



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO
CAMPUS SANTO AMARO



BEATRIZ ROCHA LOBO

MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
SOBRE OS EFEITOS DE MINDFULNESS NO CONTEXTO ESCOLAR

São Paulo

2020

BEATRIZ ROCHA LOBO

**MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
SOBRE OS EFEITOS DE MINDFULNESS NO CONTEXTO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Universidade Federal de São Paulo – Unidade de Extensão Universitária de Santo Amaro para obtenção do título de Especialista em *Mindfulness*.

Orientadora: Prof^a. Msc. Karen Messas Cicuto

São Paulo

2020

Rocha Lobo, Beatriz

Mindfulness na educação: uma revisão integrativa sobre os efeitos de *mindfulness* no contexto escolar/ Beatriz Rocha Lobo - São Paulo, 2020.

39 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em *Mindfulness*) – Universidade Federal de São Paulo – Campus Santo Amaro, 2020.

Orientadora: Prof^a. Msc. Karen Messas Cicuto

1. *Mindfulness* 2. Escola. 3. Intervenção escolar 4. Estudantes

Agradecimentos

Sou grata à minha família, especialmente aos meus pais, Zilma e Nivaldo, por toda educação, dedicação, amor, presença, apoio e incentivo fundamentais, desde sempre; aos meus amigos e ao Edinael Junior, pela motivação constante, conselhos e paciência em acompanhar ao meu lado todo processo;

Agradeço à Karen Cicuto, minha orientadora, pelas suas contribuições, gentileza e dedicação que teve ao me orientar;

À Daniela Oliveira, por todo auxílio e disponibilidade desde o início da elaboração do trabalho;

Ao Alex Terzi por ter me inspirado em suas aulas a aprofundar sobre o contexto educacional e por sua gentileza em compartilhar à respeito do tema;

Ao Marcelo Demarzo, referência em *mindfulness*, por todo conhecimento e sabedoria transmitidos ao longo do curso, com quem tive privilégio de aprender;

À todos professores e funcionários da Universidade Federal de São Paulo – Unidade de Extensão Universitária de Santo Amaro que contribuíram de alguma forma ao longo desta caminhada;

Aos colegas de sala, pela convivência mensalmente ao longo de doze horas seguidas, pelas experiências e vivências compartilhadas que enriqueceram toda jornada;

Muito obrigada!

Resumo

Este trabalho tem o objetivo de verificar a inserção da prática de *Mindfulness* no contexto educacional e suas possíveis contribuições, na infância e adolescência. Para isso foi utilizado como método a revisão integrativa da literatura, no qual a maioria dos estudos levantados observou-se que a prática de *mindfulness* trouxe benefícios significativos para os estudantes. A variável mais evidente na análise dos dados foi a redução do estresse após as intervenções. Além disso, os resultados indicam que a inserção de *mindfulness* na escola mostrou-se eficaz no desenvolvimento acadêmico, aumento da autorealização, melhoria do bem-estar, diminuição de ansiedade e depressão e aumento da autoregulação das emoções nos estudantes. Deste modo, conclui-se que a implementação de *mindfulness* nas escolas contribui para um desenvolvimento psicológico e emocional mais saudável para os alunos.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Escola. Intervenção escolar. Estudantes.

Abstract

The aim of this study is to research about the inclusion of the practice of mindfulness in an educational context and its possible benefits in the childhood and adolescence. In this regard, the integrative literature review was used as a method, in which most of the studies surveyed observed that the practice of mindfulness brought significant benefits to students. The most evident variable in the data analysis was the reduction of stress after the interventions. Furthermore, the results indicate that the addition of Mindfulness in school proved to be effective for the academic development, it increased self-achievement, improved well-being, decreased anxiety and depression and also increased self-regulation of emotions in the students. All considered, it is concluded that the implementation of mindfulness in schools contributes to a healthier psychological and emotional development for students.

Keywords: Mindfulness. School. School intervention. Students.

Lista de Ilustrações

Figura 1 – Fluxograma da seleção dos artigos científicos.....	15
Quadro 1.....	16
Quadro 2 - Panorama das MBI's analisadas.....	20

Lista de Abreviaturas

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Intervenções Baseadas em Mindfulness (MBI)

Mindfulness in Schools Project (MISP)

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Sumário

1. Introdução.....	9
2. Metodologia	14
3. Resultados	16
4. Discussão	22
5. Conclusão	35
Referências	36

1. Introdução

O *mindfulness* tem raízes nas tradições budistas. Este conhecimento foi apresentado ao ocidente em um contexto laico por Jon Kabat Zinn, que idealizou o primeiro programa chamado de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (*Mindfulness Based Stress Reduction* - MBSR). A partir daí surgiram outros programas baseados em *mindfulness*, termo que refere-se a um estado mental, que pode ser vivenciado através de técnicas de meditação ou exercícios. A palavra “*mindfulness*” foi traduzida para o inglês da língua pali (língua da psicologia budista), termo originalmente nomeado *sati* que significa “estar atento” (*awareness*), “atenção” e “lembrar”. Em português o termo *mindfulness* é traduzido por “atenção plena” (GERMER, SIEGAL & FULTON, 2016). No entanto, sua definição é mais ampla, como define Jon Kabat-Zinn (2017, p. 26) que inclui prestar atenção de forma particular, de propósito, no momento presente, e sem julgamento. Conforme Demarzo e Campayo (2015) a meditação é uma das práticas mais utilizadas para desenvolver *mindfulness*, porém meditação não é sinônimo de *mindfulness*.

O estado *awareness* não está relacionado a nenhuma crença. Kabat Zinn (2003) ressalta que *mindfulness* não é alcançado imediatamente ao decidir viver no momento presente, como se fosse uma idéia simplesmente, e sim, como uma forma de arte que se desenvolve e é aprimorada ao longo do tempo, com a prática regular diária.

O *mindfulness* tem mostrado eficácia em diversos âmbitos, como apresentam Demarzo e Campayo (2015), no tratamento de dor crônica, doenças cardiovasculares, tratamento de doenças psiquiátricas, como depressão, ansiedade, transtornos alimentares, na prevenção de estresse e desenvolvimento de bem-estar psicológico.

O acesso a informações tem crescido cada vez mais. Tanto o excesso de informações, como a velocidade em que as informações são circuladas podem interferir na nossa saúde mental. Diante das redes sociais, postagens, fotos, curtidas, notícias em tempo real somos pressionados a lidar com muitas coisas ao mesmo tempo, ficando cada vez mais desatentos. Sendo assim, esse aumento da quantidade de informações pode acarretar em uma intoxicação mental, provocando estresse e esgotamento, segundo Arguís (2016). De acordo com Kabat-Zinn (2017, p. 91) ao nos conectarmos virtualmente com aparelhos eletrônicos podemos nos desconectar cada vez mais de nós mesmos e com os momentos que temos.

Apesar do volume grande de informação, só isso não basta para educar, como

afirma Arguís (2016). Para o autor o processo de aprendizagem passa por assimilação e integração do conhecimento, como pensamento crítico e criatividade. Dessa maneira, acredita que o papel da escola não é apenas ensinar academicamente as disciplinas tradicionais, mas também ampliar sua função auxiliando o estudante a potencializar seu desenvolvimento pessoal e social, conseqüentemente formando estudantes mais felizes. De acordo com o autor estamos vivendo cada vez mais no superficial, onde não é necessário elaborar ou sentir o que determinado assunto reverbera em nós, quais sensações provocam no nosso corpo. Desta maneira, levanta-se a hipótese de que incorporar o *mindfulness* no ambiente escolar, local onde a criança e o adolescente passam a maior parte do tempo, pode ser um caminho para diminuir este automatismo em que estamos vivendo atualmente, onde o aluno poderá se conectar consigo mesmo.

Outro aspecto é que infelizmente muitas vezes a escola pode se tornar um ambiente desestimulante para o aluno, concorrendo com tanto estímulo atrativo no mundo, como a rede social, citada anteriormente. Deste modo, o *mindfulness* pode auxiliar e ser útil neste sentido, favorecendo a atenção no momento presente, tendo consciência de seus pensamentos, sentimentos, sensações, sem ser reativo (BISHOP et al, 2004).

Lazar (2016) apresenta evidências em relação a neuroplasticidade. Ao ocorrer uma mudança de longa duração no comportamento, também ocorre uma mudança correspondente na estrutura cerebral, como elucidada a autora. Sendo assim, demonstrou resultados consistentes em meditadores como a desativação da rede em modo padrão (RMP), espessura cortical aumentada na ínsula anterior e córtex sensorial, regiões envolvidas na observação de sensações físicas internas e externas. As regiões do córtex frontal, relacionada à tomada de decisões e ao processamento cognitivo, também eram maiores em meditadores. Além disso, observou-se que alterações nos níveis de estresse devido a meditação *mindfulness* estavam correlacionadas a diminuição da densidade da substância cinzenta da amígdala, região conhecida pela regulação das emoções. Desta maneira, a autora afirma que alterações estruturais em regiões cerebrais que são importantes para regulação das emoções, a empatia e o processamento autorreferencial estão relacionadas a prática da meditação.

De acordo com Rohoshel K., Lenroot e Giedd (2006) os estudos quantitativos de ressonância magnética confirmam que o volume cerebral é aproximadamente 90%

do tamanho do adulto aos 5 anos de idade e que atinge seu pico aos 14,5 anos em homens e 11,5 anos em mulheres. Os autores descrevem um panorama geral das alterações no desenvolvimento durante a infância e adolescência. Em relação à massa cinzenta do lobo frontal, observou-se que seu volume máximo é atingido aos 11,0 anos nas meninas e 12,1 anos nos meninos; a substância cinzenta cortical do lobo temporal atinge 16,7 anos em meninas e 16,2 em meninos. A parte mais recente a alcançar os níveis adultos é o giro temporal superior, região relacionada a memória, entrada audiovisual e funções de reconhecimento de objetos. Depois o nível a chegar na espessura cortical de adulto é o córtex pré-frontal, ligado aos impulsos, julgamentos e tomada de decisões. Já a amígdala e hipocampo mudam intensamente entre os 4 e 18 anos de idade.

