

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

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

P654r Pinheiro, João do Vale.

Respira e não pira: um roteiro prático de mindfulness no contexto escolar / João do Vale Pinheiro, Cledir de Araújo Amaral, Ricardo dos Santos Pereira. – Rio Branco, 2025.
36 p. : il. ; 30 cm.

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

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

CDD 371.7

Ueliton Araújo Trindade | Bibliotecário – CRB 11/1049

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 interturno, 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.

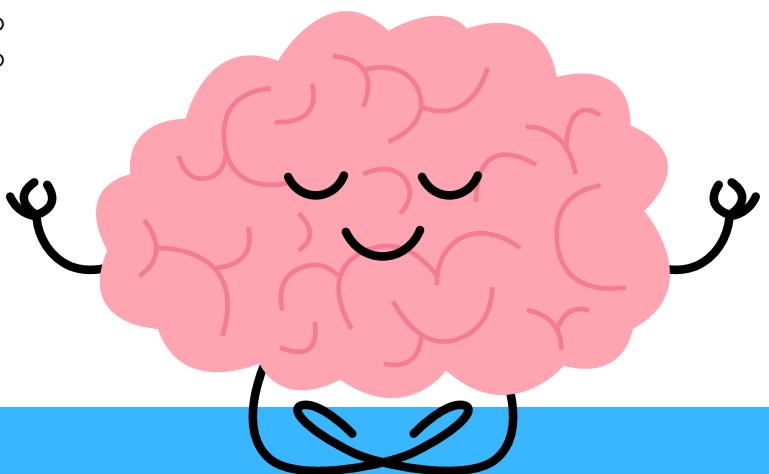


Como parte da ampliação pedagógica do projeto, as práticas foram vinculadas à disciplina de Educação Física, abordando não apenas o corpo em movimento, mas também aspectos mentais e emocionais da formação estudantil. A proposta alia respiração, alongamento e consciência corporal com o objetivo de promover 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

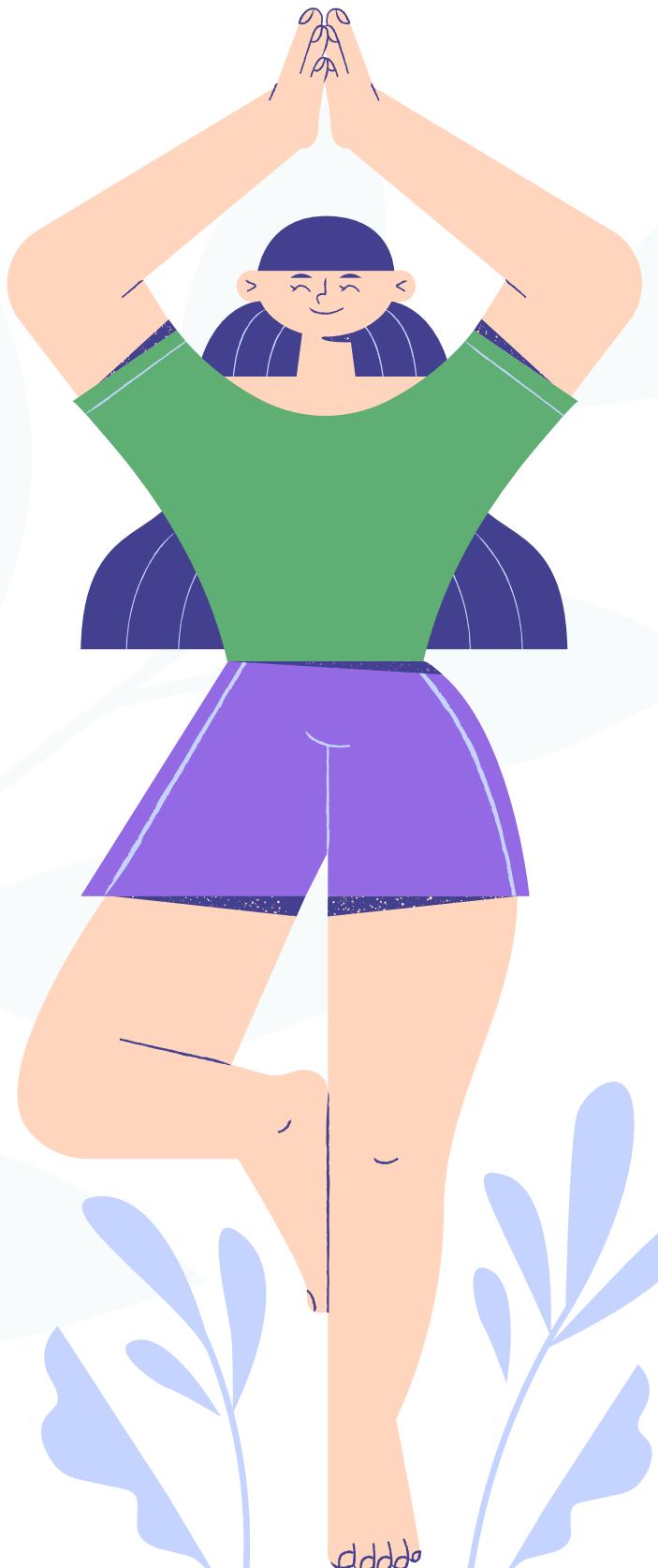
Práticas de mindfulness desenvolvem habilidades como empatia, compaixão, autorregulação e resiliência.

