



# Estratégias de Mindfulness

Texto: Daniela Degani (MindKids)

ame  
sua  
mente

na  
escola

# o que é mindfulness?

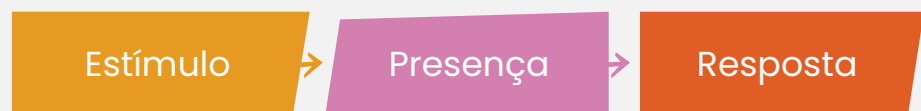
Mindfulness... palavrinha difícil de traduzir, não tem um correspondente exato em português. Pode ser entendida como **a qualidade de uma mente presente.**

Ao estarmos mais presentes e inteiros, a tendência é ficarmos também mais atentos quando algo nos acontece. Em outras palavras, não somos pegos de surpresa. Não precisamos trazer a mente de outro lugar para o presente. Ganhamos uns segundinhos preciosos que nos permitem processar melhor o que aconteceu (estímulo) e dar uma resposta pensada, aquela que acreditamos ser a mais construtiva para a situação, e não simplesmente reagirmos no modo habitual, no “piloto automático”, segundo ilustração abaixo:

**Mente  
Vagante**



**Mente  
Atenta**



## Parece tão simples! Qual o grande tema?

A questão é que, muito frequentemente, não estamos presentes. Passamos muito tempo do dia com a mente distraída por aí, perdida em pensamentos, devaneando em projeções sobre o futuro, remoendo acontecimentos passados sem que haja intenção disso.

**Estamos fazendo uma coisa, pensando em outra.** Participando de uma reunião, mas perdidos em emoções que nos impedem de atentar completamente para o que está sendo dito. Estamos dirigindo o carro sem notar o caminho. Ouvindo o longo relato de nossos filhos sobre o sonho que tiveram naquela noite e, enquanto isso, na nossa mente, estamos adiantando a lista do supermercado.

**A prática de mindfulness nos ajuda a fortalecer essa habilidade de notar o que está acontecendo enquanto está acontecendo.**

A prática de **mindfulness nos ajuda a fortalecer essa habilidade de notar o que está acontecendo enquanto está acontecendo.** Quando nos sentamos para praticar a meditação, escolhemos um objeto de foco para nele apoiar a atenção. Mais cedo ou mais tarde e, em geral, mais cedo do que mais tarde, nossa mente se distrairá. Como nos propusemos a prestar atenção, temos uma chance maior de notar a distração, soltá-la, deixá-la ir e, com gentileza, retornar o foco ao objeto. É um treino. **Um treino da mente.**

## E tudo isso pode começar com algo tão simples quanto prestar atenção na nossa respiração.

A respiração não é o único objeto de foco usado na meditação, mas, comumente, é usado como apoio da atenção. Decidimos prestar atenção na respiração. No momento seguinte, nossa mente vai se distrair, em algum ponto notamos a distração e a trazemos de volta ao objeto de foco, com gentileza. Com sorte, repetiremos o processo muitas e muitas vezes durante a prática. E a cada vez que somos capazes de notar que nossa mente vagueou e conseguimos trazer a atenção de volta ao objeto de foco, estamos fortalecendo o “músculo” da atenção. Esse é o começo do que pode ser não só uma técnica. Como um aluno me disse, “sinto que estou aprendendo um novo estilo de vida”.



Quando, no dia a dia, assuntos variados estiverem dando voltas em nossa cabeça sem que haja intenção de devanear, quando há muita coisa acontecendo ao mesmo tempo e está difícil focar, o fato de termos treinado antes nos faz notar mais rapidamente a agitação mental e conseguimos nos acalmar e focar com mais facilidade que antes.

## Meditação e equilíbrio emocional

**Além de ajudar no foco, a prática da meditação contribui para o equilíbrio emocional.**

**Como?** Bem, notando que estamos mais atentos ao que nos acontece, temos maior chance de perceber quando nos perdemos em estados mentais aflitivos, com pensamentos recorrentes que só produzem sofrimento, sem nada trazer de construtivo. Por termos treinado voltar a atenção para o objeto de foco, conseguimos “sair” um pouco mais facilmente desses estados emocionais em que não queremos estar do que se não tivéssemos praticado. Mindfulness apoia a capacidade de observar as emoções surgindo de uma perspectiva segura, mais ampla, o que nos ajuda a lidar melhor com elas.

Quando falamos em mindfulness, estamos falando também de compaixão, uma presença compassiva no mundo, uma forma de experimentar a vida, que é respeitosa e cuidadosa conosco e com os outros. Conectando-nos a nossos pensamentos e emoções, aumentamos o entendimento dos sentimentos dos outros. **Mindfulness é tomar consciência para poder ter escolhas.** Ter escolha sobre quais pensamentos seguir e a quais não dar seguimento; escolher pausar quando a situação requer um pouco mais de reflexão antes que alguma ação seja tomada; escolher como responder a um estímulo e não simplesmente ser levado pelos nossos padrões habituais.