Apesar do tamanho do cérebro ser 95% do seu tamanho máximo aos 6 anos de idade, Rohoshel K., Lenroot e Giedd (2006, p. 726) afirmam que os componentes corticais e subcorticais do cérebro mudam drasticamente durante a infância e adolescência. Os autores ressaltam que as pressões impostas em indivíduos em desenvolvimento por uma incompatibilidade entre suas capacidades e demandas colocadas pelo ambiente resultarão em respostas fisiológicas compensatórias e comportamentos que, com o tempo, podem afetar as estruturas cerebrais, o que poderá ser um processo natural do aprendizado ou originar em patologia.

A adolescência é um período de maior vulnerabilidade ao estresse, devido a demandas e pressões externas. De acordo com Vitalle (2011, p. 54) a vulnerabilidade, do ponto de vista psicológico, pode ser entendida como uma predisposição individual para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos ou de comportamento ineficazes em situações de crise. Assim, a adolescência é momento onde podem surgir problemas de saúde mental.

Considerando esta característica da adolescência, o desenvolvimento cerebral na infância e nesta faixa etária, supõe-se que implantar *mindfulness* no contexto escolar, com crianças e adolescentes, possa potencializar o desenvolvimento de cérebros mais saudáveis, prevenindo possíveis transtornos psicológicos.

As intervenções baseadas em *mindfulness* no contexto educacional tem abordado interesse e já apresentam resultados eficazes, de acordo com Demarzo e Campayo (2015) no âmbito da educação observou-se aumento da capacidade de concentração e do rendimento acadêmico, aprimoramento das relações interpessoais e melhora no ambiente nas salas de aula.

Van de Weijer-Bergsma et al. (2012), também estudaram sobre as intervenções baseadas em *mindfulness* em ambiente escolar, onde os participantes do estudo eram crianças de 8 a 12 anos, de escolas primárias públicas de Amsterdã, Holanda. A intervenção do estudo foi o *mindfulkids*, que contemplou 12 sessões de 30 minutos, duas sessões por semana, ao longo de 6 semanas. Os autores demonstraram que é possível incorporar um treinamento de *mindfulness* de "baixa intensidade" (6 horas) na sala de aula, permitindo que todas as crianças se beneficiem da intervenção. Após o treinamento as crianças estavam mais conscientes de suas sensações corporais e especialmente as crianças que tendiam a ruminar no início do estudo. Assim, concluiu-se que as crianças que participaram da MBI tem a possibilidade de expandir suas habilidades *mindfulness* em diferentes fases do seu desenvolvimento individual.

Na Espanha surgiram iniciativas sobre o uso de *mindfulness* na educação, como o Projeto Hara. O programa inclui três aspectos: trabalho corporal, integração emocional e abertura à transcendência, com alunos de 4 a 18 anos. São duas sessões por mês e as atividades incluem práticas de *mindfulness*, entre outros (ARGUÍ, 2015).

No Brasil, há algumas iniciativas neste contexto, como o programa promovido pelo Instituto da família de Porto Alegre (INFAPA), clínica social e escola de pós-graduação para psicoterapeutas, apresentado por Waldemar et al. (2016). O objetivo do estudo era verificar a viabilidade do programa, que combina práticas de *mindfulness* com aprendizagem socioemocional. Assim, os autores utilizaram uma amostra de 132 estudantes, de 10 a 14 anos, em três escolas públicas do sul do Brasil. Os resultados apontam a efetividade da implementação desta intervenção em uma escola brasileira e potenciais benefícios. Observaram efeitos positivos em relação a saúde mental, como diminuição nos problemas emocionais e de conduta, melhora nas relações interpessoais e comportamento pró-social, assim como uma melhora da qualidade de vida.

Para ArguÍ (2015) a educação deveria contemplar o desenvolvimento pessoal, possibilitando que o aluno se desenvolva e o ajude a promover sua felicidade. O ensino de *mindfulness* às crianças pode proporcionar a elas uma vida mais plena e consciente; viver as experiências de modo mais atento; assimilar de forma mais tranquila as informações que recebemos para evitar a intoxicação mental por excesso de informação, como mencionado anteriormente; abordar questões para o desenvolvimento pessoal, social e promoção do bem-estar nas escolas, para somar aos aprendizados acadêmicos tradicionais. Ressaltando que o objetivo de inserir

mindfulness na educação é de potencializar um estilo de vida, ou seja para ser incorporada na vida cotidiana e não só ser utilizada como uma prática isolada de exercícios de meditação.

Considerando os aspectos levantados, este trabalho tem como objetivo verificar a inserção da prática de *mindfulness* no ambiente escolar e suas possíveis contribuições, na infância e adolescência.

2. Metodologia

Este trabalho utilizou a Revisão Integrativa da Literatura como método. O estudo tem como propósito verificar como intervenções baseadas em *mindfulness* inseridas nas escolas podem auxiliar os alunos, partindo da hipótese de que a prática de *mindfulness* traz efeitos positivos para os estudantes.

De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2010) a revisão integrativa é um método de pesquisa que investiga e analisa evidências já existentes do tema pesquisado. O resultado é a síntese do estado atual do conhecimento de determinado assunto.

Na realização da revisão integrativa é necessário o levantamento de estudos sobre determinado tema e são sintetizados os resultados já publicados. Este método é dividido em seis fases que são: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. Este método de pesquisa possibilitará conhecer os estudos que já abordaram o assunto e também descobrir possíveis hiatos na literatura para futuros estudos neste tema (SOUZA; SILAVA; CARVALHO, 2010).

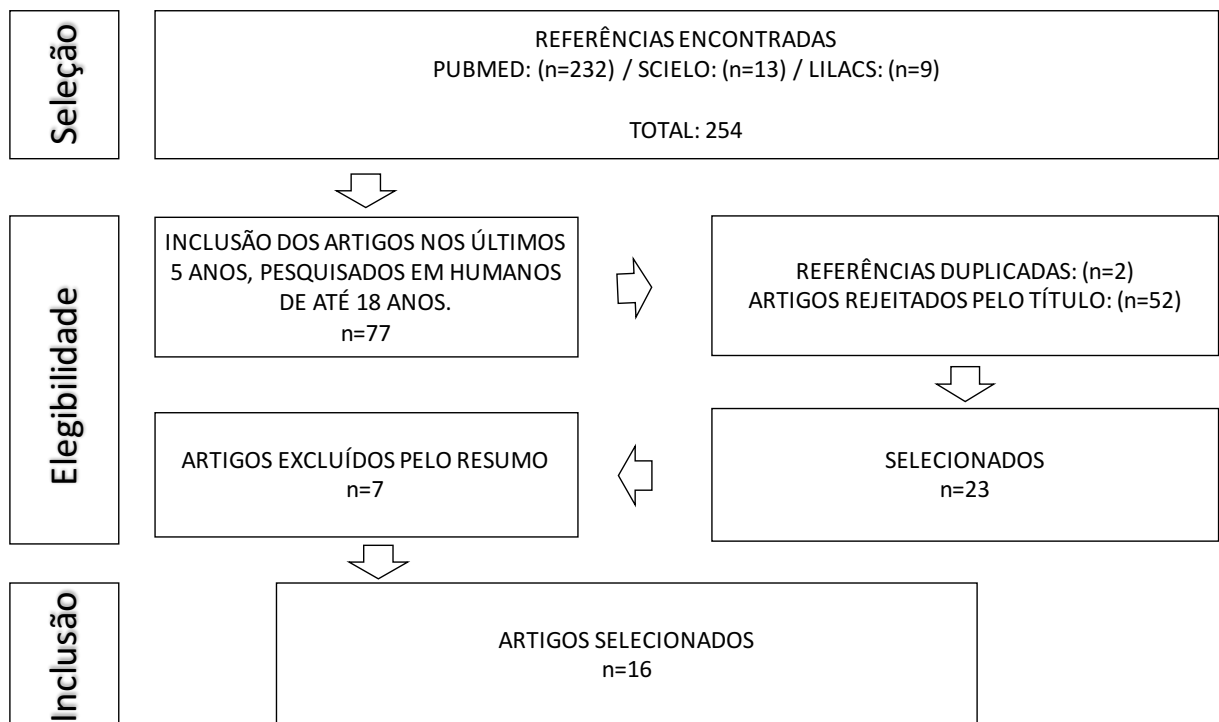
A primeira fase da pesquisa foi definir a questão norteadora: “*Como intervenções baseadas em mindfulness podem auxiliar os estudantes em ambientes escolares?*”. A busca na literatura foi realizada a partir desta pergunta, no período de março a setembro de 2019, através das seguintes bases de dados: PubMed, Lilacs (Portal BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Inicialmente foram encontrados 254 artigos. Os critérios de inclusão foram artigos científicos publicados nos últimos 5 anos, ou seja, no período de 2004 a 2019; pesquisas realizadas com humanos, de ambos os sexos, de 6 até 19 anos de idade. Foram excluídos os artigos que não estavam de acordo com os critérios de inclusão e os artigos duplicados. No PubMed com os seguintes descritores “*mindfulness*”, “*school intervention*”, “*students*”, foram encontrados 232 artigos. No Lilacs foram encontrados 9 artigos com os descritores “*mindfulness*” AND “*school*” e na base de dados SciELO foram encontrados 13 artigos com os mesmos descritores. Após a exclusão dos artigos baseadas nos critérios escolhidos para o estudo restaram 77 artigos.