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

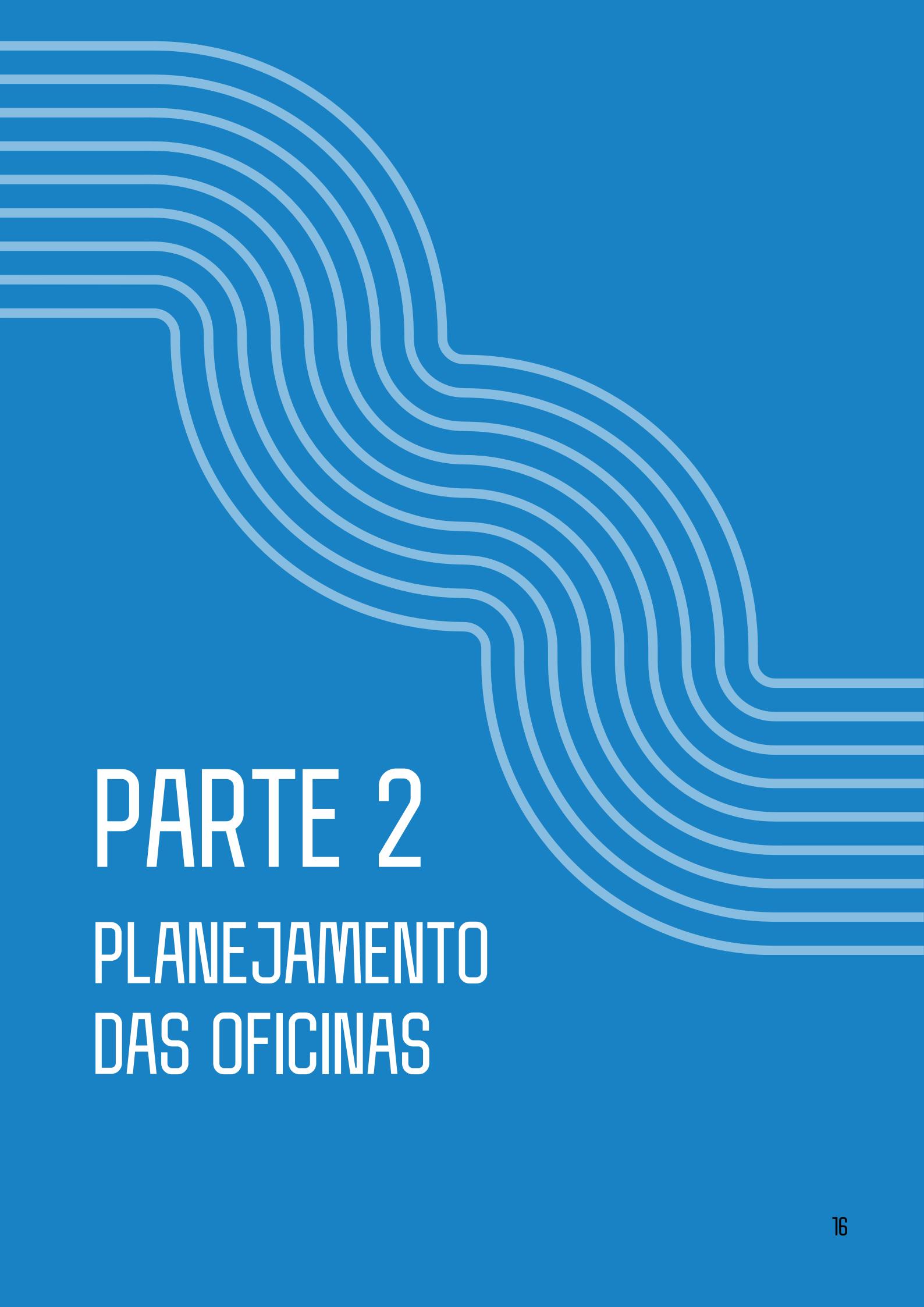
Saúde mental equilibrada

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.

