos na Educação Profissional e Tecnológica (EPT), tem se revelado uma demanda urgente nas escolas brasileiras. Pressões por desempenho, jornadas duplas, incertezas quanto ao futuro e os desafios emocionais próprios da adolescência convergem em um cenário de sobrecarga e adoecimento silencioso. Neste contexto, torna-se imperativo que o ambiente escolar ofereça mais do que conteúdos disciplinares: ele precisa acolher, escutar e promover o equilíbrio emocional como parte da formação integral.

Foi a partir dessa necessidade concreta que nasceu o produto educacional Respira e Não Pira: Um Roteiro Prático de mindfulness no Contexto Escolar, um caderno de orientações pedagógicas voltado à aplicação de oficinas de mindfulness com estudantes da Educação Profissional. A proposta visa ser uma ferramenta acessível, replicável e sensível às realidades da escola pública, oferecendo aos educadores um caminho estruturado para trabalhar atenção plena, respiração consciente, escuta interior e práticas de autocuidado com seus alunos. Mais do que uma intervenção pontual, trata-se de uma possibilidade de transformação cotidiana.

Inspirado nas contribuições de Kabat-Zinn (2003), Shapiro e Carlson (2017) e Goleman (2019), o projeto dialoga com evidências científicas que comprovam os benefícios do mindfulness na redução do estresse, na melhora da concentração e no fortalecimento da inteligência emocional. A aplicação do caderno se deu no Instituto Federal do Acre – Campus Rio Branco, junto aos estudantes do Ensino Médio Integrado, justamente por compreender que esse público vivencia intensamente as exigências técnicas e acadêmicas do currículo da EPT, tornando-os mais suscetíveis ao esgotamento físico e mental.

As oficinas foram realizadas durante o intervalo inteturno, aproveitando o momento em que os alunos permanecem na escola após o almoço, possibilitando uma experiência voluntária, não invasiva e harmônica com a rotina institucional. A organização dos encontros favoreceu metodologias ativas e reflexivas, focadas no protagonismo juvenil e na criação de um ambiente seguro de escuta e vivência. Ao final do ciclo, os próprios alunos relataram maior autoconsciência, melhor manejo emocional e o desejo de continuidade da prática.

**Respira e Não Pira** é, portanto, mais que um nome simbólico: é um chamado para que a escola se torne um território de saúde, de pausa e de presença. Os resultados positivos obtidos no ifac demonstram que é possível — e necessário — integrar o cuidado emocional ao cotidiano escolar com leveza, ciência e intencionalidade. Este caderno de orientações não pretende esgotar possibilidades, mas inaugurar caminhos. É uma proposta que pode ser adaptada, ampliada e implementada em diferentes contextos educativos, contribuindo para uma educação verdadeiramente integral, humanizada e transformadora.[JP1]



# 1. INTRODUÇÃO

---

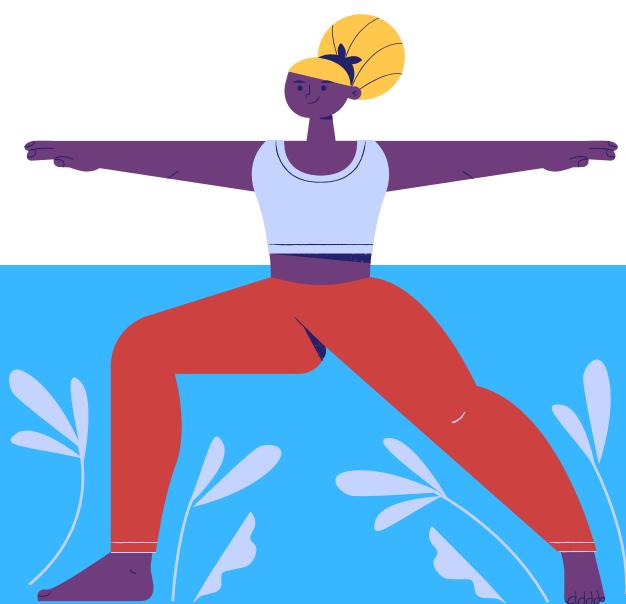
A saúde mental dos alunos é um tema que aumenta sua relevância em situações educativas, especialmente nas escolas secundárias que combinam o ensino geral com o ensino técnico. Essas condições impõem diversos desafios aos jovens, como carga horária intensa, pressão por desempenho e a necessidade constante de planejamento acadêmico e profissional. Somados às transformações típicas da adolescência, esses fatores tornam essa população particularmente vulnerável a transtornos como ansiedade, estresse e depressão. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), cerca de 10% a 20% dos jovens no mundo sofrem de problemas mentais que afetam diretamente sua capacidade de aprender e socializar.

O presente produto educacional tem como propósito promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral dos estudantes da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), por meio da implementação de práticas de mindfulness no ambiente escolar. Busca-se, com isso, favorecer a atenção plena, o autoconhecimento e a autorregulação emocional dos discentes, contribuindo para que o espaço escolar se torne mais equilibrado, acolhedor e propício à aprendizagem significativa.

Para alcançar esse objetivo maior, o produto se estrutura em torno de três eixos específicos e complementares. O primeiro consiste em oferecer subsídios teórico-práticos a educadores e gestores escolares, possibilitando a compreensão do conceito de mindfulness, suas diferenças em relação à meditação tradicional e seus benefícios para a saúde física e mental dos estudantes. Essa base teórica é fundamental para que as práticas aqui apresentadas possam ser apropriadas de forma crítica e consciente pela comunidade escolar.

O segundo eixo refere-se à disponibilização de um conjunto estruturado de oficinas de mindfulness adaptadas ao contexto educacional, com atividades que estimulam a atenção, a consciência corporal e a gestão das emoções. Tais oficinas foram pensadas de modo acessível, dinâmico e replicável, permitindo que sejam facilmente incorporadas à rotina escolar e adaptadas às diferentes realidades institucionais da EPT.

Por fim, este produto visa contribuir para a construção de ambientes escolares mais humanizados e saudáveis, em que a prática da atenção plena se torne uma ferramenta pedagógica capaz de promover o equilíbrio emocional, o respeito mútuo e a empatia entre os sujeitos. Assim, o mindfulness é compreendido aqui não apenas como técnica, mas como uma postura ética e educativa, voltada à formação integral dos estudantes e à valorização da dimensão humana no processo de ensino-aprendizagem.



Neste cenário, o mindfulness (atenção plena) surge como uma estratégia eficaz de promoção da saúde mental. Definido por Kabat-Zinn (2003) como a capacidade de estar atento ao momento presente, de forma intencional e sem julgamento, o mindfulness tem sido amplamente estudado por seus benefícios físicos e emocionais. Shapiro e Carlson (2017) destacam que a prática regular ajuda a reduzir o estresse, melhora o autocontrole, a concentração e a empatia — elementos essenciais ao bom desempenho escolar e à convivência saudável. No ambiente educacional, a atenção plena favorece a regulação emocional, o foco atencional e o fortalecimento das habilidades socioemocionais.

O produto educacional aqui apresentado — intitulado *Respira e Não Pira: Um Roteiro Prático de mindfulness no Contexto Escolar* — é um caderno de orientações para a realização de oficinas de mindfulness com estudantes do Ensino Médio Integrado. O material contempla fundamentos conceituais, sugestões práticas e atividades guiadas para promover momentos de pausa, escuta e reconexão no ambiente escolar. O caderno apresenta os conceitos centrais do mindfulness, seus benefícios para a saúde física e mental, a distinção entre mindfulness e a meditação tradicional (que geralmente envolve práticas religiosas ou espirituais), além de exemplos de aplicação cotidiana, como o manejo do estresse, da ansiedade, da impulsividade e a melhoria da concentração, foco e qualidade do sono.

Autores como Goleman (2019), ao tratar da inteligência emocional, reforçam que habilidades como autoconsciência, empatia e autorregulação emocional — amplamente desenvolvidas por meio do mindfulness — são fundamentais para que o estudante lide com as pressões da vida escolar e construa relações interpessoais mais saudáveis. Para Siegel (2012), a meditação, quando praticada regularmente, estimula mudanças na neuroplasticidade, melhorando a autorregulação e o funcionamento cognitivo. Jennings e Greenberg (2009), por sua vez, argumentam que programas baseados em mindfulness têm o potencial de melhorar o clima institucional, reduzir comportamentos disruptivos e ampliar a comunicação entre professores e alunos.

A implementação do produto educacional ocorreu no Instituto Federal do Acre – Campus Rio Branco (ifac/CRB), com estudantes do Ensino Médio Integrado. A escolha do local foi estratégica: a instituição reúne alunos que vivenciam uma rotina intensa, com atividades nos turnos matutino e vespertino em determinados dias, o que os expõe a altos níveis de estresse e cansaço. As oficinas foram realizadas durante o intervalo interturno, no período pós-almoço, garantindo que os estudantes participassem das vivências de forma espontânea, sem interferência na grade curricular.

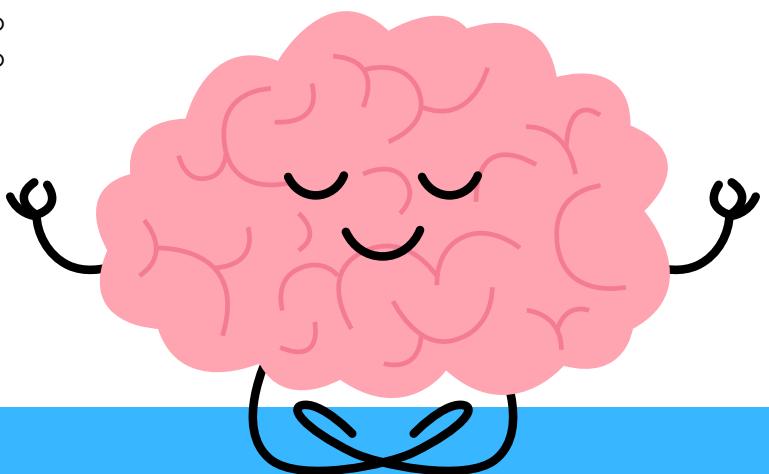


Como parte da ampliação pedagógica do projeto, as práticas foram vinculadas à disciplina de Educação Física, abordando não apenas o corpo em movimento, mas também aspectos mentais e emocionais da formação estudantil. A proposta alia respiração, alongamento e consciência corporal com o objetivo de promover um espaço de autocuidado, protagonismo e escuta ativa. A escolha de metodologias ativas e sensíveis estimula o envolvimento genuíno dos participantes e cria um ambiente seguro para o acolhimento de suas experiências.

