V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

ATENÇÃO PLENA COMO ESTRATÉGIA PARA DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DE ESCOLARES

Diogo Silveira Heredia y Antunes
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
https://orcid.org/0000-0001-5518-1345

RESUMO:
O presente estudo tem por objetivo discutir os benefícios das práticas de atenção plena para o desenvolvimento socioemocional de escolares. O desenvolvimento de habilidades socioemocionais é ao mesmo tempo uma meta das normativas educacionais e um grande desafio no cotidiano das escolas brasileiras. As práticas de atenção plena têm sido reconhecidas pelo seu potencial de desenvolvimento humano, em especial de habilidades socioemocionals. Foram realizadas entrevistas com professoras e familiares de três escolas de educação infantil e ensino fundamental no Brasil. Também foi entrevistada uma pessoa considerada socialmente como referências no trabalho com atenção plena. Os resultados encontrados indicam benefícios observados nas crianças em relação a seu autoconhecimento, capacidade de autorregulação, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável. Também são apresentados desafios e limites encontrados na implementação destas práticas em escolas.

PALAVRAS-CHAVE: atenção plena. educação básica. escolas. habilidades socioemocionais.

Abstract
This study aims to discuss the benefits of mindfulness meditation practices for the socioemotional development of schoolchildren. The development of socioemotional skills is both a goal of educational regulations and a major challenge in the daily lives of Brazilian schools. Mindfulness practices have been recognized for their potential for human developing, especially socioemotional skills. Interviews were conducted with teachers and family members from three early childhood and elementary schools in Brazil. A person considered socially as a reference in the work with meditation was also interviewed. The results indicate benefits observed in children regarding their self-awareness, self-regulation, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making. Challenges and limitations encountered in implementing these practices in schools are also presented.

KEYWORDS: mindfulness. basic education. schools. social-emotional skills.

Resumen
Este estudio tiene como objetivo discutir los beneficios de las prácticas de mindfulness para el desarrollo socioemocional de los escolares. El desarrollo de las habilidades socioemocionales es tanto un objetivo de la normativa educativa como un gran desafío en el día a día de las escuelas brasileñas. Las prácticas de mindfulness han sido reconocidas por su potencial para el desarrollo humano, especialmente de las habilidades socioemocionales. Se realizaron entrevistas a profesores y familiares de tres escuelas infantiles y primarias de Brasil. También se entrevistó a una persona considerada socialmente como referencia en el trabajo con mindfulness. Los resultados indican beneficios observados en los niños en términos de autoconocimiento, capacidad de autorregulación, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable. También se presentan los desafíos y límites encontrados en la implementación de estas prácticas en las escuelas.

PALABRAS CLAVE: mindfulness. educación básica. escuelas. habilidades socioemocionales.

1 INTRODUCIÓN

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

Ao direcionar o olhar para o dia a dia da escola, vê-se um alerta para situações complexas que emergem no cotidiano contemporâneo dessas organizações e que envolvem o aumento de casos de problemas bio-psico-sociais na infância. A depressão, o sobrepeso, o *bullying,* a dificuldade de concentração em tarefas que demandam investimento de tempo. A violência, as dificuldades na socialização, a carência de valores e de uma ética que responda ao contexto de contato multicultural, são alguns exemplos (Kemp, 2019).

Neste contexto, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais ganha ênfase, uma vez que este aspecto tem sido considerado, no mínimo, tão importante para a vida humana quanto o desenvolvimento do intelecto e da racionalidade (Watson; Pranis, 2015; Brasil, 2018). As habilidades socioemocionais proporcionam habilidades interiores para lidar com os desafios dos diferentes contextos e fases da vida e têm sido relacionadas com a qualidade de vida e bem-estar geral ao longo da existência humana (Marin *et al.,* 2017).

Apesar de serem cada vez mais valorizadas, as escolas ainda apresentam grande dificuldade em desenvolver este tema (Oliveira, 2019). Assim, ações capazes de orientar estratégias concretas e de apoiar docentes e comunidades escolares a desenvolver habilidades socioemocionais são um ponto de grande relevância no campo da educação.