A frase do psicólogo austríaco Viktor Frankl ilustra perfeitamente esse processo de recobrar consciência e como essa consciência nos dá a chave da liberdade e do poder de escolha: **“Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Nesse espaço está nosso poder de escolher nossa resposta. Na nossa resposta está nosso crescimento e nossa liberdade.”**



## Benefícios da meditação

Desde a década de setenta, cada vez mais estudos têm sido feitos para medir os efeitos da meditação em seus praticantes. Esses **estudos comprovaram cientificamente** o que os contemplativos, de várias tradições, mas especialmente os budistas, através de milênios, sempre souberam.

### **Benefícios da meditação demonstrados em pesquisas científicas:**

- **habilidade de lidar de maneira mais eficaz com situações de estresse**
- **maior energia e entusiasmo pela vida**
- **melhoria na autoestima**
- **diminuição dos sintomas físicos e psicológicos**
- **aumento na capacidade de relaxar**
- **redução dos níveis de dor**

## E a meditação no ambiente educacional?

Estudos demonstram que **professores** que aprenderam a meditar apontam melhorias como:

- **redução de estresse**
- **maior eficácia no trabalho**
- **melhora na organização em sala de aula**
- **maior equilíbrio emocional**

No ambiente educacional, a meditação ajuda a cultivar o que os especialistas chamam de “um novo ABC”, sigla em inglês representando: atenção (*Attention*), equilíbrio emocional (*Balance*) e compaixão (*Compassion*).

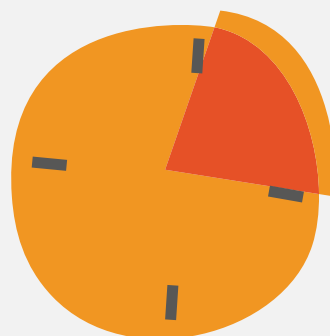
Uma pesquisa realizada com mais de 900 alunos da rede pública em Oakland – EUA, constatou que os estudantes que praticaram mindfulness estavam mais atentos, participativos, equilibrados e compassivos do que aqueles que não exerciam a prática.



## Como incorporar a prática no nosso dia a dia?



Estudos mostram que cultivar uma prática diária de 15 a 25 minutos já pode trazer benefícios perceptíveis.



No entanto, no começo, há um grande consenso entre os especialistas de que a **regularidade é mais importante do que a duração da meditação**. Então, a recomendação é a seguinte: pratique! 5 minutos, 10 minutos, sinta o que funciona para você no começo. Se não conseguir em um dia, retome no seguinte, com gentileza consigo mesmo e sem ficar perdendo tempo com julgamentos, culpas etc.

É interessante programar um horário do dia em que a prática possa ser inserida no seu cotidiano e encarar esse momento como uma oportunidade. Um tempo para si mesmo, um presente que estamos nos dando, um espaço para cultivar nosso bem-estar, e que esse bem-estar se estenda a todos que estão ao nosso redor: familiares, amigos, alunos.

[Caso ache interessante, aqui um áudio gratuito para começar a meditar](#)



## Meditação nas escolas

As práticas de meditação são adaptadas para o universo das crianças e jovens, de acordo com cada faixa etária.

**Em geral, seguimos três princípios: que a prática seja breve, simples e divertida!**

[Acesse um guia gratuito com práticas de mindfulness introdutórias para começar a praticar com seus alunos!](#)

## Podcasts



**Meditação e  
Mindfulness:  
Prática Guiada**  
Partes 1 e 2



**Meditação e  
Mindfulness:  
Prática Guiada**  
Parte 3



---

Como diz Susan Kaiser Greenland, fundadora da Inner Kids Foundation:

**“Mindfulness desenvolve habilidades para a vida, que permitem que crianças e jovens se relacionem com o mundo com mais sabedoria e compaixão.”**



## Daniela Degani

é instrutora certificada pelo Mindfulness Training Institute da Inglaterra e única no Brasil certificada pela Mindful Schools dos EUA, referência mundial em Mindfulness para Ambiente Educacional. Fundadora da MindKids, atende escolas apoiando-as na adoção de meditação Mindfulness e dá formação, capacitando educadores, interessados e profissionais da área da saúde em Mindfulness para Ambiente Educacional.

A MindKids é parceira de escolas referências em práticas educativas, tendo atendido a mais de 30 instituições de ensino diretamente e capacitado educadores de mais de 100 organizações educacionais no Brasil todo.

## Revisão



### **Ana Carolina C. D'Agostini**

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, Especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Unifesp e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático “Se Liga na Vida” (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente Formadora e coordenadora de formações do Instituto Ame Sua Mente



### **Gustavo Mechereffe Estanislau**

Médico Psiquiatra Especialista em Psiquiatria da Infância e da Adolescência pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (UFRGS). Doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Coautor do livro “Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber”, editora Artmed. Pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente.



ame  
sua  
mente

na  
escola