Além de oferecer um roteiro prático e acessível, o caderno busca promover uma mudança cultural na forma como a escola lida com as questões emocionais. Ao integrar práticas contemplativas ao cotidiano estudantil, o material reconhece que o desenvolvimento acadêmico não pode ser dissociado do bem-estar psíquico. Trata-se de uma pedagogia do cuidado, na qual o acolhimento e o respeito à subjetividade de cada aluno são compreendidos como pilares da aprendizagem significativa.

Outro diferencial do produto é seu potencial multiplicador. Ao final das oficinas, os estudantes são convidados a se tornarem agentes de disseminação da prática entre seus colegas, ampliando o alcance das atividades e fomentando uma cultura de atenção plena entre os jovens. Essa ação fortalece a autonomia estudantil, valoriza o protagonismo juvenil e contribui para o desenvolvimento de redes de apoio emocional na escola.

Por fim, este trabalho responde às diretrizes da Educação Profissional e Tecnológica ao propor práticas formativas integradas, contextualizadas e humanizadoras. O caderno Respira e Não Pira articula os saberes escolares às experiências de vida dos estudantes, reconhecendo suas singularidades e desafios cotidianos. Ao investir na saúde mental como eixo da formação integral, o produto educacional contribui para a permanência, o êxito e a formação de sujeitos mais conscientes, empáticos e preparados para lidar com as complexidades do mundo contemporâneo. Conforme defende Ciavatta (2012), a EPT deve articular trabalho, ciência e cultura em uma perspectiva formativa ampla, que vá além do tecnicismo e promova o desenvolvimento humano integral. A inserção do mindfulness nesse contexto reafirma essa proposta ao ampliar os horizontes da educação para além do desempenho técnico, integrando dimensões subjetivas e relacionais que sustentam uma formação verdadeiramente emancipadora.



## 2. SAÚDE MENTAL E EDUCAÇÃO

A saúde mental é um elemento essencial para o desenvolvimento integrado do indivíduo e tem impacto direto nas atividades educativas no ambiente escolar. A investigação mostra que os alunos que têm melhor saúde mental, força emocional e capacidade de participar nas atividades escolares, têm melhor desempenho, mas os alunos que enfrentam desafios cognitivos conduzem frequentemente a dificuldades de aprendizagem, abandono escolar e sintomas debilitantes (OMS, 2021). Portanto, compreender a relação entre saúde mental e desempenho acadêmico é fundamental para criar ambientes escolares que promovam a felicidade e o sucesso dos alunos.

Existem muitas questões relacionadas à saúde mental em ambientes educacionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2021), transtornos como ansiedade e depressão são uma das principais causas de incapacidade em jovens e têm impacto direto na sua capacidade de aprender e interagir socialmente. Estes problemas são agravados pelas pressões gerais do ambiente escolar, como a obtenção de boas notas, a competição entre pares e as expectativas dos pais e professores. A este respeito, Goleman (2019) afirma que a emoção desempenha um papel importante na cognição e desempenha um papel importante na atenção, memória e resolução de problemas.

Além disso, o stress crônico, observado em contextos escolares exigentes, pode ter um efeito negativo no desempenho acadêmico. Segundo Siegel (2012), o estresse excessivo atrapalha o funcionamento do córtex pré-frontal, região do cérebro responsável por habilidades como planejamento, tomada de decisão e regulação emocional. Os alunos que vivenciam esse tipo de estresse podem ter mais dificuldade em organizar tarefas, manter o foco e administrar o tempo, além de ter menor desempenho acadêmico.

Outra questão relevante é o impacto da saúde mental na motivação e participação na escola. Ryan e Deci (2000) argumentam na teoria da autodeterminação que a motivação intrínseca, essencial para uma aprendizagem significativa, é favorecida por um estado emocional equilibrado no qual os alunos se sentem seguros, valorizados e fortalecidos. Por outro lado, um ambiente escolar que ignora as necessidades emocionais dos alunos pode perturbar o processo de aprendizagem através da indiferença e evitação.

Além disso, deve-se levar em conta o papel das relações interpessoais no contexto escolar. Jennings e Greenberg (2009) afirmam que um ambiente escolar que promova o bem-estar emocional pode ajudar a reduzir comportamentos perturbadores e fortalecer as relações aluno-professor. Estas interações positivas não só apoiam a saúde mental, mas também criam um ambiente propício à aprendizagem.

Para enfrentar estes desafios, Shapiro, Carlson (2017) é importante que as escolas adotem uma abordagem sistemática que inclua estratégias de promoção da saúde mental. A inclusão de atividades como mindfulness nos ambientes escolares tem sido altamente recomendada pelos seus efeitos positivos na redução do estresse e no aumento da concentração e da clareza mental.



# 3. MINDFULNESS: PENSAMENTOS E VALORES

---

Mindfulness, ou atenção plena, é uma prática derivada das tradições de meditação orientais, especialmente do Budismo, mas é praticada num contexto moderno com o objetivo de buscar o bem-estar e o desenvolvimento humano. John Kabat-Zinn (2003), considerado um dos pioneiros do mindfulness no Ocidente, definiu a prática como a capacidade de permanecer focado no momento presente, deliberadamente e sem julgamento. Esta definição destaca a natureza da consciência e da empatia, que são estudadas em muitos campos, incluindo psicologia, neurociência e educação.

Dentre os benefícios cognitivos aos alunos, destacam-se as melhorias na capacidade de concentração. Siegel (2012) descobriu que a prática regular da memória pode promover mudanças significativas na neuroplasticidade, fortalecendo as conexões cerebrais relacionadas à atenção e à memória. Isto é particularmente importante em contextos educativos, uma vez que os alunos enfrentam frequentemente problemas relacionados com a classificação e transmissão de informação.

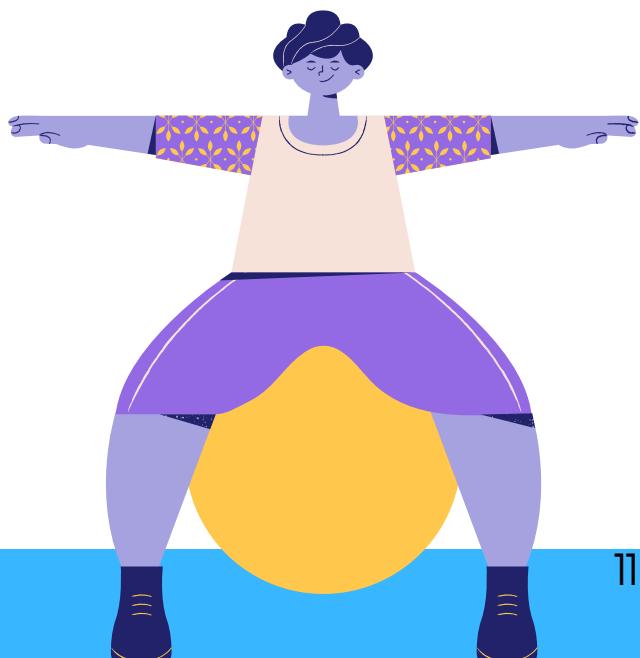
Pesquisas mostram que programas baseados em mindfulness podem ajudar os jovens a desenvolver habilidades mais fortes de atenção sustentada, o que tem um impacto positivo no desempenho acadêmico (Shapiro; Carlson, 2017).

Além disso, o pensamento desempenha um papel importante no desenvolvimento de competências socioemocionais. Goleman (2019) afirmou que a prática de mindfulness pode aumentar a consciência emocional, permitindo que as pessoas compreendam e compreendam os seus próprios sentimentos e os de outras pessoas.

Esta compreensão é a base para o desenvolvimento de competências como a empatia, o controlo emocional e a resiliência, importantes para a unidade e a resolução de conflitos nos ambientes escolares. Jennings e Greenberg (2009) observaram que os alunos que participaram de um programa de mindfulness demonstraram maior capacidade de lidar com situações estressantes e eram menos motivados ou agressivos.

Em síntese, o mindfulness, fundamentado em bases sólidas da psicologia e da neurociência, oferece uma abordagem poderosa para o desenvolvimento das competências cognitivas e socioemocionais dos estudantes. Ao cultivar a atenção plena, os jovens podem enfrentar os desafios do ambiente escolar com maior clareza, equilíbrio e bem-estar.

Como afirmam Shapiro e Carlson (2017), o mindfulness não é apenas uma prática de autocuidado, mas um caminho para o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes e emocionalmente saudáveis, capazes de contribuir de maneira significativa para a sociedade, como ilustrado na próxima página.



# BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO MINDFULNESS

## REDUÇÃO DO ESTRESSE

As práticas de mindfulness ajudam a reduzir os níveis de estresse entre alunos e docentes.

## MELHORIA NA CONCENTRAÇÃO

A atenção plena promovida pelo mindfulness melhora a capacidade de concentração dos alunos nas tarefas acadêmicas.

## PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL

O mindfulness contribui para o bem estar emocional, ajudando na regulação das emoções.

## DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIO-EMOCIONAIS

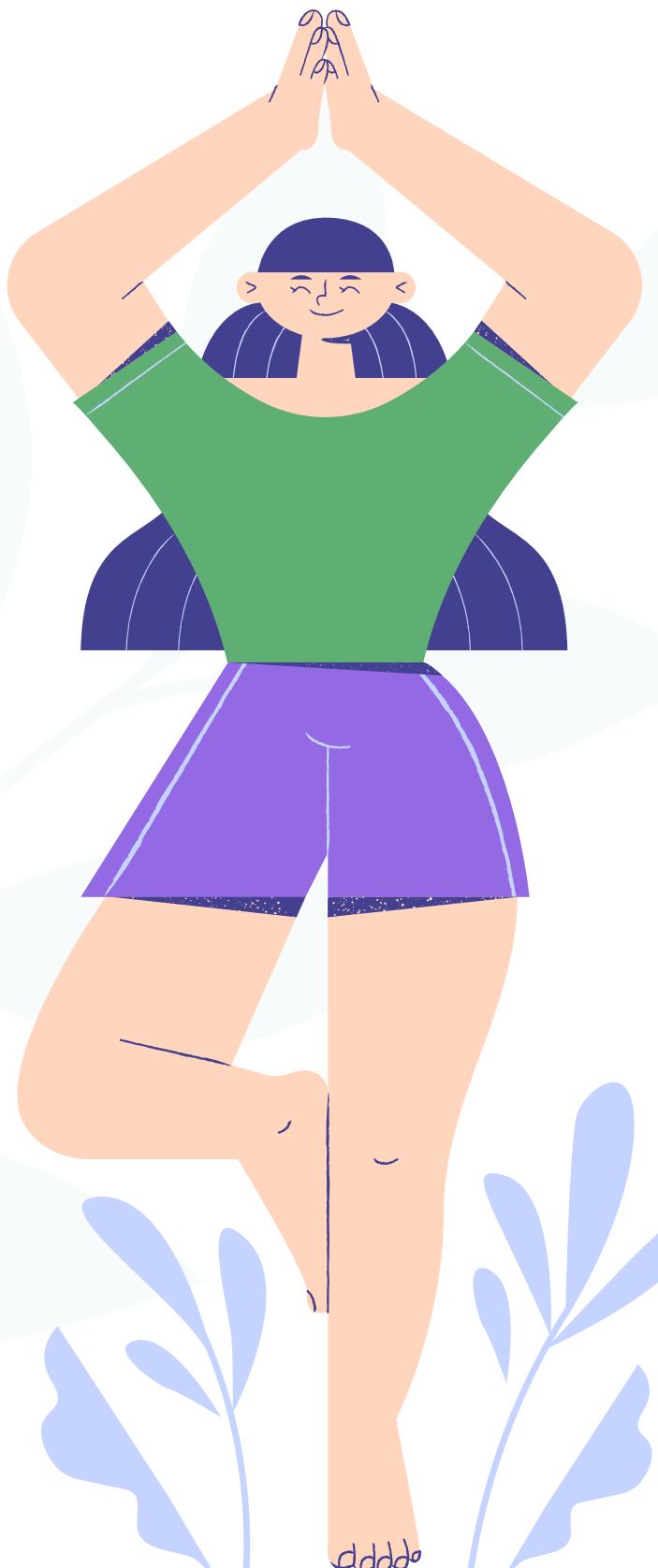
Práticas de mindfulness desenvolvem habilidades como empatia, compaixão, autorregulação e resiliência.

## REDUÇÃO DE CONFLITOS

Espera-se que o mindfulness promova a redução de conflitos e melhore as relações interpessoais no ambiente escolar.

## AUMENTO DO AUTOCONHECIMENTO

As práticas de mindfulness permitem quer os alunos compreendam melhor suas emoções e necessidades, aumentando o autoconhecimento.



# 4. POR QUE MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA?

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) tem se consolidado como um espaço estratégico de formação humana integral, articulando o trabalho, a ciência, a cultura e a tecnologia. Para Frigotto (2001), a EPT precisa ir além da preparação técnica e instrumental, sendo compreendida como um projeto formativo que abarca o sujeito em sua totalidade – incluindo suas dimensões cognitivas, afetivas e sociais. É nesse horizonte que se torna fundamental incorporar práticas que atendam não apenas à qualificação profissional, mas também ao bem-estar emocional dos estudantes. O mindfulness, como prática de atenção plena, se alinha a essa perspectiva ao possibilitar um espaço de escuta de si e de autorregulação, contribuindo para a formação crítica e sensível dos sujeitos.

Os estudantes da EPT vivem uma rotina intensa, marcada por uma carga horária extensa e pela exigência de conciliar as disciplinas do núcleo comum com os componentes técnicos. Essa sobreposição de demandas acarreta sobrecarga física e emocional, especialmente entre adolescentes e jovens que, além das exigências escolares, enfrentam realidades de vulnerabilidade social, responsabilidades familiares e, em muitos casos, inserção precoce no mundo do trabalho. Marise Ramos (2005) aponta que a EPT, ao formar para o trabalho, também deve formar para a vida, o que requer considerar as condições subjetivas dos alunos. Nesse sentido, o mindfulness pode atuar como estratégia formativa que contribui para o equilíbrio emocional e o fortalecimento da autonomia estudantil.

O campo da educação, ao se deparar com as consequências do adoecimento mental entre os jovens – como estresse, ansiedade e falta de foco – precisa encontrar respostas pedagógicas que não sejam medicalizantes nem reducionistas. Ciavatta (2012) reforça que a formação na EPT deve buscar a constituição de sujeitos históricos, críticos e conscientes de si. Práticas como o mindfulness promovem um exercício constante de presença e escuta interior, ajudando os estudantes a lidarem com emoções, frustrações e pressões cotidianas, sem perder o vínculo com o processo de aprendizagem e com sua trajetória de formação.

Ao promover a atenção plena no ambiente escolar, cria-se uma cultura pedagógica mais humanizada e relacional. Frigotto (2005) lembra que a EPT deve resistir à lógica mercantil da formação de mão de obra barata, defendendo uma formação omnilateral que integre saberes e faça sentido para a vida do educando. O mindfulness, nesse cenário, não é uma prática isolada, mas parte de uma abordagem formativa mais ampla, que reconhece o estudante como sujeito integral, capaz de refletir, sentir e transformar a realidade.



Marise Ramos (2011) ressalta que os jovens da EPT carregam consigo um conjunto de expectativas e inseguranças quanto ao futuro. Eles lidam com a pressão de performar academicamente, obter uma profissão e, ao mesmo tempo, construir sua identidade pessoal e social. As oficinas de mindfulness atuam como espaços de pausa e respiro dentro dessa lógica acelerada, permitindo que os estudantes desenvolvam habilidades como foco, paciência, empatia e capacidade de decisão – atributos que fortalecem não apenas o rendimento escolar, mas também a saúde mental e as relações interpessoais.

Além disso, o mindfulness contribui para a construção da consciência de classe e da autorreflexão crítica. Quando os estudantes desenvolvem a capacidade de observar seus pensamentos e emoções sem julgamento, eles também se tornam mais aptos a compreender seus contextos, suas escolhas e os impactos estruturais das desigualdades sociais em suas vidas. Para Ciavatta (2014), a EPT deve possibilitar a compreensão crítica da realidade e não apenas a adaptação a ela. Assim, a prática da atenção plena, ao contrário de alienar, pode fomentar a presença ativa e a resistência silenciosa frente aos processos de exclusão e opressão.

Ao ser introduzido como prática educativa na EPT, o mindfulness respeita os princípios da politecnia, pois oferece aos alunos uma forma de ampliar sua relação com o saber, não apenas pelo conteúdo, mas também pela experiência vivida. Ele possibilita o desenvolvimento de competências emocionais que são essenciais para o exercício ético e responsável das profissões. O silêncio, a respiração e a introspecção deixam de ser vistos como desvios do foco escolar e passam a compor o projeto pedagógico com legitimidade e potência formativa.

Por fim, reconhecer a relevância do mindfulness na Educação Profissional e Tecnológica é afirmar um compromisso com a formação integral, emancipadora e sensível aos desafios do mundo contemporâneo. Como defendem Frigotto, Ramos e Ciavatta, a EPT não deve se limitar a uma formação tecnicista, mas precisa se abrir para práticas que promovam o cuidado de si e do outro, a construção de vínculos e o fortalecimento da consciência crítica. Nesse horizonte, o mindfulness se apresenta como ferramenta pedagógica potente, capaz de transformar o ambiente escolar em um espaço mais humano, acolhedor e formativo em sua totalidade.



# SAÚDE MENTAL E AMBIENTE ESCOLAR

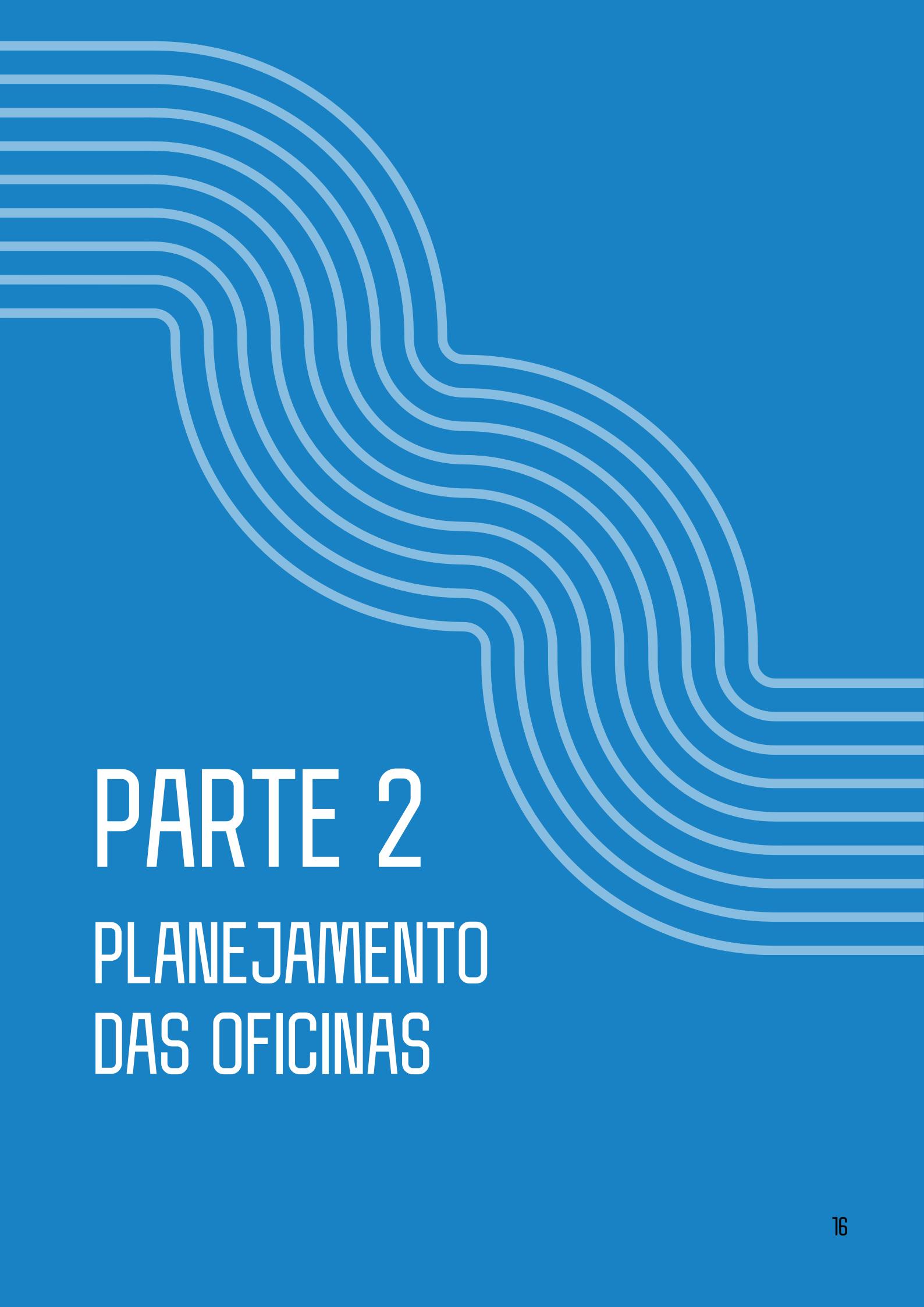
## Saúde mental equilibrada

Motivação e participação  
Relações interpessoais

## Ambiente ignorando necessidades emocionais

perturbação da aprendizagem





# **PARTE 2**

## **PLANEJAMENTO DAS OFICINAS**

# 5 - OBJETIVO DAS OFICINAS

## 5.1 Promover o bem-estar emocional no intervalo interturno

---

O presente projeto tem como objetivo promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral dos estudantes da Educação Profissional e Tecnológica, por meio da implementação de práticas de mindfulness no ambiente escolar. Tal proposta reconhece que o processo formativo não se limita à dimensão cognitiva, mas abrange também o equilíbrio emocional, a consciência de si e a capacidade de se relacionar com o outro de forma empática. Nesse sentido, a educação deve oportunizar experiências que estimulem o bem-estar e o desenvolvimento integral dos estudantes, e as oficinas irão propor atividades educativas voltadas à atenção plena, ao autoconhecimento e à gestão das emoções.