As práticas de atenção plena são uma abordagem laica da meditação e têm sido cada vez mais utilizadas em escolas de todo o mundo, com grande potencial de promoção de saúde mental, autoconhecimento, regulação emocional e consciência sobre as relações. O presente estudo buscou verificar os resultados destas práticas em três escolas brasileiras, duas delas no Rio Grande do Sul e uma na Bahia.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa tem como característica ser de cunho qualitativo. Foram realizadas entrevistas com três professoras e duas mães das escolas estudadas. A pesquisa de campo se desenvolveu entre janeiro e julho de 2023, após a aprovação pela Comissão Científica da Universidade responsável. Também foi

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

entrevistada uma instrutora de Yoga que atua em escolas e com formação de profissionais da educação. As entrevistas tiveram duração de aproximadamente uma hora, foram gravadas em vídeo e posteriormente transcritas para análise, na qual foi utilizado como referencial a Análise de Conteúdo de Bardin (1977).

No presente estudo, os achados das entrevistas foram organizados em categorias, levando em conta os campos da educação socioemocional propostos pela Casel (2022): autoconhecimento, autorregulação, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável.

Seguindo as normas de ética em pesquisa, a identidade dos sujeitos e o nome das instituições foram preservados, utilizando-se um nome fantasia. A exceção das pessoas ou escolas que declararam explicitamente seu interesse de ter seus nomes verdadeiros divulgados.

É relevante apontar que as escolas estudadas utilizam práticas de atenção plena oriundas de diferentes vertentes conceituais. Como pontos semelhantes, todas elas têm a prática de iniciar diariamente o turno de aula com uma período de vinte a trinta minutos, onde são realizados diálogos, dança, canto e práticas de atenção plena. Além disso, a utilização da atenção plena em todas elas se dá em caráter laico e não doutrinário. No quadro abaixo há um resumo neste sentido.

Tabela 2 - Práticas de atenção plena realizadas nas escolas estudadas

Caminho do Meio	
Práticas formais: contemplar objetos; perceber o corpo; perceber a respiração; desejar bons votos — *Metta Bhavana* ou a meditação do amor universal; posturas de *Yoga* (*Asanas*).	Práticas informais e dinâmicas psicoeducativas: Partilha das experiências.
Pindorama	
Práticas formais: um minuto de silêncio; meditações guiadas; posturas de *Yoga* (*Asanas*); danças circulares.	Práticas informais e dinâmicas psicoeducativas: partilha das experiências; Jogo de Comunicação Não Violenta (GROK); cantinho da calma; árvore companheira; roda de partilha e objeto da fala; arteterapia.
São Francisco	

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

Práticas formais: observar o corpo; conectar-se com a terra; práticas de respiração consciente; posturas de *yoga* (*asanas*); danças circulares, cantos e danças da paz universal.	Práticas informais e dinâmicas psicoeducativas: dado dos sentimentos;[1] automassagem; ritual de conselho (roda de partilha) e uso de objeto da fala; pintura de mandalas.

Fonte: Elaborado pelo autore

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir, apresento os achados da pesquisa, organizados em cinco categorias. As informações trazidas pelas pessoas entrevistadas foram integradas com resultados encontrados na literatura científica nacional e internacional.

Um dos maiores desafios no que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais na escola está relacionado a oferecer experiências que, de fato, mobilizem estas habilidades internas. Como veremos a seguir, a atenção plena é uma ferramenta capaz de proporcionar um aprendizado vivencial e profundo a respeito do tema. Apesar da complexidade, desafios e limitações que podem ser encontradas, é uma prática que pode ser integrada por profissionais da educação em seu cotidiano, com crianças e adolescentes.

É relevante ressaltar que os resultados encontrados com as práticas de atenção plena não são homogêneos, ou seja, nem todas as crianças encontram os mesmos benefícios. Mas as falas das pessoas entrevistadas são representativas e ganham ainda mais consistência quando cruzamos os seus relatos com os achados de uma ampla literatura hoje disponível, a respeito do tema. Assim, pode-se reconhecer que nem todas as crianças se beneficiarão das práticas de atenção plena, pelo menos não da mesma forma ou intensidade, mas há uma tendência de que ganhos significativos sejam observados em uma turma ou escola.