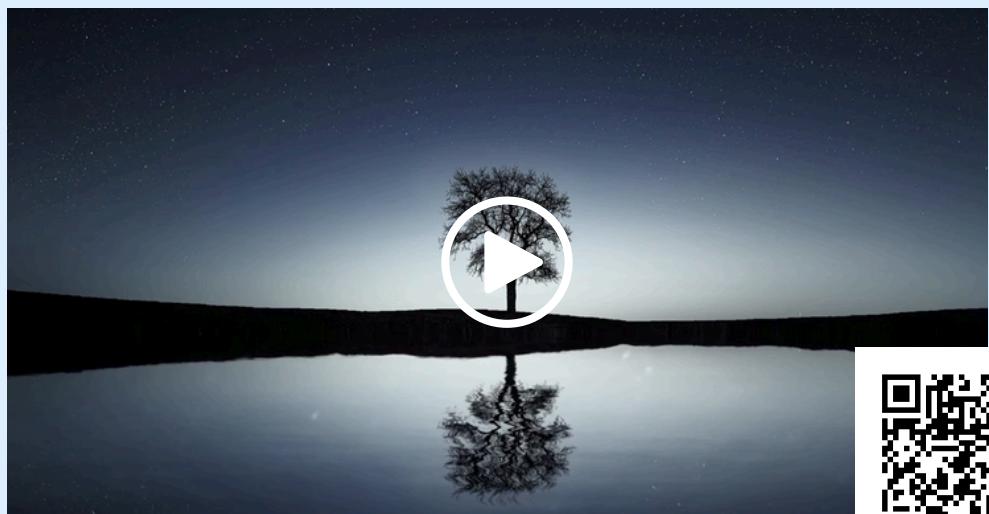
ROTEIRO PRÁTICO DA OFICINA

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

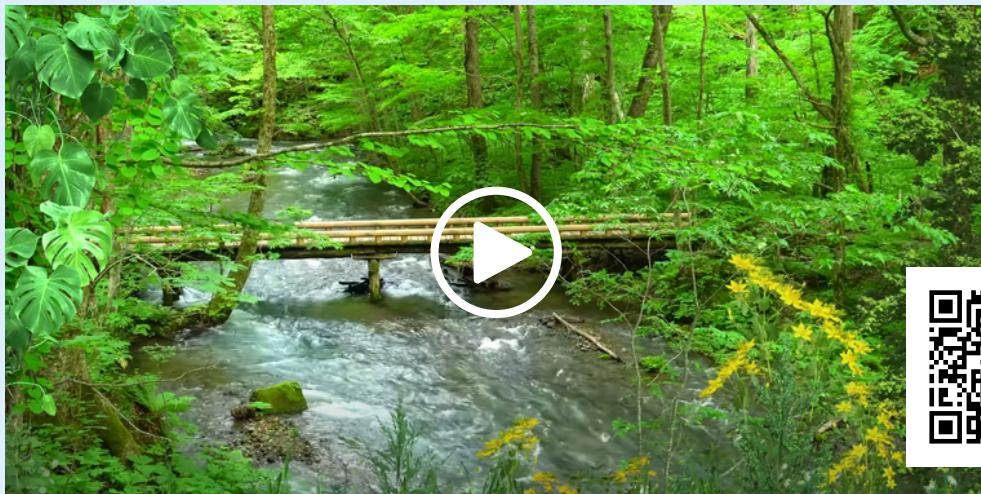
1. Acolhimento e Alongamento Consciente (5 min)

- 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

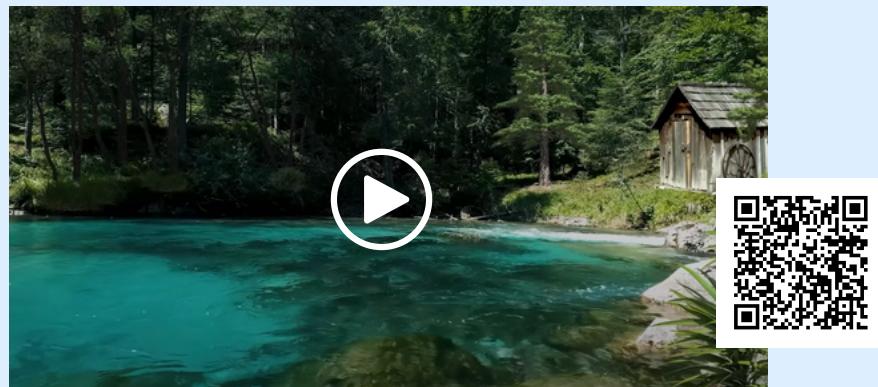
1. Abertura e exploração das emoções (5 min)

- 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

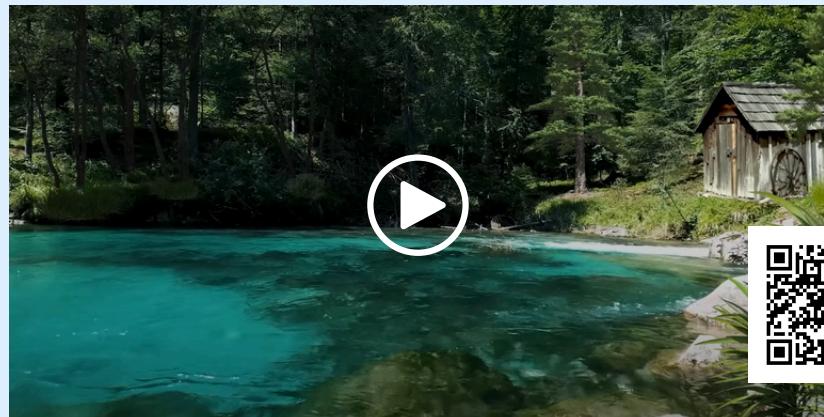
OBJETIVO DA OFICINA

- 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