Um dos objetivos específicos consiste em oferecer subsídios teórico-práticos aos educadores e gestores escolares, possibilitando uma compreensão ampla do conceito de mindfulness, suas origens e distinções em relação às práticas tradicionais de meditação. Essa etapa busca desmistificar a atenção plena, apresentando-a não como um ato religioso ou contemplativo, mas como uma estratégia pedagógica fundamentada em evidências científicas. Assim, professores e gestores tornam-se agentes multiplicadores capazes de reconhecer os benefícios do mindfulness para a saúde mental, para o fortalecimento das relações interpessoais e para o aprimoramento do clima escolar.

Outro objetivo fundamental é estruturar e disponibilizar um conjunto de oficinas de mindfulness adaptadas à realidade da Educação Profissional e Tecnológica. Essas oficinas propõem vivências voltadas ao desenvolvimento da atenção, da consciência corporal e da gestão das emoções, com linguagem acessível e metodologia participativa. A proposta valoriza o protagonismo discente, incentivando a prática de exercícios simples, mas de profundo impacto, que podem ser incorporados à rotina escolar. O caráter replicável das oficinas permite que outras instituições também possam implementá-las, ampliando o alcance e a sustentabilidade do projeto.

Além disso, busca-se contribuir para a construção de ambientes escolares mais acolhedores e humanizados, nos quais a prática da atenção plena seja incorporada ao cotidiano como ferramenta pedagógica. Ambientes emocionalmente saudáveis fortalecem o vínculo entre educadores e estudantes, estimulam o respeito mútuo e reduzem índices de estresse, ansiedade e evasão escolar. Nessa perspectiva, o mindfulness se apresenta como um instrumento capaz de integrar o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos estudantes, alinhando-se à proposta de formação integral defendida pela Educação Profissional e Tecnológica.

Em síntese, os objetivos delineados convergem para a consolidação de uma prática educativa inovadora, centrada no ser humano e em suas múltiplas dimensões. A proposta deste trabalho é investigar e propor atividades educativas e lazer que promovam o bem-estar emocional, o autoconhecimento e o desenvolvimento integral dos estudantes. Ao integrar práticas de mindfulness ao contexto escolar, reafirma-se o compromisso com uma educação que forma para a vida, fortalecendo a saúde mental e favorecendo um aprendizado mais significativo, em consonância com a missão humanizadora da Educação Profissional e Tecnológica.

## **5.2** Desenvolver habilidades socioemocionais

---

Este objetivo está centrado na formação de competências como empatia, cooperação, comunicação assertiva, autoconsciência e gestão de emoções. O desenvolvimento dessas habilidades visa fortalecer a capacidade dos indivíduos de estabelecer relacionamentos saudáveis, resolver conflitos de maneira eficaz e lidar com desafios interpessoais e intrapessoais. Essas competências são fundamentais para uma convivência harmoniosa e para o pleno engajamento nos contextos social, educacional e profissional.

## **5.3** Alunos como multiplicadores

---

Ao final do ciclo das oficinas, os alunos participantes serão incentivados a tornarem-se multiplicadores da prática de Mindfulness dentro da comunidade escolar. Serão estimulados a organizar rodas de conversa e pequenas vivências com seus colegas, replicando as práticas aprendidas e promovendo uma cultura de bem-estar e autorregulação coletiva. Essa estratégia visa a sustentabilidade do projeto e o fortalecimento do protagonismo juvenil na promoção da saúde mental escolar.

# AULA INTRODUTÓRIA

DIAGNÓSTICO E INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS :  
CRONOGRAMA DAS OFICINAS DE MINDFULNESS.

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

## OBJETIVO DA AULA

- Compreender o nível de conhecimento dos estudantes sobre saúde mental e mindfulness;
- Criar um ambiente acolhedor de escuta e troca;
- Sensibilizar os alunos para a prática da atenção plena.

## ROTEIRO PRÁTICO DA AULA

### 1. Boas-vindas e Acolhimento (5 min)

- Preparar o ambiente com música instrumental suave (sons da natureza ou piano).
- Apresentar-se como facilitador da oficina.
- Explicar brevemente o objetivo das oficinas de mindfulness.
- Realizar a **Dinâmica “Se eu fosse um som hoje, eu seria...”**:
- Cada aluno escolhe um som que represente como está se sentindo.
- Finalizar reforçando a ideia de escuta interna e não julgamento.

### 2. Apresentação do Tema (10 min)

- Conceituar mindfulness como atenção plena ao momento presente, sem julgamentos.
- Discutir sua aplicação no cotidiano e benefícios (melhora da concentração, regulação emocional, redução de estresse e ansiedade).
- Diferenciar mindfulness de meditação tradicional (sem conotação religiosa).
- Reforçar que as oficinas são um espaço de vivência, não de cobrança.

### 3. Aplicação de Diagnóstico (10 min)

- Entregar questionário com perguntas objetivas e subjetivas sobre:
  - Conhecimento prévio sobre mindfulness.
  - Situações estressantes na escola.
  - Experiências com ansiedade.
  - Apoio emocional sentido na instituição.
  - Expectativas em relação às oficinas.

### 4. Roda de Conversa (15 min)

- Estimular o compartilhamento espontâneo das respostas.
- Utilizar perguntas norteadoras para fomentar a escuta empática:
  - “Como você lida com a pressão acadêmica?”
  - “Você sente que há espaço para falar sobre saúde mental na escola?”
- Garantir um ambiente de respeito, escuta e sigilo.

### 5. Encerramento (5 min)

- Sugerir que os alunos iniciem um diário das práticas (anotações simples sobre o que sentiram ou perceberam a cada oficina).
- Agradecer a participação e reforçar a importância de se comprometer com o cuidado de si.

## CONCLUSÃO REFLEXIVA DA AULA INTRODUTÓRIA (ACOLHIDA)

O primeiro encontro da oficina de mindfulness com os estudantes do Ensino Médio Integrado revelou-se um espaço potente de acolhimento e escuta. A atividade de diagnóstico permitiu conhecer o nível de familiaridade dos alunos com o tema, e a dinâmica de abertura, ao propor a expressão simbólica por meio dos sons, ajudou a romper o gelo e aproximar os participantes da proposta com leveza e espontaneidade. A maioria dos alunos se mostrou receptiva e curiosa, mesmo sem ter tido contato prévio com práticas meditativas ou de atenção plena.

Foi perceptível que o acolhimento afetivo e o tom gentil da fala do facilitador influenciaram positivamente o ambiente da roda de conversa, favorecendo a abertura dos alunos para compartilhar suas vivências escolares e emocionais. Muitos relataram sentimentos de ansiedade, estresse com provas e falta de tempo para si mesmos. Houve um reconhecimento coletivo da importância de falar sobre saúde mental no ambiente escolar, o que sinaliza que práticas como o mindfulness têm lugar e ressoam com a realidade desses estudantes.

Por outro lado, também foi observado que uma parte dos alunos demonstrou certo estranhamento ao serem convidados a prestar atenção à própria respiração ou ao momento presente. Isso evidencia a necessidade de uma abordagem pedagógica gradual, que respeite o tempo de cada estudante e ofereça explicações claras e fundamentadas sobre o que estão sendo convidados a experimentar. A construção de um ambiente seguro e de confiança é essencial para que práticas como essas não sejam vistas como esotéricas ou desvinculadas da realidade escolar.

Portanto, recomenda-se que futuros facilitadores que utilizarem este caderno estejam atentos ao tempo de adaptação dos alunos, invistam no acolhimento inicial e na explicação didática da proposta. O sucesso da primeira oficina reforça que o mindfulness pode ser introduzido de forma simples, mas profundamente significativa, desde que com sensibilidade, empatia e coerência pedagógica. O impacto positivo nos alunos indica que este caderno não é apenas um instrumento metodológico, mas também um convite a cultivar presença e humanidade no espaço escolar.

# OFICINA 1

## MEDITAÇÃO GUIADA – RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

### OBJETIVO DA OFICINA

- Introduzir a prática de meditação guiada.
- Estimular a presença e o foco atencional por meio da respiração consciente.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Sala silenciosa, bem ventilada.
- Colchonetes, almofadas ou cadeiras confortáveis.
- Música instrumental suave (sons da natureza, flautas, piano).
- Aparelho de som ou celular com caixa de som.
- Papel e caneta para os alunos.