O primeiro componente da educação socioemocional está relacionado ao autoconhecimento, ou seja, a capacidade para compreender as próprias emoções, pensamentos e valores e como eles influenciam o comportamento em

[1] Um cubo onde cada um dos lados está representado um sentimento. Há diferentes formas de usá-lo que auxiliam as crianças a identificarem suas emoções e sentimentos.

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

diferentes contextos. Os relatos das pessoas entrevistadas indicaram mudanças significativas neste sentido. Elas mostravam maior capacidade de perceber, observar e expressar as próprias emoções. A fala da professora Vanessa reproduz o relato de uma de suas alunas após uma prática de atenção plena e sinaliza este aspecto.

> Eu vi uma biblioteca dentro de mim, e uma biblioteca que eu pegava um livro e eu escolhia o que eu ia pensar, o que eu ia sentir, eu olhava aquele livro e depois eu fechava e se não queria aquilo eu pegava outro e pegava outro, então eu senti a minha mente como uma biblioteca, um monte de possibilidades do que eu podia ser e eu podia escolher isso (entrevista com Vanessa, Professora da escola Caminho do Meio, mar. 2022 – Antunes, 2023).

Esta capacidade de auto-observação dos processos mentais é chamada metacognição e é desenvolvida à medida em que meditamos. Quando observamos os conteúdos mentais acontece também um outro processo chamado de desfusão cognitiva, que é a capacidade de não se identificar com os conteúdos mentais. O desenvolvimento destas habilidades permite escolhas mais conscientes e sadias (Oliveira *et al*., 2020).

O desenvolvimento da metacognição tem demonstrado contribuições inegáveis para a aprendizagem. Pesquisas apontam que as práticas que contemplam atividades metacognitivas têm produzido melhores resultados no que se refere à realização escolar (Ribeiro, 2003; De Jou; Sperb, 2006).

O relato anterior é complementado pela fala de Alessandra sobre sua filha:

> Ela tem uma maturidade e uma coerência muito grande que não é comum entre os adolescentes [...] eu acho que isso tem muito a ver com essa proposta da escola (entrevista com Alessandra, mãe, Escola Caminho do Meio, mar. 2022 – Antunes, 2023).

Uma revisão de 20 estudos significativos e de boa qualidade, que compõem a base de evidências para *mindfulness* com adolescentes, aponta que o trabalho em *mindfulness* pode ser eficaz na promoção de uma ampla gama de resultados. Quando bem ensinada e praticada regularmente, tem se mostrado capaz de melhorar a saúde mental, o bem-estar, humor, autoestima,

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

autorregulação, comportamento positivo e aprendizado acadêmico (Weare, 2013).

Além de ser capaz de perceber o mundo interno há um segundo aspecto que diz respeito a autorregulação, ou seja, capacidade para gerenciar emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz, em diferentes situações, e para atingir objetivos e aspirações. O relato da professora Marina exemplifica essa habilidade e como ela é desenvolvida no cotidiano da escola através das práticas de atenção plena:

> Então é como praticar esse músculo de **estar no silêncio**, **de como eu cheguei**, **como está meu corpo**, praticar essa **escuta interna**, praticar essa **pausa** entre um momento e outro. Então é um dispositivo que a gente tem na escola que a gente usa e usa em reunião de educadores e usa em reunião de pais e mães (entrevista com Marina, Professora da escola Pindorama, mar. 2022, grifo do autor - – Antunes, 2023).