A partir da leitura de todos os títulos dos artigos indicados pelas bases de dados foram excluídos os que não eram relevantes pelo título e artigos que abordavam estudos com estudantes universitários, deixando apenas estudos voltados para o

ambiente escolar. Após esta etapa foram lidos os resumos dos artigos selecionados: (n=23). A partir da leitura dos resumos, os artigos que não se encaixavam com o objetivo do trabalho foram excluídos. Ao final do processo de inclusão e exclusão restaram 16 artigos. Na figura 1 é apresentado o fluxograma de seleção dos estudos.

Os artigos selecionados abordam sobre intervenções baseadas em *mindfulness* relacionadas ao ambiente escolar, artigos que pesquisam o efeito da inserção de *mindfulness* no contexto educacional.

Figura 1- Fluxograma da seleção dos artigos científicos



Fonte: Lobo, 2019.

3. Resultados

Quadro 01

Objetivo	Tipo de estudo	Intervenção	Estrutura	Idade	Lição de Casa	Resultados
Analisar os efeitos de um programa de treinamento em <i>Mindfulness</i> psicoeducativo sobre autoeficácia no desempenho escolar e nos estados de relaxamento em alunos do ensino médio	Delineamento randomizado e controlado com modelo experimental de comparação de grupos, pré-teste e pós-teste	"Meditação do Fluxo"	8 semanas (1 sessão por semana) 1:30/2h sessão	16-19 anos	Varredura corporal (10min) e a consciência total da respiração na área do abdome (20min) - Folha de registro	Aumento entre 25% e 37% na autoeficácia no desempenho escolar, relaxamento básico, plena consciência e energia positiva. Redução de 24% de estresse.
Investigar a eficácia de uma intervenção de meditação <i>mindfulness</i> na capacidade de memória de trabalho em adolescentes	Estudo randomizado e controlado comparando meditação <i>mindfulness</i> com hatha yoga e um grupo de controle de lista de espera	Baseado no programa MBSR com adaptações na redação e duração das sessões (para mais curtas)	4 semanas (2x por semana) 45min	12-17 anos	Com registro das práticas. 15 a 30 min diários	O grupo de meditação <i>mindfulness</i> mostrou uma melhora significativamente maior na memória de trabalho em comparação com as condições de controle de hatha yoga e lista de espera no pós-intervenção.
Discutir as adaptações necessárias, o papel da Autocompaixão, os efeitos das intervenções e o treinamento de professores através de três MBIs adaptadas para escolas	Estudo de Revisão Sistemática	<i>Dot-Be</i> , <i>MindUp</i> e <i>Learning to Breathe</i>	8 a 10 sessões de 15 min (<i>Dot-be</i>) 10 semanas (<i>MindUp</i>) 6 semanas (<i>Learning to Breathe</i>)	11-18 anos	Início 3 min diários, 3 vezes ao dia (<i>MindUp</i>)	MBIs para escolas devem ter menos duração das sessões; maior integração das práticas com o cotidiano; maior exploração dos cinco sentidos; maior utilização de metáforas, linguagem visual e tecnologia; e envolvimento de familiares, professores e educadores. O conceito e práticas de autocompaixão afetam a estrutura das intervenções e escolha das práticas. E os efeitos das MBIs em ambientes educacionais podem ser semelhantes àqueles verificados em adultos em contexto de saúde.
Investigar o estresse e empatia no contexto escolar de estudantes que praticam <i>Mindfulness</i>	Estudo correlacional quantitativo com um desenho quase experimental de pré e pós medidas, com um grupo controle	Programa <i>Mindfulness</i>	2 meses - sessões de 10min	12-14 anos	—	Diminuição do estresse escolar e aumento da empatia pós prática. Quanto menos estresse escolar, maior a empatia ou o grupo apresenta maior capacidade de entender emoções entre os alunos.
Investigar a prática da atenção plena em contexto escolar através da análise de trabalhos publicados sobre o tema	Pesquisa exploratória com coleta de dados por meio de pesquisa bibliográfica	Attention Academy Program; InnerKids; Learning to Breathe; Meditação-fluir; MBSR adaptado	12 encontros, 2x por mês 45 min 16 encontros, 2x por semana 30min. 6 encontros-45 min 10 encontros - 1h30 4 encontros - 40min	6-9; 7-9; 14-17; 15-18; 14-15	5-10min (Learning to Breathe) 30min (Meditación-Fluir) 8min (MBSR adaptado)	<i>Mindfulness</i> mostrou-se eficaz na diminuição do estresse e ansiedade, aumento da autorrealização, criatividade verbal e performance acadêmica, melhora na regulação do comportamento e autoconceito, e incremento da atenção seletiva. <i>Mindfulness</i> tem relevância no contexto escolar.
Refletir sobre <i>Mindfulness</i> como ferramenta que prepara os alunos para desenvolvimento de competências de cidadania e coexistência escolar.	Estudo de Revisão Sistemática	Intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> (MBI)	8 semanas 45min	—	—	Considerou-se relevante continuar implementando a prática do <i>Mindfulness</i> em contextos educacionais, como recurso psicossociomocional. Tanto para alunos, como professores e pais, para ajudar a melhorar o desempenho pessoal, emocional, cognitivo e acadêmico
Refletir sobre a implementação de <i>Mindfulness</i> nas escolas	Estudo de Revisão Sistemática	Intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> (MBI)	—	—	—	Apesar dos potenciais obstáculos à implementação de <i>mindfulness</i> nas escolas, foram observados diversos benefícios em todo ambiente escolar, tanto para redução de estresse dos alunos como para diminuição do estresse dos professores, aprendendo a aceitar e tolerar aflições.
Explorar a eficácia de um Programa Baseado em <i>Mindfulness</i> na escola em comparação com um programa de relaxamento	Protocolo de Estudo	Intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> (MBI)	9 semanas, 45 min por semana *acompanhados 6 meses após estudo*	11 - 18 anos	Prática diária em casa	Este estudo está entre os primeiros a realizar uma pesquisa metodologicamente rigorosa, entre crianças em idade escolar, sobre os efeitos da consciência sobre o bem-estar mental.
Determinar o efeito de <i>Mindfulness</i> no contexto escolar na redução de estados emocionais negativos (ansiedade, estresse e depressão) na população adolescente	Estudo controlado randomizado com avaliação pré e pós intervenção e monitoramento em 3 e 6 meses.	<i>Mindfulness</i> in Schools Project (MISP)	8 sessões de 45 min *acompanhados depois de 3 e 6 meses pós estudo*	12 - 14 anos	Folheto com resumo de cada lição (1 por semana) e os respectivos exercícios.	Mostrou-se a viabilidade e eficácia da implementação de <i>Mindfulness</i> no contexto educacional chileno. A prática no ambiente escolar possibilita a promoção de habilidades e fornece ferramentas para a regulação emocional e comportamental que permite que o adolescente aprenda a lidar melhor com seus estados emocionais e enfrente as possíveis demandas no ambiente escolar.
Investigar a eficácia de um currículo escolar baseado em <i>Mindfulness</i> entregue por professores a alunos do ensino secundário	Estudo controlado não randomizado	<i>Mindfulness</i> in Schools Project (MISP)	8 sessões de 50 min	16 - 18 anos	—	O treinamento <i>Mindfulness</i> entregue como parte do currículo escolar pode ser eficaz na melhoria do bem-estar dos estudantes em idade escolar durante um período de estresse elevado e vulnerabilidade a depressão
Avaliar o efeito de uma intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> na ansiedade e depressão em estudantes do ensino fundamental com diagnóstico de ansiedade e depressão	Desenho experimental série de ensaio n-de-1	Intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> (MBI)	8 sessões (1 vez por semana) 60 min	9 a 10 anos	Prática em casa pelo menos 1x na semana (meditações guiadas para casa)	Os resultados não indicam claramente que a MBI teve um impacto clinicamente significativo nos sintomas de ansiedade e depressão dos estudantes.
Avaliar a viabilidade e o impacto de intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> (MBI) sobre ansiedade, depressão, hiperatividade, agressividade, atenção e problemas de conduta em alunos do ensino fundamental com graves dificuldades de aprendizagem	Desenho pré-teste pós-teste quase experimental	Intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> (MBI)	8 sessões (1x por semana) 60 min	9 - 12 anos	Lição de casa era atribuída a cada semana	A MBI teve impacto significativo sobre os sintomas que muitas vezes co-ocorrem em crianças com dificuldade na aprendizagem. Com base em auto-relatos, foram encontradas diferenças significativas para ansiedade e depressão. Problemas comportamentais, tais como desatenção, agressividade e problemas de conduta, também foram reduzidos pós intervenção.
Avaliar a eficácia e custo-efetividade de um programa de treinamento da mente para melhorar a saúde mental, bem-estar e funcionamento comportamental sócio-emocional na adolescência	Protocolo de Estudo	Programa MT (Extraído principalmente da MBCT)	10 aulas estruturadas *acompanhados por 2 anos*	12 - 14 anos	—	A avaliação em 5 momentos: linha de base, pré-teste, pós-teste (3 meses pós), 1 ano após follow-up e novamente em 2 anos de follow up.
Avaliar um programa de redução de estresse baseada em <i>mindfulness</i> adaptado (MBSR) para melhorar os efeitos negativos do estresse e trauma entre os alunos da rede pública do ensino médio.	Estudo controlado e randomizado	MBSR adaptado para jovens	12 semanas	Média 12 anos (alunos oitava série)	—	Os alunos MBSR tinham níveis significativamente mais baixos de somatização, depressão, efeito negativo, efeito negativo enfrentamento, ruminação, auto-hostilidade e pós-traumático gravidade dos sintomas.
Avaliar se o programa de aprendizagem social e emocional (SEL) incorporado com práticas <i>Mindfulness</i> , projetado para alunos do ensino fundamental, aumenta o controle cognitivo, reduz o estresse, promove o bem-estar e produz resultados escolares positivos	Estudo controlado e randomizado	<i>MindUp</i>	12 sessões (1x por semana) 40-50 min	10-11 anos (alunos da 5ª série)	—	O currículo de administrar SEL incluindo <i>Mindfulness</i> acrescentado ao currículo regular pode ser promissor e os resultados notáveis no que diz respeito à mudança comportamental e cognitivo positivo em crianças. Crianças <i>MindUp</i> , em contraste com as crianças em um programa de responsabilidade social, mostraram melhorias significativas nas medidas de auto-relato de bem-estar e auto-regulação e comportamento pró-social. Eles também tendem a mostrar um melhor desempenho de matemática.
Avaliar o potencial das intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> nas escolas como um programa de prevenção transdiagnóstica.	Estudo controlado e randomizado	<i>Dot-be</i>	9 lições semanais - 35 a 60 min (follow-up 3 meses)	Sétimo ano	Manual lição de casa	Não foram encontradas melhorias em qualquer uma das variáveis de resultados, após intervenção ou no follow-up, apesar de alta aceitabilidade do programa entre os estudantes e professores

Fonte: Lobo, 2020.