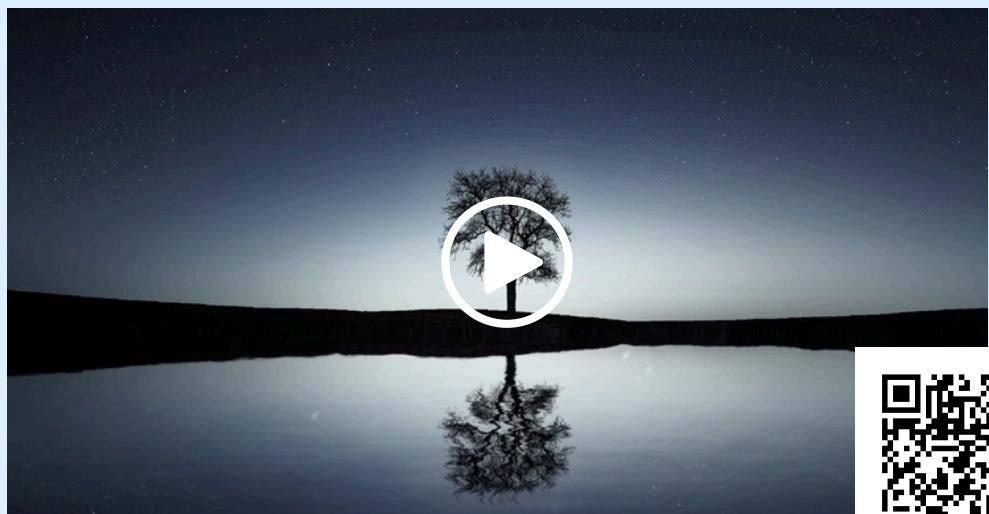
### ROTEIRO PRÁTICO DA OFICINA

#### 1. Ambientação e Boas-vindas (5 min)

- Solicitar silêncio e que todos encontrem uma posição confortável (sentados ou deitados).
- Colocar música de fundo suave (sons de água ou natureza).
- Convidar os alunos a fecharem os olhos e prestarem atenção à postura.

#### 2. Meditação Guiada (15 min)

- Orientar os alunos a focarem na respiração, sem controlar, apenas observando.
- Conduzir um roteiro leve, com atenção à respiração e à presença.
- Caso deseje apoio para condução, indicar o seguinte vídeo de meditação guiada:



- Também é possível utilizar este texto de apoio para inspiração ou adaptação do roteiro:



Acessar o texto

**! Não forçar os alunos. Caso algum não deseje participar com olhos fechados, ofereça a alternativa de apenas sentar e ouvir.**

### 3. Reflexão Individual Escrita (10 min)

- Distribuir papel e caneta.
- Orientar a anotação de sentimentos percebidos durante a prática.
- Sugestões de perguntas para reflexão:
  - “Me senti presente ou distraído?”
  - “Notei alguma parte do corpo tensa ou desconfortável?”
  - “Foi difícil me concentrar na respiração?”

### 4. Compartilhamento Voluntário (10 min)

- Criar espaço aberto e respeitoso para que os alunos compartilhem suas percepções.
- Reforçar que não existe certo ou errado nas experiências vividas.
- Validar todas as formas de sentir (desde relaxamento até estranhamento).

### 5. Fechamento da Aula (5 min)

- Falar brevemente sobre o valor da repetição e da constância na prática de mindfulness.
- Propor como tarefa pessoal:
- Praticar 2 minutos de respiração consciente em casa (de preferência antes de dormir ou ao acordar).
- Incentivar os alunos a anotarem no diário como se sentiram após cada prática diária.

## CONCLUSÃO REFLEXIVA DA OFICINA 1 (1º DIA DE OFICINA)

A primeira oficina de mindfulness com os estudantes do Ensino Médio Integrado trouxe à tona a potência e os desafios da prática da atenção plena no contexto escolar. Após a meditação guiada, a roda de conversa permitiu a escuta das experiências e sensações dos alunos, marcadas por inquietação, curiosidade e certa estranheza com o silêncio e a introspecção. O professor iniciou compartilhando sua dificuldade de concentração, o que criou um clima de acolhimento e horizontalidade.

As falas dos estudantes demonstraram uma relação ainda incipiente com o próprio corpo e mente. Muitos relataram dificuldade em se concentrar, incômodos físicos e pensamentos acelerados. Esses relatos apontam para uma rotina escolar marcada pela pressa, pela cobrança e pela ausência de pausas conscientes. O silêncio, para alguns, soava desconfortável — o que indica a necessidade de preparar melhor o ambiente e a introdução da prática.

Notou-se também confusão entre mindfulness e práticas religiosas. Um aluno associou a experiência à vivência espiritual, o que evidencia a importância de, nas primeiras aulas, reforçar o caráter laico e científico da proposta. É fundamental explicitar que mindfulness é uma prática de atenção baseada em evidências, voltada ao cuidado de si e à autorregulação emocional, sem vínculos doutrinários.

O corpo, por sua vez, apareceu como território de tensão. Alunos relataram incômodos durante a prática, dificuldade de postura e desconforto ao permanecer em silêncio. Essas percepções reforçam a necessidade de inserir, previamente, movimentos leves ou alongamentos, bem como acolher diferentes formas de vivenciar a prática, sem imposições rígidas.

A cobrança escolar apareceu como tema recorrente: provas, prazos e pressão foram citados como gatilhos de estresse. Isso reforça que a proposta não deve ser um alívio pontual, mas uma estratégia contínua e integrada ao cotidiano escolar. Mais do que técnica, o mindfulness precisa ser compreendido como parte de uma cultura do cuidado.

Em síntese, a oficina foi bem acolhida, ainda que com resistências esperadas diante de uma prática nova. O desafio está em ampliar o entendimento dos estudantes, aprimorar o ambiente e garantir continuidade. O mindfulness, aqui, revela-se como ferramenta de transformação: respirar, sentir e acolher também são atos pedagógicos.

## ALGUMAS FALAS DOS ESTUDANTES NESSE PRIMEIRO MOMENTO DE OFICINA.

“SENTEI MAIS NO CORAÇÃO, COMO SE  
ELE ESTIVESSE APERTADO”

“PARECE COM ALGO QUE FAÇO NA  
MINHA RELIGIÃO”

Alguns estudantes relataram sensações físicas intensas, como E1: “*Senti mais no coração, como se ele estivesse apertado*”. Isso mostra que o exercício provocou contato com emoções profundas, mas ainda carece de um preparo prévio mais efetivo para essa introspecção.

Uma fala que chamou atenção foi: “*Parece com algo que faço na minha religião*”, demonstrando confusão entre meditação religiosa e mindfulness. É necessário esclarecer desde o início que a prática é laica e voltada ao bem-estar mental, sem vínculo espiritual.

A pressão acadêmica apareceu com força: “*É cobrança o tempo todo*”, disse um aluno. Isso indica que o mindfulness pode ser uma resposta importante, mas precisa estar inserido numa cultura escolar que valorize o cuidado e a escuta.

Também surgiram dificuldades com o silêncio e a atenção: “*Minha mente estava a mil*”. Para contornar isso, é recomendável preparar o ambiente com mais cuidado e incluir transições mais suaves para a meditação.

Apesar dos desafios, os alunos demonstraram interesse genuíno. A prática foi bem recebida, mas futuros facilitadores devem investir mais em sensibilização, ambientação e explicação didática da proposta. O caminho é promissor, mas exige escuta atenta e ajustes constantes.

# OFICINA 2

## ESCANEAMENTO CORPORAL: CONSCIÊNCIA DO CORPO

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

### OBJETIVO DA OFICINA

- Escaneamento Corporal: Consciência do Corpo

### ROTEIRO PRÁTICO DA OFICINA

#### 1. Acolhimento e Alongamento Consciente (5 min)

- Ambiente silencioso e confortável.
- Alongamentos lentos e leves.
- Respiração sincronizada com os movimentos.

#### 2. Meditação Guiada: Escaneamento Corporal (20 min)

- Preparar o ambiente com luz suave e música instrumental (sons da natureza).
- Utilizar o recurso da meditação guiada com foco no escaneamento corporal.
- Orientação: conduzir os alunos a percorrer mentalmente o corpo, da cabeça aos pés, observando tensões e sensações.

Sugestão de vídeo (YouTube):



- Leitura complementar para o facilitador:



Acessar o texto

### **3. Diário da Prática (10 min)**

- Entregar folha com perguntas simples:
  - “Que parte do corpo senti mais tensão?”
  - “Notei alívio em alguma região?”
  - “Tive dificuldade de concentração?”
  - “Surgiu alguma emoção? Onde senti no corpo?”

### **4. Roda de Impressões (5 min)**

- Momento livre e voluntário para partilhas.
- Reforçar que não há respostas certas ou erradas.
- Valorizar a escuta sem julgamento.

### **5. Encerramento (5 min)**

- Música suave ao fundo (piano ou sons da natureza).
- Convidar os alunos a praticarem o escaneamento antes de dormir ou em momentos de ansiedade.

#### **Orientações:**

- Este momento costuma despertar emoções ligadas a memórias corporais.
- Caso algum aluno se emocione ou sinta desconforto, acolher com escuta e serenidade.
- O facilitador deve praticar previamente a meditação para conduzir com autenticidade.
- É importante evitar interrupções externas nesse momento.



## CONCLUSÃO REFLEXIVA DA OFICINA 2 (2º DIA DE OFICINA)

A segunda oficina evidenciou a profundidade emocional dos estudantes diante das práticas de mindfulness. Muitas falas revelaram estados de esgotamento mental e ansiedade, indicando a importância de criar espaços contínuos de escuta e acolhimento. Para a maioria dos participantes, foi a primeira vez em que puderam parar, respirar e se observar com atenção.

Relatos como os de E1 e E3 apontaram não só os efeitos físicos e emocionais do estresse, mas também a ausência de estratégias de regulação emocional no ambiente escolar. Os estudantes demonstraram interesse pela continuidade da prática, reforçando o potencial do mindfulness como ferramenta pedagógica e de cuidado com a saúde mental na EPT, conforme defendido por autores como Ciavatta e Marise Ramos.

Entre as dificuldades observadas, destaca-se o ambiente físico, que apresentou ruídos externos e distrações, comprometendo a qualidade da atenção plena. Além disso, em certos momentos a roda de conversa se dispersou, dificultando a conexão com o tema proposto. Como solução, recomenda-se a escolha de espaços mais silenciosos e o uso de recursos visuais ou perguntas norteadoras previamente estruturadas para manter o foco e a escuta ativa.

Por fim, a oficina reafirma o valor do mindfulness como prática de resistência emocional em um cotidiano escolar sobrecarregado. Contudo, para garantir sua eficácia e continuidade, é essencial ajustar questões logísticas, criar uma rotina clara para as oficinas e estabelecer parcerias com a gestão escolar, garantindo o suporte necessário para que essas ações não se limitem a eventos pontuais, mas se tornem práticas permanentes no contexto educativo.

# OFICINA 3

## EMOÇÕES E RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

### OBJETIVO DA OFICINA

- Ajudar os alunos a identificar, nomear e acolher suas emoções.
- Praticar a técnica de respiração 4-7-8 como ferramenta de regulação emocional.