A capacidade de desenvolver a autopercepção e autorregulação desde a infância pode ter muitos impactos positivos na vida adulta, especialmente no que diz respeito à tomada de decisões conscientes e ao autocuidado. O relato da instrutora de Yoga Cris Pitanga é muito significativo neste sentido:

> Tem uma criança que [...] a mãe disse, para ela que não virá mais para escola, porque na hora do recreio corre demais. Aí eu conversei com a criança e disse: “olha, tu precisa vir”, e ela adora a escola, ela chora quando não vem. Ela diz para mãe: “eu estou perdendo tudo, estou perdendo de fazer as atividades, estou perdendo de fazer a dança estou perdendo de fazer os exercícios de respiração”. E aí eu conversei com ela e disse “bom, tu tem que te conscientizar que tu fica muito resfriado, com grande frequência, porque tu sua muito. Então, tu vai ter que começar a te dar conta quando tu tiver suado, tu pode parar, tu pode te acalmar, tu pode respirar, tu vai tomar uma água, então depois volta para brincadeira de novo. Mas tu vai ter que por ter esses curtos períodos de te dar conta, para que tu não tenha que faltar mais à escola.” E ela começou a se dar conta. Hoje mesmo, ela disse: “olha eu tô muito suada, eu vou parar um pouco para tomar uma água, para respirar, depois eu volto.” [...] Então são pequenas coisinhas que no dia a dia, fazem eles se darem conta, que eu não posso correr muito, porque eu suo muito, porque eu me molho e eu fico resfriado. Então ela já está se dando conta e ela nunca mais faltou à escola, porque ela consegue, quando ela acha que está demais, ela consegue dar uma parada, respirar, tomar uma água (entrevista com Déia, Professora da escola São Francisco, abr. 2022, grifo do autor – Antunes, 2023).

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

Outros relatos da professora Vanessa e da mãe Alessandra exemplificam como as práticas de atenção plena podem contribuir para auxiliar crianças a lidarem com situações emocionalmente difíceis. Vanessa comentou como ao longo de um bimestre trabalharam com o terceiro ano a prática do Metta Bhavana ou amor incondicional. Basicamente, a atenção plena consiste em desejar bons votos que você seja feliz, que você viva em paz, que você esteja em segurança. A prática inclui direcionar esses votos para si mesmo, para pessoas com quem temos um vínculo afetivo, para pessoas por quem não temos vínculo, para pessoas com quem temos algum conflito e, por fim, para todos os seres vivos:

> eu lembro no final do bimestre das crianças, de vários feedbacks de famílias, e a Ale foi uma que me falou de como a Adriana passou por aquele momento, que estava sendo um **momento desafiador** em casa, **emocionalmente difícil**, e o quanto ela tinha conseguido […] eu lembro do relato que ela escreveu, de como tinha sido importante para ela […] e a Ale nem sabia o que tinha acontecido, quais eram as práticas que tinham sido feitas. Eu fiquei muito emocionada, falei minha nossa, olha só o quanto essas práticas são poderosas e o quanto que ela tinha tido presença de espírito (Entrevista com Vanessa, Professora da escola Caminho do Meio, mar. 2022 – Antunes, 2023).
>
> Foi crucial esse apoio que a escola trouxe para minha filha, esse e em outro momento de dificuldade que a gente já teve que ela foi muito acolhida por todos. É difícil, passar por uma perda de alguém querido, alguém próximo, tu acompanhar o sofrimento dessa pessoa. Para uma criança então que ainda não tem essa formação, embora em casa a gente lide com tudo isso de uma forma muito clara, muito franca, nós temos a nossa maneira de lidar com as perdas, com a passagem das pessoas. E a gente os prepara, de alguma forma, porque essa é uma realidade, acho que a única certeza que a gente tem nessa vida é a morte. Então a gente tem uma maneira muito nossa de lidar com isso em casa, mas foi fundamental essa âncora que ela encontrou fora de casa. Porque ali a gente estava vendo esse nosso sofrimento interno e a estávamos presos naquilo de alguma forma, então ela ter essa outra maneira de olhar para isso, ser confortada fora de casa, que é uma segunda casa dela, que eu digo, que é a escola, porque são os ambientes que ela passa mais tempo né, então para mim é um prêmio ter uma escola assim (entrevista com Alessandra, mãe, Escola Caminho do Meio, mar. 2022, grifo do autor – Antunes, 2023).