Para a análise do presente estudo foram selecionados 16 artigos, sendo divididos em algumas categorias: objetivo, tipo de estudo, intervenção utilizada, estrutura, faixa etária, se a intervenção solicitava lição de casa ou não para os alunos,

os respectivos resultados, autores e ano de cada publicação. Esses aspectos são demonstrados no **Quadro 1**.

Apesar de cada artigo focar em determinado assunto, o objetivo de todos abarcam implicações e possíveis eficácias da inserção de *mindfulness* no contexto escolar.

Os tipos de estudo variaram entre: estudo controlado e randomizado (8), estudo controlado não randomizado (1), estudo quase experimental (2), estudo experimental de ensaio n-de-1 (1) e estudo de revisão sistemática (4).

Diversas intervenções baseadas em *mindfulness*, algumas adaptadas para crianças e jovens, foram utilizadas nos estudos selecionados, como: meditação-fluir (RAHAL, 2018; AMUTIO-KAREGA, 2015), *Dot-be* (TATON-RAMOS et al.,2016; JOHNSON et al., 2016), *MindUp* (TATON-RAMOS et al.,2016; SCHONERT-REICHL et.al,2015), *Learning to Breath* (TATON-RAMOS et al., 2016; RAHAL, 2018), MBSR adaptado para jovens (QUACH, E. JASTROWSKI MANO, ALEXANDER, 2016; RAHAL, 2018; SIBINGA, 2016), *Mindfulness in Schools Project (MISP)* (LANGER et al.,2017; SANGER et al. 2017), Programa MT (Extraído do MBCT) (KUYKEN,2017) e *Attention Academy Program* e *InnerKids* (RAHAL, 2017).

As intervenções duraram em torno de oito a doze encontros, com sessões de 10 minutos à 2 horas. Quatro estudos incluíram *follow-up*, após um período, depois da intervenção. No estudo de Volanen et al. (2016) foi incluído o *follow-up* de 6 meses; Langer et al. (2016) acompanharam os participantes após 3 meses e após 6 meses de intervenção; Kuyken et al. (2017) incluíram o *follow-up* após 1 ano e após 2 anos e no estudo de Johnson et al. (2016) o *follow-up* foi após 3 meses.

A faixa etária estudada foi de 6 a 19 anos de idade.

Para auxiliar a adesão ao programa, os sujeitos foram orientados a realizarem exercícios diários em casa, como por exemplo, varreduta corporal durante 10 minutos, além de preencherem uma folha de auto-registro ao longo da semana (AMUTIO-KAREGA et al., 2015). Quach, E. Jastrowski Mano, Alexander (2015), Tatton-Ramos et al. (2016), Rahal (2018), Volanen et al. (2016), Langer et al. (2017), Malboeuf-Hurtubise et al. (2017) e Johnson et al. (2016) também solicitaram “lições de casa”,

para que os sujeitos praticassem ao longo da semana, com meditações guiadas e folhas de registro. O restante dos estudos não mencionaram, ou não pediram exercícios para casa.

Sete dos artigos analisados relataram que as intervenções baseadas em *Mindfulness* (MBI) interferem no estresse. Segundo os resultados observados é possível afirmar que através da prática regular de *mindfulness* houve uma diminuição de estresse nos estudantes (AMAUTIO-KAREAGA et al., 2015; SIEGA et al.,2015; RAHAL, 2018; BOSTIC et al., 2015; SANGER et al, 2017; SIBINGA et al.,2016; SCHONERT-REICHL et al.,2015). De acordo com Bostic et al. (2015) além de ser observado a respeito da redução de estresse nos alunos, também observou-se a diminuição do estresse dos professores, que passaram a aceitar e tolerar aflições.

Um dos benefícios observados através da prática do *mindfulness* nas escolas foi a maior capacidade dos alunos entenderem suas emoções (SIERRA et al.,2015). De acordo com Calderón Uribe et al. (2018) a prática de *mindfulness* no contexto educacional pode ser considerada como um recurso psicossocial, tanto para alunos, como para professores e pais, ajudando a melhorar o desempenho emocional. A regulação emocional também foi observada por Langer et al. (2017) após a prática de *mindfulness*, que pode ser considerada como uma ferramenta para que os jovens estudantes lidem melhor com suas emoções e questões que envolvem o ambiente escolar. Sibinga et al. (2016) observou níveis significativamente mais baixos de somatização nos alunos que participaram do MBSR adaptado.

Quach, E. Jastrowski Mano, Alexander (2015) avaliaram a memória de trabalho, comprovando que houve uma melhora significativa na memória de trabalho comparado com o grupo de controle pós-intervenção.

De acordo com Amutio-Karenga et al. (2015) a autoeficácia no desempenho escolar dos estudantes após a intervenção em *mindfulness* aumentou entre 25 % e 37%. Os estudos de Calderón Uribe et al. (2018) e Schonert-Reichl et al. (2015) corroboram que houve um melhor desempenho acadêmico nos estudantes que participaram da intervenção. Do mesmo modo, Rahal (2018) constatou um aumento na performance acadêmica após as intervenções baseadas em *mindfulness*.

Em três estudos observou-se o aumento da autorealização e melhoria do bem-estar nos estudantes com a inclusão do *mindfulness* (RAHAL,2018; SANGER, 2017; SCHONERT-REICHL,2015).

Conforme Rahal (2018), Sanger et al. (2017), Malboueuf-Hurtubise et al. (2017) *mindfulness* mostrou-se eficaz na diminuição de ansiedade e depressão.

O protocolo de estudo de Volanen et al. (2016) metodologicamente rigoroso, tem como objetivo de ampliar o conhecimento sobre a eficácia de *mindfulness* no aspecto emocional, cognitivo e psicofisiológico em comparação com uma alternativa de tratamento e nenhum tratamento, com a intenção de acompanhamento dos estudantes durante 6 meses após intervenção e *follow up* após 12 meses do início do estudo. Outro protocolo de estudo identificado na análise dos resultados foi o de Kuyken et al. (2017), que visa desenvolver uma avaliação rigorosa da eficácia e relação custo-eficácia de *mindfulness* no contexto escolar. Os resultados serão medidos em cinco momentos, incluindo 3 meses pós intervenção; 1 ano após intervenção (*follow up*) e novamente em 2 anos de *follow-up*.

No estudo de Johson et al. (2016) os dados relacionados a ansiedade, depressão, desregulação emocional e peso foram diminuídos nos resultados primários. O estudo também incluiu o *follow up* com resultados após 3 meses de intervenção, porém esta etapa do estudo não apresentou melhorias nas variáveis de resultados, apesar da alta aceitabilidade do programa entre os estudantes e professores.

A maioria dos artigos analisados apresentaram uma melhora significativa após as intervenções baseadas em *mindfulness*, confirmando as respectivas hipóteses. Esses estudos validam que o uso de *mindfulness* dentro do contexto escolar pode beneficiar os alunos. (AMUNTIO-KARENGA et al.,2015; QUACH, E. JASTROWSKI MANO, 2016; TATON-RAMOS et al., 2016; SIERRA et al, 2016; RAHAL, 2018; CALDERÓN URIBE et al.,2018; BOSTIC et al., 2015; LANGER et al.,2017; SANGER et al., 2017; MALBOEUF-HURTUBISE et al., 2017; SIBINGA et al., 2016; SCHONERT-REICHL et al., 2015).

Os estudos analisados foram publicados entre 2015 e 2018.

No **Quadro 2** é demonstrado o panorama geral das intervenções baseadas em *mindfulness* utilizadas nos estudos analisados: MBSR adaptado, *Attention Academy Program*, *InnerKids*, *Learning to Breathe*, *Meditación-Fluir*, *Dot-be*, *Mindfulness in Schools Project* (MISP) e *MindUp*. Todas as intervenções são adaptadas para crianças e adolescentes. No MBSR adaptado, como o nome já diz, há alterações de redação para uma linguagem mais acessível, as sessões são mais curtas do que dos adultos, ajustando-se ao horário escolar acadêmico (QUACH, JASTROWSKI MANO, ALEXANDER, 2016).