### ROTEIRO PRÁTICO DA OFICINA

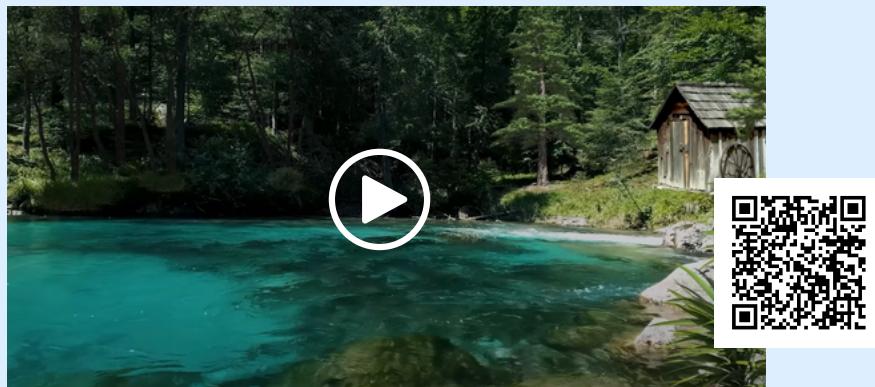
#### 1. Abertura e exploração das emoções (5 min)

- Roda de conversa breve com a pergunta disparadora:
- "Como você costuma lidar com emoções como raiva, tristeza ou ansiedade?"
- Estimular a escuta ativa e a empatia entre os participantes.

#### 2. Meditação Guiada – Emoções e Respiração 4-7-8 (15 min)

- Preparar o ambiente com música suave, almofadas ou cadeiras.
- Orientar os alunos a sentarem-se com postura confortável e olhos fechados.
- Utilizar vídeo de meditação com foco em respiração e acolhimento emocional.

Sugestão de vídeo (YouTube):



- Obs.: O facilitador pode adaptar a condução conforme o tempo e o perfil da turma.

#### 3. Compartilhamento (10 min)

- Pergunta norteadora:
- "O que foi mais difícil para você: observar suas emoções ou manter a respiração consciente?"
- Estimular relatos livres, sem julgamento.
- Validar todas as experiências como legítimas.

#### 4. Fechamento (5 min)

- Reforçar que a prática de atenção plena pode ser aplicada no dia a dia como forma de autocuidado.
- Convidar os alunos a registrarem suas percepções no diário da prática (caso estejam usando).

## CONCLUSÃO REFLEXIVA DA OFICINA 3 (3º DIA DE OFICINA)

Na terceira oficina de mindfulness, a prática proposta e a posterior roda de conversa revelaram um campo fértil para a escuta sensível e a reflexão subjetiva. A fala da estudante E1 — “Era como se todo o peso que eu tenho nas costas diminuísse” — traduz com clareza o potencial da prática como instrumento de alívio emocional e físico. Já a percepção de E2 — “Foi como se eu nunca tivesse dormido, mas tivesse descansado agora” — sinaliza que o descanso promovido pela atenção plena vai além do repouso físico, tocando dimensões mais profundas da existência, muitas vezes negligenciadas na rotina escolar.

A experiência de E3 — “Parece que eu perdi o equilíbrio, internamente” — traz à tona o estranhamento que pode acompanhar os primeiros contatos com o silêncio interior. Isso mostra que se voltar para si mesmo pode gerar certa instabilidade inicial, mas que é justamente por meio dessa oscilação que se aprende a reconectar. Da mesma forma, E4 compartilhou: “No começo, quando você falou sem julgamento, eu já tava me julgando”, expondo o quanto o autojulgamento está enraizado e como a prática oferece a chance de romper, ainda que momentaneamente, com esse ciclo mental.

A tensão entre o mundo externo e o interno também ficou evidente na fala de E5: “Algumas pessoas sentiram desconforto com a respiração... e isso pode ser porque estavam muito conectadas com o externo”. O comentário revela a dificuldade que muitos jovens enfrentam ao desacelerar e se perceberem em seus próprios corpos. Já E6, ao dizer “A gente precisa parar de se julgar. Só agradecer e perceber”, demonstra como a atenção plena começa a promover deslocamentos internos importantes — da crítica para o acolhimento, do automatismo para a consciência.

Por fim, as falas de E7 e E8 conduziram o grupo a uma reflexão mais existencial. E7 perguntou: “Será que meu sonho se perdeu no meio dessa confusão?”, enquanto E8 respondeu: “Às vezes a gente esquece do sonho na confusão de sobreviver mais um dia”. Esses depoimentos ilustram o quanto a lógica da produtividade pode soterrar os desejos mais autênticos dos jovens, e reforçam a urgência de práticas escolares que favoreçam o reencontro com o sentido. Ao final, a sugestão de E9 de institucionalizar as oficinas demonstra o desejo de que esses espaços se tornem permanentes, sustentando uma cultura de cuidado na escola.

Essa oficina, portanto, confirmou que o mindfulness não se reduz a uma técnica de relaxamento, mas atua como dispositivo pedagógico de resgate subjetivo. Ao abrir espaços para que os estudantes nomeiem seus sentimentos, silenciem os ruídos externos e reconheçam suas necessidades internas, as oficinas oferecem uma oportunidade concreta de transformação. Elas evidenciam que cuidar da mente e do corpo é também um ato político e educativo.

# OFICINA 4

## REFLEXÃO FINAL E AVALIAÇÃO

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

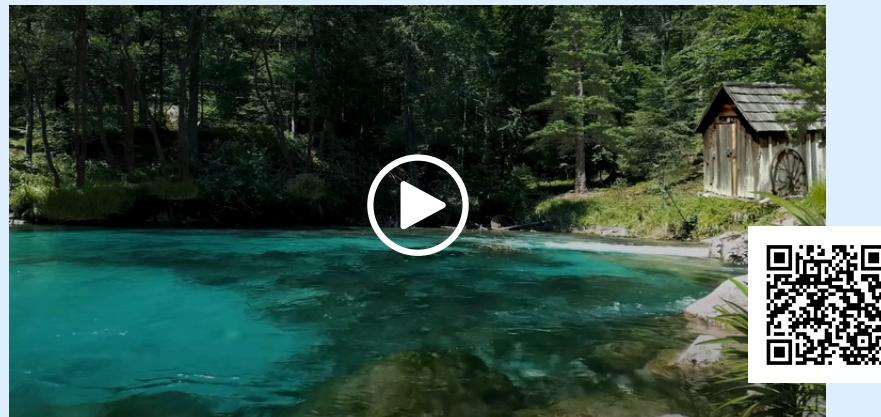
### OBJETIVO DA OFICINA

- Avaliar a experiência, promover fechamento coletivo e continuidade.

### ROTEIRO PRÁTICO DA OFICINA

#### 1. Meditação curta de abertura (5 min)

- Respiração simples com música instrumental de fundo.
- Sugestão de vídeo (YouTube):



#### 2. Avaliação escrita (10 min)

- Perguntas:
  - "O que mudou em você após as oficinas?"
  - "Você recomendaria essas práticas para colegas?"
  - "Qual prática mais gostou?"

#### 3. Dinâmica da carta ao futuro (10 min)

- "Escreva uma carta para você mesmo com desejos de equilíbrio e bem-estar."
- Guardar em envelope ou diário pessoal.

#### 4. Roda de encerramento (15 min)

- Compartilhamento voluntário.
- Reflexão coletiva sobre o que foi construído juntos.

#### 5. Fechamento (5 min)

- Música de despedida com mensagem final: "Que cada respiração consciente te lembre que você está vivo, presente e capaz."

## CONCLUSÃO REFLEXIVA DA OFICINA 4 (4º DIA DE OFICINA)

A quarta e última oficina de mindfulness marcou o encerramento do ciclo de encontros com os estudantes, compondo uma experiência breve, porém significativa, de escuta, presença e cuidado. Apesar do desejo por continuidade, o tempo disponível permitiu a realização de apenas quatro oficinas, o que limita, mas não diminui, o impacto gerado entre os participantes. Desde o início do último encontro, os alunos demonstraram maior maturidade na escuta de si e do outro. A fala de E1 — “*A gente pensa tanto que acaba não pensando em nada*” — abriu a roda com potência e empatia, refletindo o esgotamento mental recorrente entre os jovens da Educação Profissional e Tecnológica.

E2 deu continuidade a esse sentimento ao afirmar: “*Temos tantos planos e projetos, mas a gente não consegue executar nada*”. Essa fala escancarou o descompasso entre o ideal e o possível, provocando reflexões sobre a estrutura escolar que, ao exigir resultados, muitas vezes negligencia os processos emocionais que sustentam o aprender. Ao mesmo tempo, os alunos começaram a identificar que o simples ato de “parar e respirar com intenção” já provoca reorganizações internas importantes.

A ansiedade foi novamente um tema central nas falas, com E3 relatando episódios físicos intensos antes de avaliações: “*Já fiquei tão ansioso antes de uma prova que comecei a passar mal*”. Apesar de alguns alunos relatarem alívio durante as práticas, também emergiram sensações de desconforto. E1 comentou: “*É como se tivesse algo preso aqui dentro*”, revelando que, ao olhar para dentro, conteúdos difíceis também surgem — e isso exige preparo, escuta e acolhimento por parte dos facilitadores.

Nas falas sobre estratégias de enfrentamento, E2 e E3 revelaram o hábito de só conseguirem produzir sob pressão. Isso indica que a lógica da produtividade estressante foi naturalizada, sendo necessário repensar os modos de organização escolar para favorecer práticas mais saudáveis. Nesse sentido, a fala de E2 — “*A gente acaba virando máquina. E quando quebra, ninguém entende*” — gerou silêncio e identificação entre os colegas, funcionando como denúncia e apelo por mais humanidade nos espaços educativos.

Apesar das limitações de tempo, os encontros conseguiram oferecer um espaço de escuta sensível e formação subjetiva. Um dos acertos foi a criação de um ambiente seguro e não julgador, onde os alunos se sentiram à vontade para partilhar suas emoções. Contudo, ainda é preciso aprimorar estratégias para manter o foco dos participantes e lidar com as resistências iniciais à prática meditativa. Além disso, seria importante pensar em apoio pós-oficina para os estudantes que enfrentam incômodos mais profundos.

Encerrando este breve ciclo, os alunos manifestaram desejo de continuidade. E1 sugeriu: “*Podia ser tipo uma hora só pra isso... tipo quinta ou sexta, após o almoço*”. Essa proposição reforça o quanto os jovens reconhecem o valor da prática e desejam incorporá-la como parte da rotina escolar. Mesmo com o tempo restrito, ficou evidente que o mindfulness não é apenas uma técnica de respiração, mas uma estratégia formativa, ética e política de cuidado com o ser.