Quadro 2 - Panorama das MBI's analisadas

Intervenção	Estrutura	Característica	Lição de Casa	Instrutor	Estudos
MBSR adaptado	4 encontros, 1x por semana Sessão 40min	Aborda conceitos de percepção e aceitação, consciência corporal e da respiração; técnicas de respiração, meditação formal e discussão.	8min práticas diárias	Instrutor MBSR experiente com longa prática pessoal	Rahal (2018); Quach, Kristen E. Jastrowski Mano, Kristi Alexander (2016); Sibinga, MD (2016)
Attention Academy Program	12 encontros, 2x por mês Sessão 45 min	Discussão sobre <i>mindfulness</i> , prática de exercícios de respiração, prática de atividades físicas e práticas sensoriais		Instrutor com treinamento formal de <i>mindfulness</i>	Rahal (2018)
InnerKids	16 encontros, 2x por semana Sessão 30min	Aborda temas: gentileza, compaixão, equilíbrio e trabalho de equipe			Rahal (2018)
Learning to Breathe	6 encontros, 1x por semana Sessão 45 min	Aborda práticas relacionadas ao corpo, respiração, efeitos do pensamento e sentimentos sobre o comportamento	5-15min práticas diárias	Instrutor treinamento básico MBSR, instrutor de yoga certificado	Rahal (2018); Tatton-Ramos et al. (2016)
Meditación-Fluir	10 encontros, 1x por semana Sessão 1h30	Aborda aceitação, perdão, gratidão, compaixão, exercícios e metáforas da Terapia de Aceitação e Compromisso	30min práticas diárias		Rahal (2018), Amutio-Kareaga
Dot-be	8 a 10 encontros Sessão 15 min	Práticas lúdicas e informais, como brincando com atenção, domando mente animal, reconhecendo preocupações, estar aqui e agora, fazendo amizade com as dificuldades		Membros do <i>Mindfulness in Schools Programs</i> (MiSP) ou professores treinados por eles	Tatton-Ramos et al. (2016); Johnson (2016)
Intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> (MBI)	8 encontros, 1x por semana Sessão 60 min	Aborda aceitação das emoções, pensamentos e julgamentos, autocuidado, meditação da respiração	pelo menos 1x por semana	Instrutor treinado em MBI com experiência	Malboeuf-Hurtubise (2017)
<i>Mindfulness in Schools Project</i> (MISP)	8 encontros, 1x por semana Sessão 50 min			Professores treinados em <i>Mindfulness</i>	Sanger et al. (2018)
<i>MindUp</i>	12 encontros, 1x por semana Sessão 40-50min	Atividades para incluir <i>mindfulness</i> na vida cotidiana	Lições diárias, início 3min de prática	Professores	Schonert-Reichl et al. (2015); Tatton-Ramos et al. (2016)

Fonte: Lobo, 2020.

A *meditation-fluir* de acordo com Amuntio-Karenga et al. (2015) compõe quarto principais elementos: aceitação, perdão, gratidão e compaixão. Também inclui metáforas e exercícios, nos quais pode ser compreendido de maneira vivencial que os pensamentos vem e vão continuamente, em um “fluxo contínuo”.

Segundo Schonert-Reichl et al. (2015) a intervenção *Mindup* inclui etapas como “acalmar a mente”, utilizando o som de instrumentos, “atenção *Mindful*”, onde são

explorados sensações, pensamentos e sentimentos, gerenciamento de emoções e de pensamentos negativos e tomada de consciência de si mesmo e dos outros.

A particularidade do “*Learning to Breathe*” é que o protocolo ensina a desenvolver espaços onde os estudantes possam praticar exercícios de *mindfulness*, que são chamados de “espaços *mindful*” em sala de aula, como cantos da paz (*peace corners*) e cantos do silêncio (*quiet corners*). Já o *dot-be* difere-se dos demais por exigir experiência anterior do instrutor, com certificado formal em MBI para ensinar nas escolas. Nesta intervenção as habilidades de *mindfulness* são ensinadas através de práticas lúdicas e informais de curta duração (15 minutos). Enquanto no MindUp, as práticas não são transmitidas por profissionais treinados em MBIS, quem ensina as práticas são os próprios professores durante o horário regular de aula (TATTON-RAMOS et al.,2016).

Todas as intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI's) analisadas neste estudo eram incluídas no currículo escolar.

4. Discussão

O objetivo principal deste estudo foi verificar como intervenções baseadas em *Mindfulness* inseridas no contexto escolar podem auxiliar os alunos. A partir dos resultados observados é possível sustentar a hipótese de que a prática de *Mindfulness* traz efeitos positivos para os estudantes.

A pesquisa neste tema tem crescido e se aprimorado, como é o caso de dois protocolos de estudo, onde os grupos experimental e de controle serão acompanhados por seis meses ou dois anos. Para analisarem se os efeitos das intervenções baseadas em *Mindfulness* serão mantidos ao longo deste período (VOLANEN, Salla-Maarit et al., 2016; KUYKEN et al., 2017). Esses protocolos constataam a importância de verificar se os efeitos das MBI's serão mantidos a longo prazo.

Após um período depois da intervenção, outros estudos também incluíram *follow-up*, como Langer et al. (2016), que acompanhou os participantes após 3 meses e após 6 meses de intervenção e no estudo de Johnson et al. (2016) o *follow-up* foi após 3 meses. De acordo com Kuyken et al. (2017) os resultados são medidos em um período curto para aumentar a integridade dos dados, assim como também são medidos ao longo de um período maior para examinar se os efeitos se mantêm ao longo do tempo. Onde ressalta-se que a prática de *mindfulness* precisa ser constante e quanto mais se pratica melhores serão os resultados. Pensando nesta questão, Amutio-Kareaga et al. (2015) afirma sobre a importância de manter um acompanhamento depois das oito semanas, justamente para verificar a duração e manutenção das alterações.

Malboueuf-Hurtubise et al. (2017), em seu estudo solicitava alguns exercícios de conscientização para os participantes praticarem diariamente e foi observado uma diminuição ainda maior da ansiedade após o *follow up*, o que demonstra a importância da prática diária e da sugestão para prática de *Mindfulness* em casa. Amutio-Kareaga et al. (2015) acredita que o pedido de “lição de casa” facilita para implementação do programa. Nos estudos de Quach, E. Jastrowski Mano, Alexander (2015), Tatton-Ramos et al. (2016), Rahal (2018), Volanen et al. (2016), Langer et al. (2017) e Johnson et al. (2016) os participantes foram incentivados a praticarem *Mindfulness*

diariamente, “lições de casa”, com meditações guiadas e com folhas de registro, para os participantes preencherem quando realizassem a prática. Desta maneira, a adesão às intervenções baseadas em *mindfulness* é facilitada, tendo-se contato aos poucos, mas diariamente com a prática.

Partindo do princípio de que a prática diária (lição de casa) solicitada durante as intervenções ajuda na incorporação de *mindfulness* no cotidiano dos estudantes, surge o questionamento sobre a possibilidade dos efeitos de MBI's que incluem e incentivam a prática diária serem diversos de MBI's que não aderem a “lição de casa”. Pressupõe-se que ao praticar diariamente os resultados serão mais benéficos.

Além da frequência, a duração das intervenções baseadas em *mindfulness* pode ser um fator relevante em relação aos benefícios das intervenções, visto que no estudo de Rahal (2018) observou-se que o MBSR adaptado, programa que teve pouca duração, não houve resultado significativo. Já no programa *Meditación-fluir*, que tinha a maior carga horária de práticas e de tempo de prática em casa, foi observado melhorias significativas.

Como visto nos resultados, as intervenções baseadas em *Mindfulness* (MBI) interferem no estresse. Amautio-Kareaga et al. (2015), Sierra et al. (2015), Rahal (2018), Bostic et al. (2015), Sanger et al. (2017), Sibinga et al. (2016) e Schonert-Reichl et al. (2015) observaram uma diminuição de estresse nos estudantes após a prática regular de *mindfulness*. De acordo com Bostic et al. (2015) além de ser observado a respeito da redução de estresse nos alunos, também observou-se a diminuição do estresse dos professores, que passaram a aceitar e tolerar aflições. Em seu estudo demonstrou que praticar *mindfulness* frequentemente, mesmo durante intervalos curtos, resulta em benefícios positivos para a saúde e mudanças neurobiológicas na reatividade ao estresse.

Sierra et al. (2015) além de concluir a respeito da diminuição do estresse, observou um aumento da empatia, a associando com o estresse escolar. Para o autor quanto menos estresse escolar, maior empatia, ou o grupo tem uma convivência melhor, com habilidade de entender as emoções entre os alunos. Porém, a convivência pode ter sido fortalecida ao longo do tempo da implementação das sessões de *mindfulness*. O autor considera que a diminuição dos níveis de estresse

escolar poderia ter sido interferida a medida que a atenção e concentração melhoraram através da prática. Com o crescimento do sentimento de empatia pressupõe-se um ambiente escolar mais cooperativo, onde os estudantes passam a compreender melhor suas necessidades e dos outros colegas.

De acordo com Quach, E. Jastrowski, Alexander (2015) foi observado uma diminuição do estresse e ansiedade após intervenção, porém o momento em que foi aplicada pode ter introduzido a uma fonte de erro. O estudo iniciou-se no final do ano letivo, então os alunos podem ter diminuído os sintomas de estresse e ansiedade conforme as férias se aproximavam. O que pode ter colaborado para a redução geral de estresse e ansiedade observada em todos os participantes. Sendo assim, os autores avaliaram que seria necessário estudos futuros, para verificar se essa diminuição ocorre em diferentes épocas do ano.

Segundo Sibinga et al. (2016) os alunos que participaram da intervenção baseada em *mindfulness* tinham níveis significativamente mais baixos de somatização, depressão, efeito negativo de enfrentamento, ruminação, auto-hostilidade e estresse pós-traumático, confirmando que a intervenção de *mindfulness* auxilia na melhora do funcionamento psicológico podendo melhorar efeitos negativos do estresse e reduzir sintomas que são associados a algum trauma entre estudantes do ensino médio, inseridos em contextos urbanos vulneráveis. Desta maneira,“(...) o programa MBSR é a prevenção primária eficaz para os efeitos negativos do estresse tóxico e trauma, e, finalmente, benéfico para juventude urbana (SIBINGA et al., 2016, p. 5).