# OFICINAS DE MINDFULNESS



MEDITAÇÃO  
GUIADA

REFLEXÕES  
EM GRUPO

# AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

---

A avaliação qualitativa visa captar as experiências dos participantes, avaliar as suas opiniões, sentimentos e pensamentos sobre a prática da meditação. Permite uma compreensão mais profunda das mudanças que ocorrem através do exercício, muitas vezes associadas a coisas geralmente difíceis de medir, como sensibilidade emocional e aceitação.

## Método Qualitativo

**Entrevistas Semiestruturadas:** As entrevistas pediam aos participantes que falassem livremente sobre suas experiências, detalhando o impacto da meditação em seus sentimentos, comportamento e relacionamentos interpessoais. Segundo Patton (2015), a discussão estruturada é necessária para identificar o significado importante que as pessoas dão às coisas.

**Grupos focais:** Os grupos focais proporcionam um fórum para discussão entre os participantes, incentivando a troca de ideias e sentimentos sobre a implementação. Tais interações promovem a reflexão e a construção de significados compartilhados, como afirmam Krueger e Casey (2015), que enfatizam a importância desse método na compreensão da dinâmica social e emocional do grupo.

**Mindfulness Journaling:** Os participantes podem ser incentivados a manter um diário durante a prática de mindfulness, registrando seus sentimentos e pensamentos antes e depois de cada sessão. Esta abordagem fornece um continuum que reflete a mudança individual e fornece uma análise das tendências ao longo do tempo (Gergen; McNamee; Barrett, 2001).

**Monitoramento dos Participantes:** Os facilitadores podem observar diretamente as ações e interações dos participantes durante a meditação e durante a colaboração. Estudos podem mostrar mudanças comportamentais como aumento da atenção, diminuição da impulsividade e empatia (Shapiro; Brown; Biegel, 2007).

## Método Quantitativo

**Auto-relatos e escalas:** Instrumentos padronizados são amplamente utilizados para avaliar estresse, ansiedade e saúde emocional. Um exemplo é a Escala de Estresse de Lipp (ISSL), que identifica a presença e a fase do estresse — alerta, resistência, quase-exaustão ou exaustão — com base em sintomas físicos e psicológicos dos últimos dias. Sua aplicação oferece dados objetivos, sendo útil para medir os efeitos de práticas como o mindfulness.

**Pesquisas de humor e comportamento:** Usando ferramentas como diários de autorrelato ou programas de meditação, os participantes podem relatar com que frequência experimentam emoções positivas e negativas, como estresse ou relaxamento. Esses dados podem ser analisados para ver mudanças ao longo do tempo (Creswell, 2017).

## Integração de métodos

Para poder analisar adequadamente os resultados da reflexão, é necessário um método misto que combine métodos qualitativos. A utilização desses dois métodos proporciona uma visão mais precisa e detalhada da experiência do participante e permite o monitoramento dos resultados observados. Segundo Tashakkori e Teddlie (2003), combinar métodos qualitativos e quantitativos proporciona profundidade e precisão.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

Este Caderno de Orientações foi concebido como uma resposta concreta à crescente demanda por práticas educativas que promovam o bem-estar emocional dos estudantes da Educação Profissional e Tecnológica, especialmente aqueles inseridos no Ensino Médio Integrado. Em um cenário escolar marcado por pressões acadêmicas, desafios emocionais e exigências sociais cada vez mais intensas, buscou-se, com a proposta Respira e Não Pira: Um Roteiro Prático de Mindfulness no Contexto Escolar, integrar práticas de atenção plena ao cotidiano escolar como estratégia de fortalecimento das competências socioemocionais, da autorregulação emocional e da saúde mental dos discentes.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, foi possível observar que a prática sistematizada de Mindfulness, especialmente quando articulada ao tempo e espaço escolar de maneira sensível e estratégica — como no caso das oficinas realizadas durante o intervalo inteturno —, contribuiu significativamente para a criação de um ambiente de aprendizagem mais saudável, acolhedor e colaborativo. A escuta ativa, a respiração consciente e o cultivo da presença foram, gradativamente, se tornando elementos integradores da vivência estudantil, conforme propõe Kabat-Zinn (2013), ao destacar que a atenção plena não é apenas uma técnica, mas uma forma de estar no mundo com mais consciência e equilíbrio.

O protagonismo juvenil, fortalecido pela formação de alunos multiplicadores, revelou-se um elemento potente da proposta. Essa estratégia dialoga com a visão de Shapiro e Carlson (2017), segundo a qual o Mindfulness, ao ser apropriado pelos próprios sujeitos, transforma-se em um instrumento de autonomia emocional, empoderando os praticantes na construção de um cotidiano mais consciente e compassivo. Além disso, a capacidade dos estudantes de reproduzir e compartilhar as práticas entre os pares indica um caminho promissor para a sustentabilidade e ampliação da iniciativa no contexto escolar.

É importante ressaltar que os impactos positivos observados não se limitaram ao campo emocional. Como argumenta Goleman (2019), as habilidades emocionais e sociais, quando desenvolvidas de forma intencional, têm efeitos diretos sobre a aprendizagem, a tomada de decisões e a qualidade das relações interpessoais. Nesse sentido, as práticas de atenção plena demonstraram contribuir para a melhoria da concentração, a redução da impulsividade e o fortalecimento de vínculos entre os estudantes — aspectos centrais para uma experiência escolar mais significativa e integrada.

No entanto, como toda proposta educativa, este trabalho apresenta limites. A natureza voluntária das oficinas, a limitação de tempo e a necessidade de maior envolvimento institucional contínuo são aspectos que desafiam a consolidação plena da prática no currículo escolar. Apesar disso, os resultados alcançados no Instituto Federal do Acre – Campus Rio Branco apontam para a viabilidade e relevância de iniciativas que integram o cuidado emocional à rotina pedagógica, sem abrir mão do rigor, da estrutura e da intencionalidade didática.



Diante dos resultados obtidos e da experiência construída, acredita-se que o Respira e Não Pira constitui uma proposta replicável e adaptável a diferentes realidades educacionais. Sua metodologia, baseada em práticas acessíveis e fundamentadas cientificamente, permite que outras escolas, redes e projetos possam se beneficiar dessa abordagem. Além disso, o potencial de formação docente e a integração com componentes curriculares, como Educação Física, Psicologia Educacional ou Projeto de Vida, abrem possibilidades para que o Mindfulness deixe de ser um evento pontual e se torne uma prática cotidiana nas instituições de ensino.

Conforme defendem Tashakkori e Teddlie (2003), a complexidade dos fenômenos educacionais exige abordagens metodológicas integradas, sensíveis às múltiplas dimensões do ser humano. Este produto educacional procurou trilhar esse caminho, reconhecendo que, mais do que ensinar conteúdos, educar é cultivar condições para que os sujeitos cresçam em plenitude. Ao oferecer aos estudantes um espaço para respirar antes de "pirar", a escola se aproxima de sua missão essencial: formar pessoas inteiras, conscientes de si e do mundo ao seu redor.

Respira e Não Pira, portanto, é mais do que uma sequência de oficinas. É uma proposta de reencontro — consigo mesmo, com o outro e com o propósito de aprender com sentido. Espera-se que esta experiência possa inspirar novas práticas, novos olhares e novas formas de promover uma educação verdadeiramente integral, compassiva e humana.



# REFERÊNCIAS

---

- BURKE, C. A. **Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field.** Journal of Child and Family Studies, v. 19, n. 2, p. 133-144, 2010.
- COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. **A global measure of perceived stress.** Journal of Health and Social Behavior, v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983.
- CRANE, R. S. **Mindfulness-based cognitive therapy:** Distinctive features. New York: Routledge, 2017.
- CRESWELL, J. W. **Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.** Sage Publications, 2017.
- FLOOK, L.; SMALLEY, S. L.; KITIL, M. J.; GISH, S. L.; ROOKER, M. C.; MA, J.; HUCZEK, D.; WALLER, J. **Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children.** Journal of Applied School Psychology, v. 26, n. 1, p. 70-95, 2010.
- GERGEN, K. J.; MCNAMEE, S.; BARRETT, F. J. **Toward transformative dialogue.** International Journal of Public Administration, v. 24, n. 7-8, p. 679-707, 2001.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** 10. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.
- HAMILTON, M. **The assessment of anxiety states by rating.** British Journal of Medical Psychology, v. 32, n. 1, p. 50-55, 1959.
- JENNINGS, P. A.; GREENBERG, M. T. **The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes.** Review of Educational Research, v. 79, n. 1, p. 491-525, 2009.
- Consciousness and Cognition, v. 19, n. 2, p. 597-605, 2010.
- KABAT-ZINN, J. **Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment— and your life.** Boulder: Sounds True, 2003.
- KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total:** Como usar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. São Paulo: Palas Athena, 2013.
- KRUEGER, R. A.; CASEY, M. A. **Focus groups: A practical guide for applied research.** Sage Publications, 2015.
- PATTON, M. Q. **Qualitative research & evaluation methods.** Sage Publications, 2015.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.** American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.
- SHAPIRO, S. L.; BROWN, K. W.; BIEGEL, G. M. **Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health and quality of life of family caregivers of patients with cancer.** Journal of Clinical Psychology, v. 63, n. 11, p. 1103-1113, 2007.
- SHAPIRO, S. L.; CARLSON, L. E. **The art and science of mindfulness:** Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. 2. ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2017.
- SIEGEL, D. J. **Mindfulness and neural integration: Differentiation and linkage in the cultivating of well-being.** Social Cognitive and Affective Neuroscience, v. 2, n. 4, p. 259-263, 2012.
- SIEGEL, D. J. **Mindfulness e o cérebro: A neurociência da atenção plena.** Porto Alegre: Artmed, 2018.
- TASHAKKORI, A.; TEDDLIE, C. **Handbook of mixed methods in social & behavioral research.** Sage Publications, 2003.
- ZELAZO, P. D.; LYONS, K. E. **The potential benefits of mindfulness training in early childhood:** A developmental social cognitive neuroscience perspective. Child Development Perspectives, v. 6, n. 2, p. 154-160, 2012.
- ZEIDAN, F.; JOHNSON, S. K.; DIAMOND, B. J.; DAVID, Z. **Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training.**

# RESPIRA E NÃO PIRA: UM ROTEIRO PRÁTICO DE MINDFULNESS NO CONTEXTO ESCOLAR



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT

**Pesquisador:** JOAO DO VALE PINHEIRO

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 85141524.6.0000.0233

**Instituição Proponente:** INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DO ACRE

**Patrocinador Principal:** INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DO ACRE

### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 7.547.183

#### Apresentação do Projeto:

De acordo com as informações do Projeto Detalhado (PD) e Informações Básicas do Projeto (IBP), trata de um estudo sobre o mindfulness, uma prática de atenção plena que melhora a saúde mental, especialmente útil na adolescência. Objetiva avaliar a contribuição do mindfulness na saúde mental, relações sociais e desempenho acadêmico no ensino médio integrado no Instituto Federal do Acre - Campus Rio Branco. Possui abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, aplicada a um contexto educacional. A pesquisa será realizada com estudantes de uma turma do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal do Acre - Campus Rio Branco. A metodologia envolve a aplicação de questionários, rodas de conversa e observação participante para captar as percepções e experiências dos alunos em relação à prática do mindfulness. A análise de dados será feita por meio da técnica de análise temática, que permitirá identificar padrões e tendências recorrentes nos depoimentos e respostas dos participantes. O produto educacional a ser desenvolvido é a implementação de oficinas de mindfulness no contexto escolar.