Schonert-Reichl et al. (2015) verificou que os participantes que receberam o programa de responsabilidade social (SEL) com a MBI melhoraram mais em relação ao seu estresse cognitivo, em relação ao grupo controle que não recebeu a MBI. No auto-relato dos estudantes foi observado uma maior empatia, controle emocional, otimismo, atenção e diminuição dos sintomas de depressão e agressividade. Sendo assim, a integração do SEL com *mindfulness* passa a ser uma possibilidade útil incluída ao currículo escolar, segundo o autor. Além disso, o grupo que participou da intervenção *Mindfulness* apresentou uma melhora no desempenho de matemática. Ou seja, além de desenvolverem habilidades sociais e emocionais de bem-estar, também aprimoraram habilidades cognitivas.

Conforme houve uma diminuição em intervenções relacionadas a saúde mental e comportamentais, após a implementação de *mindfulness* nas escolas, a intervenção mostrou-se relevante para este contexto. Inevitavelmente os alunos irão passar por determinados estresses, mas após a MBI eles aprendem a lidarem com seus sentimentos e a enfrentarem as possíveis dificuldades. Ao melhorar os sintomas psicológicos e pós-traumáticos a prática de *mindfulness* pode ter uma mudança positiva significativa na vida dos alunos, incluindo desempenho acadêmico, saúde física, mental e qualidade de vida (SIBINGA et al. 2016).

De acordo com Sanger et al. (2017) após a MBI houve um aumento significativo no bem-estar dos adolescentes. Também foi constatado que a frequência de visitas ao médico para apoio a saúde mental diminuiu. O que demonstra que a possibilidade de implementação das MBI's nas escolas para adolescentes tem sua relevância. Com o bem-estar dos alunos pode haver uma diminuição a vulnerabilidade a depressão.

(...) estes resultados sugerem que o treinamento *mindfulness* entregue como parte do currículo escolar pode ser eficaz na melhoria do bem-estar dos estudantes em idade escolar durante um período de estresse elevado e vulnerabilidade a depressão. (SANGER et al., 2017, p. 9).

Outro benefício observado através da prática do *Mindfulness* nas escolas foi a maior capacidade dos alunos entenderem suas emoções (SIERRA et al.,2015). De acordo com Calderón Uribe et al. (2018) a prática de *Mindfulness* no contexto educacional pode ser considerada como um recurso psicossocial, tanto para alunos, como para professores e pais, ajudando a melhorar o desempenho emocional. A regulação emocional também foi observada por Langer et al. (2017) após a prática de *Mindfulness*, que pode ser considerada como uma ferramenta para que os jovens estudantes lidem melhor com suas emoções e questões que envolvem o ambiente escolar. Sibinga et al. (2016) observou níveis significativamente mais baixos de somatização nos alunos que participaram do MBSR adaptado.

Como já mencionado, Langer et al. (2017) estudou a respeito do *Mindfulness* no contexto escolar em relação com os efeitos emocionais negativos, como ansiedade, estresse e depressão. Como foi observado nos resultados, o grupo experimental apresentou uma diminuição estatisticamente significativa, em relação ao grupo controle, nos sintomas de ansiedade e depressão. Esta melhoria ocorreu de

forma mais evidente em estudantes que permaneceram praticando meditação *mindfulness* três meses após a conclusão da intervenção do que com aqueles que não praticaram. Este dado enfatiza a importância de além de proporcionar a intervenção de *Mindfulness* (MBI) para os alunos, também promover o incentivo da prática após a intervenção, de maneira que o aluno continue incorporando e desenvolvendo a habilidade de estar atento ao momento presente em seu cotidiano. Visto que o cultivo de estar *araweness* é contínuo, apresenta-se a possibilidade de um trabalho pós-intervenção de manutenção com a intenção de que os estudantes permaneçam nutrindo *mindfulness* para além do currículo escolar. Assim como diz Kabat-Zinn (2003, p. 07) "... somos todos estudantes e o aprendizado e crescimento são um engajamento ao longo da vida."

Assim como Langer et al. (2017), Rahal (2018), Sanger et al. (2017) e Malboueuf-Hurtubise et al. (2017) também apontam o *mindfulness* como eficaz na redução de ansiedade e depressão.

O *mindfulness* no contexto escolar possibilita que o aluno desenvolva habilidades em que ele possa regular melhor suas emoções e seus comportamentos. Assim, o adolescente pode lidar com as exigências do ambiente escolar da melhor forma. Através do *mindfulness* o aluno aprende a prestar atenção em seus pensamentos e nos seus sentimentos, essa observação é fundamental para auto-regulação. Os sintomas ansiosos e depressivos acabam interferindo negativamente no desempenho acadêmico, psicossocial e individual do adolescente, desta maneira implementação de *mindfulness* no contexto educacional chileno foi considerada pelo autor como uma maneira viável e eficaz, podendo ser uma ferramenta preventiva para problemas psicológicos e fatores de risco em adolescentes (LANGER et al., 2017).

Corroborando com essa visão, Malboueuf-Hurtubise et al. (2017) observou um impacto significativo da MBI sobre sintomas e comportamentos, tais como ansiedade, depressão, falta de atenção, agressividade e problemas de conduta que muitas vezes co-ocorrem em crianças com dificuldade na aprendizagem. Segundo a autora esses resultados ocorreram devido a diminuição da impulsividade e reatividade, melhorando o comportamento dos estudantes. Também considera a possibilidade da MBI diminuir a ruminação, e que a melhora nos sintomas de ansiedade e depressão pode ter melhorado a atenção dos participantes após intervenção, como afirma: "(..)

diminuições significativas em ambos os sintomas internos e externos parecem ter fornecido aos alunos uma abertura renovada e disponibilidade para aprendizagem.” (MALBOEUF-HURTUBISE et al., 2017, p.479).

Dessa maneira, surge um novo olhar para aprendizagem, com a diminuição de conflitos em sala, aumento de comportamentos cooperativos e melhores habilidades de resolução de conflitos, proporcionando um ambiente de aprendizagem mais motivador e positivo para alunos com dificuldade na aprendizagem (MALBOEUF-HURTUBISE et al., 2017). Com a melhora no ambiente escolar é possível que o aluno se interesse mais pelo conteúdo ensinado em sala de aula, o que também pode colaborar na melhora da atenção.

As MBIs para jovens precisam de algumas adaptações necessárias, como evidencia Tatton-Ramos et al. (2016). É primordial que cada sessão tenha um tempo menor de duração, para que se encaixe no currículo escolar; maior integração das práticas com o cotidiano; maior exploração dos cinco sentidos; maior utilização de metáforas, linguagem visual e tecnologia, o que acessível para crianças e adolescentes. Também é importante o envolvimento dos pais, professores e educadores.

Neste sentido foram feitas adaptações para se adequar ao público infantil e adolescente no programa MBSR desenvolvido por Jon Kabat-Zinn. Para ajustar-se ao horário escolar e idade dos estudantes foram feitas pequenas alterações na redação, e diminuição do período da sessão. As intervenções *mindfulness* podem ser entregues em um formato resumido, se enquadrando melhor para implementação em contextos escolares e em protocolos de tratamento existentes (QUACH, E. JASTROWSKI, ALEXANDER (2015).

Além de verificar que as MBIs para jovens necessitam de algumas alterações, Bostic et al. (2015, p. 9), pontuou possíveis obstáculos na implementação de *mindfulness* nas escolas: percepção pessoal dos pais, princípios religiosos, competição com outras prioridades acadêmicas, viabilidade (como a atenção plena será implementada e entregue), segurança (riscos associados ao programa), idade-adequação, frequência e retenção. Por outro lado, o autor apresenta maneiras de driblar essas dificuldades: prestação de eventos reais para que os pais possam

conhecer a prática, esclarecimento sobre o *mindfulness*, informar a respeito dos benefícios para o desempenho acadêmico, incluir a prática como parte de educação em saúde/física, identificação de equipe ou locais fornecedores dispostos a treinar e/ou realizar sessões de estudantes, criação de comitê escolar para desenvolver um plano de implementação de *mindfulness* atentando às necessidades específicas, pilotagem do programa proposto para identificar benefícios e potenciais outros obstáculos, identificação de local para responder a respeito de qualquer reclamação, comparação de estudantes que receberam *mindfulness* e com os estudantes que não receberam a intervenção, eliminar determinadas posturas físicas que podem ser percebidas como vulneráveis ou potencialmente embaraçosas para alunos do segundo ano, realizar a prática em horários convenientes e serem reforçados com alguma recompensa por participarem regularmente.

O autor identificou que para os alunos do ensino fundamental a técnica mais útil foi a da respiração. As técnicas eram usadas nos momentos de transição, de uma aula para outra, como também utilizada em momentos para acalmar os alunos. Porém, a maioria dos professores, de acordo com o autor, notaram que não foi suficiente a instrução para utilizarem as práticas de *mindfulness* quando notavam que precisaram. Assim, eles praticavam em sala de aula, 15 minutos por dia. Sendo que os alunos que praticavam em casa apresentaram melhores benefícios (BOSTIC et al. 2015).

Amutio-Kareaga et al. (2015) observou níveis estatisticamente significativos de melhora no nível de autoeficácia no desempenho escolar em estudantes do ensino médio que passaram pela intervenção de *Mindfulness*. Os autores também relataram melhora em estados de relaxamento básico, energia positiva e diminuição do estresse. Os participantes passam por exercícios que auxiliam no entendimento de que não precisamos impedir a mente de pensar, nem de controlar os pensamentos, mas sim aprender a estar consciente sobre eles. Dessa forma, o aluno passa a perceber a transitoriedade e impermanência dos pensamentos e acontecimentos, não só durante o período escolar, mas também em seu cotidiano.