#### Objetivo da Pesquisa:

De acordo com o PD e IBP:

#### Objetivo Primário:

Avaliar a contribuição do mindfulness na saúde mental, relações sociais e desempenho acadêmico no ensino médio integrado no Instituto Federal do Acre - Campus Rio Branco.

**Endereço:** Reitoria IFAC - Via Chico Mendes, 3.084 - 1º andar - sala 12

**Bairro:** Areal

**CEP:** 69.906-302

**UF:** AC

**Município:** RIO BRANCO

**Telefone:** (68)98101-8246

**Fax:** (68)3302-0822

**E-mail:** cep@ifac.edu.br

Continuação do Parecer: 7.547.183

#### Objetivos Secundários

Descrever a percepção dos alunos sobre sua saúde mental;

Identificar práticas educativas relativas à saúde mental e o conhecimento sobre o mindfulness;

Desenvolver e avaliar oficinas pedagógicas baseadas em mindfulness como estratégia de prevenção e promoção da saúde mental na escola.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com o IBP e PD:

##### Riscos:

No documento IBP, no item „Riscos“ consta: „Os riscos envolvidos na pesquisa incluem possíveis desconfortos emocionais ou psicológicos ao abordar temas relacionados à saúde mental e ao estresse. No entanto, esses riscos serão minimizados através de uma abordagem cuidadosa e respeitosa, com a disponibilização de apoio caso algum participante sinta necessidade.“

O pesquisador descreve possíveis riscos, bem como as estratégias para minimização dos referidos riscos, estando de acordo com a Resolução CNS n.466, de 2012, itens II.22, IV.3.b e item V - DOS RISCOS E BENEFÍCIOS.

##### Benefícios:

O documento IBP apresenta como benefícios: „Os benefícios esperados incluem a melhoria da saúde mental e do bem-estar dos participantes, o aumento da capacidade de concentração e a redução de conflitos interpessoais no ambiente escolar. Espera-se que os alunos adquiram ferramentas para lidar melhor com o estresse e a ansiedade, com impacto positivo em seu desempenho acadêmico.“

Considerando os aspectos éticos dos riscos e benefícios da pesquisa apresentados estão COERENTES com a proposta apresentada.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

1. Nas IBP e no PD, os critérios de inclusão e exclusão foram inseridos como sugerido:

„Os critérios de inclusão dos participantes serão: estudantes da turma da 1ª série regularmente matriculados no Ensino Médio Integrado do Instituto Federal do Acre-campus Rio Branco, que concordarem voluntariamente em participar da pesquisa, e que tiverem assinado o Termo de Assentimento e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos responsáveis.“

**Endereço:** Reitoria IFAC - Via Chico Mendes, 3.084 - 1º andar - sala 12

**Bairro:** Areal

**CEP:** 69.906-302

**UF:** AC

**Município:** RIO BRANCO

**Telefone:** (68)98101-8246

**Fax:** (68)3302-0822

**E-mail:** cep@ifac.edu.br

Continuação do Parecer: 7.547.183

**Critério de Exclusão:**

¿Serão excluídos da pesquisa os estudantes que não estiverem matriculados no Ensino Médio Integrado e as demais turmas que não foram selecionadas, e aqueles que não obtiverem autorização de seus responsáveis legais ou que não desejarem participar das atividades propostas durante a pesquisa.¿

2. O CRONOGRAMA foi alterado como sugerido pelo CEP
3. O INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS foi inserido como sugerido

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

1. PROJETO DETALHADO: foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido.
2. FOLHA DE ROSTO: foi anexada ao Protocolo de Pesquisa Porém, o campo Cargo/Função continua em branco. No entanto, FOI ANEXADA A PORTARIA DO DOU abaixo:

PORTARIA DE PESSOAL IFAC Nº 994, DE 11 DE SETEMBRO DE 2024

A Reitora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre - Ifac, no uso de suas atribuições legais, conferidas pelo artigo 12 da Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008, nomeada pelo Decreto Presidencial de 28 de setembro de 2020, publicado no Diário Oficial da União - DOU nº 187, seção 2, página 1, de 29 de setembro de 2020, resolve:

Art. 1º NOMEAR, o servidor UBIRACY DA SILVA DANTAS, TAE - Economista, matrícula SIAPE nº 1972177, para a função de Segundo Substituto eventual, nos casos de afastamento ou impedimento legal e regulamentar do titular do cargo de Reitor e Ordenador de Despesas, código CD-01, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre.

Art. 2º Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação.

ROSANA CAVALCANTE DOS SANTOS

3. DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO DE ANEXAR O RESULTADO NA PLATAFORMA BRASIL: foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido.

4. DECLARAÇÃO DE QUE A COLETA DE DADOS NÃO FOI INICIADA - foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido.

5. DECLARAÇÃO DO USO DOS DADOS E INFORMAÇÕES PARA FINS EXCLUSIVOS PREVISTOS NO PROJETO - foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido.

6. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS: foi anexado ao junto ao PD e está de acordo com estabelecido.

**Endereço:** Reitoria IFAC - Via Chico Mendes, 3.084 - 1º andar - sala 12

**Bairro:** Areal

**CEP:** 69.906-302

**UF:** AC

**Município:** RIO BRANCO

**Telefone:** (68)98101-8246

**Fax:** (68)3302-0822

**E-mail:** cep@ifac.edu.br

Continuação do Parecer: 7.547.183

7. DECLARAÇÃO DE GARANTIA DE REGRESSO DOS BENEFÍCIOS DA PESQUISA - foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido.
8. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) - foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido e possui igual ao que consta no PD e no IBP.
9. TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE) - foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido e possui igual ao que consta no PD e no IBP.
10. AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA E DECLARAÇÃO DE INFRAESTRUTURA - foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido.
11. TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA: foi anexado ao Protocolo de Pesquisa e está de acordo com estabelecido.

**Recomendações:**

Não há recomendações

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O projeto de pesquisa atende aos preceitos éticos de proteção aos participantes da pesquisa.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Prezado (a) pesquisador (a)

O projeto de pesquisa atende os preceitos éticos de proteção aos participantes da pesquisa estabelecidos nas Resoluções CNS Nº 466/2012 e 510/2016, e Norma Operacional nº 001/2013. Portanto, o projeto é considerado aprovado para execução.

Recomendamos atenção aos prazos de apresentação do relatório FINAL da pesquisa realizada. Anexar o mesmo na plataforma Brasil.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJECTO_2443487.pdf	29/03/2025 15:23:18		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetofinal27032025.pdf	29/03/2025 15:22:14	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito

**Endereço:** Reitoria IFAC - Via Chico Mendes, 3.084 - 1º andar - sala 12

**Bairro:** Areal

**CEP:** 69.906-302

**UF:** AC

**Município:** RIO BRANCO

**Telefone:** (68)98101-8246

**Fax:** (68)3302-0822

**E-mail:** cep@ifac.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DO ACRE - IFAC**



Continuação do Parecer: 7.547.183

Folha de Rosto	folhaderosto27032025.pdf	29/03/2025 15:20:28	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito
Outros	formulario10.pdf	20/11/2024 12:42:14	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito
Outros	formulario8.pdf	20/11/2024 12:42:00	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito
Outros	formulario6.pdf	20/11/2024 12:41:05	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito
Outros	formulario4.pdf	20/11/2024 12:40:50	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito
Outros	formulario3.pdf	20/11/2024 12:40:23	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	formulario9.pdf	20/11/2024 12:35:49	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	formulario11.pdf	20/11/2024 12:30:56	JOAO DO VALE PINHEIRO	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

RIO BRANCO, 05 de Maio de 2025

---

**Assinado por:**  
**Taita Lima do Nascimento**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Reitoria IFAC - Via Chico Mendes, 3.084 - 1º andar - sala 12

**Bairro:** Areal

**CEP:** 69.906-302

**UF:** AC

**Município:** RIO BRANCO

**Telefone:** (68)98101-8246

**Fax:** (68)3302-0822

**E-mail:** cep@ifac.edu.br



INSTITUTO FEDERAL DO ACRE  
Av. Brasil, nº 920, - Bairro Xavier Maia, Rio Branco/AC, CEP 69.903-068  
Telefone: (68) 2106-5900 e Fax: @fax\_unidade@ - http://www.ifac.edu.br

## DECLARAÇÃO

Processo nº 23841.000898/2020-71

Interessado: Coordenação do Programa de Pós Graduação em Educação Profissional e Tecnológica

Declaramos que **Ricardo dos Santos Pereira**, ex-professor permanente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), realizou as seguintes orientações no programa como especificamos abaixo:

A dissertação intitulada A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NA EPT do mestrando JOÃO DO VALE PINHEIRO foi elaborada sob a orientação de:

No período de 06/2023 até 11/2023 – Orientação do Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral

No período de 06/2023 até 11/2023 – Coorientação Prof. Dr. Ricardo dos Santos Pereira

No período de 12/2023 até 11/2024 – Orientação Prof. Dr. Ricardo dos Santos Pereira

No período de 12/2024 até a conclusão – Orientação do Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral

Destaca-se que o Prof. Dr. Ricardo dos Santos Pereira após seu descredenciamento deste PPG, a partir de 01/2025 continuou de maneira voluntária a coorientação do mestrando em parceria com o Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral. Salienta-se ainda a valorosa contribuição científica do professor Ricardo dos Santos Pereira para o programa onde orientou diversos alunos e participou de bancas e projetos.

Sem mais a declarar subscrevemos,



Documento assinado eletronicamente por **José Júlio César do Nascimento Araújo, Coordenador(a) do Programa de Pós-Graduação**, em 22/12/2025, às 08:51, conforme horário oficial de Rio Branco (UTC-5), com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ifac.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ifac.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **1269581** e o código CRC **04C7A107**.