De acordo com a autora, o aluno irá se adaptar de acordo com suas habilidades emocionais e seu desempenho acadêmico, que envolve saber regular suas emoções, aumentar a concentração, controlar pensamentos impulsivos, entre outras

habilidades. Desta forma, o implemento de programas psicoeducacionais, que promovam aos alunos a ativação de seus recursos internos, torna-se importante, já que ele irá aprender a evitar os pensamentos obsessivos e ruminantes sobre o passado e/ou futuro ou pensamentos de ineficiência que prejudicam a capacidade dele se concentrar. Os resultados deste estudo reforçam a questão da eficácia do programa psicoeducacional baseado em *Mindfulness* para os estudantes, em formato de grupos, o que possibilita a otimização de recursos econômicos e sociais investidos na educação. (AMUTIO-KAREAGA et al., 2015)

Quach, E. Jastrowski, Alexander (2015) foi o primeiro estudo para verificar os benefícios a curto prazo de *mindfulness* na memória de trabalho em adolescentes. Os autores observaram um aumento significativo na memória de trabalho nos participantes do grupo de *mindfulness*. Enquanto que nos grupos de controle e hatha yoga não exibiram mudanças significativas. Ao direcionar a atenção para o momento presente, a função de memória de trabalho também está relacionada. Sendo assim, a prática de *mindfulness* mostrou-se eficaz para melhorar a memória de trabalho em adolescentes. Os autores enfatizam a relevância de investigar se a memória de trabalho está associada a melhorias no desempenho acadêmico geral, para evidenciar melhorias no funcionamento cognitivo.

De acordo com Zenner, Herrnleben-Kurz, e Walach (2014) as MBIs em crianças e jovens são promissoras, principalmente em relação à melhora no desempenho cognitivo e resistência ao estresse. As MBIs demonstraram efetividade e aplicabilidade, podendo ser oferecida em ambientes escolares. Porém, há uma diversidade na implementação e exercícios, vários instrumentos para serem analisados, o que dificulta medir os efeitos de *mindfulness* neste contexto. O estudo dos autores Zenner, Herrnleben-Kurz, e Walach (2014) e Zoogman e cols (2015) foram avaliados por Rahal (2018). Nesta análise foram identificados cinco programas de intervenção: *Attention Academy Program*, *InnerKids*, *Learning to Breathe*, *Meditación-fluir* e MBSR. Onde foram demonstradas diferenças entre si, em relação a estrutura, porém todas demonstraram certa eficácia, como diminuição do estresse e ansiedade, aumento da autorealização, criatividade verbal, desempenho acadêmico, melhora na regulação do comportamento e aumento da atenção seletiva. Não foi possível para o autor fazer a comparação entre as intervenções para identificar as que

seriam mais efetivas, pois cada uma teve uma metodologia e instrumentos que exploraram diferentes aspectos psicológicos. A hipótese que o autor apresenta é de que esta variedade é por conta de ser um tema relativamente novo no meio acadêmico, e estudarem variadas maneiras da prática se mostrar eficaz.

A maioria das intervenções dos estudos analisados são adaptações de práticas realizadas com adultos, com algumas alterações, porém, corroborando com Rahal (2018) não foi viável comparar as intervenções entre si por conta de diversas metodologias e variáveis. Desta maneira, observa-se uma lacuna que pode ser aprimorada e aprofundada com novos estudos, de maneira que o método para análise das intervenções seja padronizado, a fim de obter um resultado fidedigno que possibilite a comparação das MBI's para crianças e adolescentes. Através desta revisão integrativa da literatura observou-se que todas as MBI's identificadas nos estudos são benéficas para os estudantes.

Há um crescimento no desenvolvimento de MBIs para escolas, de acordo com Tatton-Ramos (2016). Porém, ele evidencia a necessidade de replicação e aprimoramento dos protocolos que já existem, para que não aconteça apenas acúmulo de evidências isoladas.

Os alunos que participaram do programa *MindUp* tiveram um aumento significativo nos escores de otimismo e afeto positivo. (TATTON-RAMOS, 2016) Aspectos positivos em participantes que receberam a intervenção *MindUP* também foi observado no estudo de Schonert-Reichl et al., (2015). Quem participou da intervenção apresentou melhorias na orientação cognitiva, empatia, capacidade de tomada de perspectiva, regulação emocional, otimismo, autoconceito, maiores diminuições nos sintomas autorrelatados de depressão e agressividade, menor estresse, em relação ao grupo controle, que não participou da intervenção.

Sierra et al. (2015) vê a relação entre professores e alunos como muito importante no processo de aprendizagem, o autor afirma que se houver uma boa conexão nessa relação o estresse pode ser evitado. E quanto melhor for a comunicação e relacionamento entre eles há uma possibilidade maior de melhor desempenho acadêmico. Além dos pais darem o consentimento para seus filhos participarem das MBIs, os autores observaram que os pais também poderiam se

beneficiar das práticas. Já que as MBI's não são apenas intervenções descoladas da vida cotidiana, ao contrário, o conceito de *mindfulness* pode ser aprendido e principalmente experienciado inicialmente no contexto escolar, mas a criança e o adolescente pode perpetuar o cultivo *awareness* em todos os ambientes. Ao se conectar melhor com suas emoções, sentimentos e pensamentos, com a diminuição de sua ansiedade e estresse, as pessoas com quem convive também acabam se influenciando indiretamente com esses efeitos, como é afirmado por Schonert-Reichl & Lawlor (2010): "O treino em *mindfulness* ensinado nas MBIs pode trazer benefícios para o indivíduo, mas de forma não apenas circunscrita a ele, já que sua ação no ambiente gera um efeito positivo de "contaminação"".

A hipótese de Malboueuf-Hurtubise et al. (2017) que a MBI tem efeito significativo na diminuição de ansiedade e depressão nos alunos do ensino fundamental, com transtorno de ansiedade generalizada diagnosticada, não foi confirmada. Os autores ressaltam a possibilidade do transtorno de ansiedade generalizado exigir um tratamento psicológico mais longo e intensivo para observar melhoras significativas no paciente. Também pode ser necessário tanto o tratamento com medicação como o tratamento psicológico. Apesar disso, uma das participantes desenvolveu habilidades de introspecção notáveis, permitindo-lhe identificar mais facilmente como sentia sua ansiedade e que situações a deixavam ansiosa. Ao identificarmos o que sentimos, podemos lidar de maneira mais consciente com possíveis dificuldades. Portanto, destaca-se a importância de incluir psicoeducação em programas escolares para crianças que lidam com ansiedade.

Vimos ao longo do estudo a importância do cuidado com o aluno, mas também é necessário o cuidado com o próprio professor, que lida diariamente com muitas situações estressoras. Partindo desta questão, foi desenvolvido aqui no Brasil o Programa de Promoção da Saúde Baseado em *Mindfulness* para o Educador (MBHP-Educa – *Mindfulness*-Based Health Promotion for Educators) por uma equipe multidisciplinar do "Mente Aberta"- Centro Brasileiro de *Mindfulness* e Promoção da Saúde da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. Com o objetivo de levar o professor, através das práticas de *mindfulness*, a um maior contato consigo mesmo, desenvolver habilidades socioemocionais, como identificar suas emoções, ter maior

auto percepção, controlar seus impulsos e estresses, consciência social, como empatia e respeito ao próximo (CECYN et al., 2019).

(...) Quando o professor está bem, ele consegue contagiar seus alunos e inspirá-los a curiosidade do saber, uma conexão é estabelecida e cria-se um solo fértil para o aprendizado. (Cecyn et al., 2019, p. 222).

Dessa maneira, fica claro que as intervenções baseadas em *mindfulness* podem ser benéficas em vários aspectos dentro do contexto escolar, não apenas se restringindo aos alunos. Essa mudança pode ocorrer através dos educadores, que ao terem uma perspectiva mais consciente de si mesmo, controlando e lidando melhor com suas emoções poderão transmitir isso para o ambiente escolar, em sala de aula.

Uma educação enraizada nos conceitos básicos de *mindfulness* forma estudantes com maior contato consigo mesmo, conectados com suas preferências, com a habilidade de fazer escolhas mais conscientes. O que supõe uma escolha na futura profissão mais coerente com suas habilidades e interesses. Deste modo, levanta-se a hipótese de que alunos que são educados com a base em *mindfulness* têm maior chance de tornarem-se adultos realizados, bem-sucedidos e com maior qualidade de vida. Considerando que essas crianças e adolescentes mantenham o cultivo de *awareness* ao longo dos anos. Estudos para verificar o efeito de *mindfulness* a longo prazo já foram feitos, como o protocolo de estudos de Kuyken et al. (2017) que avalia após 2 anos de intervenção. Identifica-se aqui uma questão que pode ser verificada em futuros estudos, que acompanhem o estudante escolar até a vida adulta.

Langer et. al (2017) sugere aprimoramento em pesquisas futuras neste sentido, ao observar limitação na pesquisa, por não ter o controle de que os participantes irão continuar praticando *mindfulness*.

Outras limitações apresentadas, como no de Malboueuf-Hurtubise et al. (2017), em que viu-se a necessidade de incluir, além dos relatos dos alunos e dos professores, também o relato dos pais. Com isso poderiam avaliar de forma mais completa a saúde mental dos participantes e as possíveis mudanças pós intervenção.

Rahal (2018) notou que não há uma teoria explicativa em termos cognitivos, emocionais e neurofisiológicos em cada intervenção e de que modo os diversos componentes de intervenção atuam. Desse modo, mostra-se a necessidade de novos

estudos sobre o tema para que possa aprofundar sobre as MBIs. Assim como auxiliaria na avaliação de eficácia de cada intervenção se houvesse uma definição de instrumentos padronizados de medição.

Quach, E. Jastrowski, Alexander (2015) notaram a necessidade de analisar a medição *mindfulness* com diferentes populações em termos de etnia, idade, a localização geográfica e outras variáveis demográficas. Para que o tema seja aprofundado é fundamental a implementação e análise empírica das práticas de *mindfulness* (Quach, E. Jastrowski, Alexander 2015).

O presente estudo não considerou quem aplicava as intervenções, e se isso interferia nos resultados. No estudo de Kuyken et al. (2017) os professores das escolas passaram pelo programa MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), depois por um treinamento de quatro dias para aprender a entregar o MT nas escolas. Já na pesquisa de Malboeuf-Hurtubise et al. (2017) quem aplicou a intervenção foi um terapeuta já formado em MBSR para adolescentes. No estudo de Sibinga et al. (2016) o programa também foi ensinado por dois instrutores MBSR experientes e com longa prática de meditação pessoal. Possivelmente dependendo de quem aplica o programa poderão interferir nos resultados. Se é uma pessoa desconhecida dos alunos, em quem eles não tem confiança, pode ser mais difícil a conexão. Por outro lado se quem aplica já tem uma experiência pessoal na prática de *Mindfulness* também irá interferir no ambiente, pensando que o terapeuta além de já ter internalizado os conceitos de *mindfulness* também já tem experienciado em sua vida, tendo consciência do momento presente. Supostamente esse dado poderá alterar nos resultados, levantando a hipótese de que a MBI dada por um instrutor que já tem experiência em *mindfulness* incorporada pode trazer melhores resultados.

A importância da prática pessoal do instrutor é ressaltada por Tatton-Ramos et al. (2016) para que ele possa transmitir as habilidades de *mindfulness* em sala de aula.

De acordo com Kabat-Zinn (2003, p.6) a prática de *mindfulness* não é um método que você aprende em um seminário e depois repassa para usar quando necessário, e sim, uma maneira de ser que exige esforço para desenvolver. Então, não é possível ensinar de forma autêntica sem que o instrutor a pratique em sua

própria vida.

5. Conclusão

Como visto ao longo do estudo a inserção do *Mindfulness* para crianças e adolescentes no contexto escolar pode beneficiar os alunos, com melhora significativa em diversos sintomas. A variável que foi mais evidenciada nos estudos analisados foi a questão da redução do estresse pós intervenção.

A melhora no manejo das emoções foi observada nos estudos, em que através das MBIs o jovem passa a ter ferramentas para lidar melhor com suas emoções. Dessa forma, a prática de *Mindfulness* no contexto educacional pode ser considerada como um recurso psicossocial, tanto para alunos, como para professores e pais, ajudando a melhorar o desempenho emocional (CALDERÓN URIBE et al. 2018).

Além da melhora no aspecto emocional, a implementação de práticas de *Mindfulness* no contexto escolar também mostrou-se eficaz no desenvolvimento acadêmico, assim como aumento da autorealização, melhoria do bem-estar, diminuição de ansiedade e depressão nos estudantes. Dessa maneira, a maioria dos estudos apresentaram uma melhora significativa após as intervenções baseadas em *Mindfulness*, confirmando que o uso de *mindfulness* dentro do contexto escolar pode beneficiar os alunos.

A implementação de *mindfulness* no contexto educacional também pode ser considerada como uma ferramenta preventiva para problemas psicológicos e fatores de risco em adolescentes (LANGER et al., 2017). Portanto, conclui-se que a inserção de *mindfulness* nas escolas é eficaz, auxiliando as crianças e adolescentes a terem um desenvolvimento psicológico e emocional mais saudável. Essas crianças e adolescentes também afetarão indiretamente os pais e familiares ampliando os benefícios para além dos muros da escola.

Referências

- AMUTIO-KAREAGA, Alberto. Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Univ. Psychol.* [online]. 2015, vol.14, n.2 [cited 2020-05-30], pp.433-443. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672015000200003&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 05. Mar.2019.
- ARGUÍS, Ricardo. Mindfulness e educação. Aprendendo a viver com atenção plena. In: MARTÍ, Ausiàs Cebolla; CAMPAYO, Javier García; DEMARZO, Marcelo. Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade. Tradução Denise Sanematsu. São Paulo: Palas Athena, 2016. p.111-127.
- BOSTIC, Jeff P. et al. Being present at school: implementing mindfulness in schools. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2015; 24(2):245-259. doi:10.1016/j.chc.2014.11.010. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25773322>> Acesso em: 23. Mar. 2019.
- CALDERON URIBE, Magaly et al. Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estud. pedagóg.* [online]. 2018, vol.44, n.3 [citado 2020-05-30], pp.303-316. Disponível em <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000300303&lang=pt> Acesso em: 06. Mar. 2019.
- CECYN, Marianna Nogueira et al. Programa da saúde baseado em mindfulness para o educador (MBHP-Educa): experiências nos municípios de São Paulo e de São João del-Rei. In: A produção do conhecimento nas ciências humanas 2 [recurso eletrônico]/ Org. Solange Aparecida de Souza Monteiro. – Ponta Grossa: Atena Editora, 2019. p. 217-232.
- DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena, 2015.
- GERMER, Chistopher K; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paulo R. Mindfulness e psicoterapia. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro; rev. Melanie Ogliari Pereira. -2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- JOHNSON, Catherine et al. Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents. *Behav Res Ther.* 2016;81:1-11. doi:10.1016/j.brat.2016.03.002. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27054828>> Acesso em: 10. Abr. 2019.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Pshychology: Science and Practice*, 2003. 10(2), 144-156.
- 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; tradução de Márcia Epstein; prefácio de Thich Nhat Hann. – Ed. rev. e atual – São Paulo: Palas Athena, 2017.

KUYKEN, Willem et al. The effectiveness and cost-effectiveness of a mindfulness training programme in schools compared with normal school provision (MYRIAD): study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. 2017;18(1):194. Published 2017 Apr 26. doi:10.1186/s13063-017-1917-4. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28446223>> Acesso em: 06. Mar. 2019.

LANGER, Alvaro I. et al. Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Rev Med Chil*. 2017;145(4):476-482. doi:10.4067/S0034-98872017000400008. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28748995>> Acesso em: 06. Mar. 2019.

LAZAR, Sara. W. A neurobiologia de mindfulness. In: Germer, Christopher. K.; Siegel, Ronald. D.; Fulton, Paul. R. *Mindfulness e psicoterapia*. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro; revisão técnica: Melanie Olgiari Pereira. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 290-303.

MALBOEUF-HURTUBISE, Catherine et al. A Mindfulness-Based Intervention Pilot Feasibility Study for Elementary School Students With Severe Learning Difficulties: Effects on Internalized and Externalized Symptoms From an Emotional Regulation Perspective. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017;22(3):473-481. doi:10.1177/2156587216683886. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30208736>> Acesso em: 06. Mar. 2019.

MALBOEUF-HURTUBISE, Catherine et al. Mindfulness-based intervention in elementary school students with anxiety and depression: a series of n-of-1 trials on effects and feasibility. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017;22(4):856-869. doi:10.1177/2156587217726682. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28853297>> Acesso em: 06. Mar. 2019.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm.*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05. Mar. 2019.

QUACH, Dianna; JASTROWSKI MANO, Kriste E, ALEXANDER, Kristi. A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents. *J Adolesc Health*. 2016;58(5):489-496. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.09.024. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26576819>> Acesso em: 20. Mar. 2019.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicol. Esc. Educ.* [online]. 2018, vol.22, n.2 [cited 2020-05-30], pp.347-358. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000200347&lng=en&nrm=isso>. Acesso em: 06. Mar. 2019.

RHOSEL, K. Lenroot, GIEDD, Jay N. Brain development in children and adolescents: insights from anatomical magnetic resonance imaging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Volume 30, Issue 6, 2006.

SANGER, Kevanne Louise; THIERRY, Guillaume; DORJEE, Dusana. Effects of school-based mindfulness training on emotion processing and well-being in adolescents: evidence from event-related potentials. *Dev Sci*. 2018;21(5):e12646. doi:10.1111/desc.12646. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29356254>> Acesso em: 06. Mar. 2019.

SCHONERT-REICHL, Kimberly A. et al. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial. *Dev Psychol*. 2015; 51(1):52-66. doi:10.1037/a0038454. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25546595>> Acesso em: 04. Abr. 2019.

SIBINGA, Erica MS et al. School-Based Mindfulness Instruction: An RCT. *Pediatrics*. 2016;137(1):10.1542/peds.2015-2532. doi:10.1542/peds.2015-2532. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26684478>> Acesso em: 06. Mar. 2019.

SIERRA, Olga Lúcia. Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuad. lingüíst. hisp.* [online]. 2015, n.26 [cited 2020-05-30], pp.175-197. Disponível em <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-053X2015000200010&lng=en&nrm=isso> Acesso em: 05. Mar. 2019.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082010000100102&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05. Mar. 2019.

TATTON-RAMOS, Tiago Pires et al. Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 24, n. 4, p. 1375-1388, dez. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 05. Mar. 2019.

VAN DE WEIJER-BERGSMA, Eva et al. The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Springer Science, Business media*, 2012. Mindfulness. 5.10.1007/s12671-012-0171-9.

VITALLE, Souza M. Sylvia. Vulnerabilidade e risco na adolescência. In: SILVA, Eroy Aparecida; DE MICHELI, Denise. Adolescência uso e abuso de drogas: uma visão integrativa. – São Paulo: Editora Fap-Unifesp, 2011. p. 51-69.

VOLANEN, Salla-Maarit et al. Healthy Learning Mind - a school-based mindfulness and relaxation program: a study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Psychol*. 2016;4(1):35. Published 2016 Jul 11. doi:10.1186/s40359-016-0142-3.

Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27401884> > Acesso em: 06. Mar. 2019.

WALDEMAR, J.O.C. et al. Impact of a combined mindfulness and social–emotional learning program on fifth graders in a Brazilian public school setting. *Psychology & Neuroscience*, 2016. Vol. 9(1), 79–90.

ZENNER, C; HERRNLEBEN-KURZ, S; WALACH, H. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*. 2014 Jun 30;5:603. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00603. PMID: 25071620; PMCID: PMC4075476. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4075476> >. Acesso em: 07. Mar. 2020.