Mesmo em contextos onde os adultos busquem proteger as crianças da voracidade do mundo, há situações que são inevitáveis de serem encaradas, como por exemplo a morte de uma pessoa querida. E este é apenas um exemplo dos inúmeros desafios que as crianças e adolescentes enfrentam

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

cotidianamente. Ter espaços para elaborar questões emocionais e desenvolver recursos internos neste sentido é fundamental.

Em quais espaços hoje as crianças encontram-se com ferramentas e relações que possibilitam elaborar situações emocionalmente desafiadoras? Este é um dos pontos essenciais da inclusão das práticas de atenção plena nas escolas, o que proporciona um grande potencial de promoção da saúde na infância e ao longo de toda a vida.

Pesquisas relacionadas à prática de *Yoga* com crianças reforçam seus efeitos no desenvolvimento da autorregulação e desenvolvimento emocional**,** com o aumento do controle sobre os processos de pensamento, além de tranquilidade consciente e capacidade de superar o estresse. A prática também fomentou a autocompreensão, autoaceitação e autoestima de crianças em diferentes contextos escolares (Martínez; Martínez, 2016; Wolff; Stapp, 2019; Guerra; Rovetto, 2020).

Black e Fernando (2014) também encontraram resultados positivos da prática de *mindfulness* ligados à regulação cognitiva e emocional, mais especificamente, ao autocontrole e participação nas atividades escolares. Mendelson *et al.* (2010) realizaram uma pesquisa em quatro escolas que atendem adolescentes em situação de vulnerabilidade, em um país de língua inglesa. Os autores avaliaram um estudo piloto com abordagens baseadas em *mindfulness* e *Yoga*, que incluiu um total de 97 estudantes da quarta e quinta séries, divididos entre grupo intervenção e grupo controle. Foram realizadas 12 semanas de intervenção e os resultados coletados em pré e pós testes. Os resultados sugerem que a intervenção foi atraente para estudantes, docentes e profissionais da gestão escolar e que teve um impacto positivo nas respostas problemáticas ao estresse, incluindo ruminação, pensamentos intrusivos e ativação emocional.

Na literatura científica também são encontradas pesquisas que corroboram com o fato de as práticas de atenção plena auxiliarem crianças e adolescentes a lidarem com emoções desafiadoras. Crianças que participaram do programa de aprendizagem socioemocional baseado em *mindfulness,* na pesquisa realizada por Schonert-Reichl *et al*. (2015), tiveram maior diminuição

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

nos sintomas autorrelatados de depressão.

Liehr e Diaz (2010) realizaram um estudo piloto buscando avaliar o efeito da *atenção plena* na depressão e ansiedade de crianças. Participaram da pesquisa dezoito sujeitos, divididos em dois grupos, um participou de um programa de educação em saúde e outro de um programa de *mindfulness.* As crianças que realizaram *mindfulness* relataram níveis mais baixos de depressão ao longo do tempo em comparação com aquelas que receberam educação em saúde. Esses resultados são promissores para o uso de práticas de atenção plena no intuito de diminuir os sintomas depressivos em crianças.

Pesquisas com adultos indicam que a prática de *mindfulness* pode reduzir em até 50% a reincidência de quadros de depressão em pessoas que já passaram por um ou mais episódios depressivos. E possui efeitos positivos, inclusive em adultos que substituíram o tratamento medicamentoso pelas práticas de atenção plena (Williams; Penman, 2015).

Pesquisas também demonstram resultados positivos na diminuição da ansiedade. Cotton *et al.* (2016) realizaram uma pesquisa com dez adolescentes com transtornos de ansiedade, onde verificaram melhorias significativas, ao longo de um programa de doze semanas. Semple *et al.* (2005) realizaram uma pesquisa com cinco crianças de sete e oito anos, com sintomas de ansiedade. Elas participaram de um programa de *mindfulness* de seis semanas e demonstraram melhoras clínicas significativas.

Pesquisas também apoiam o *yoga* como uma prática escolar, capaz de atuar de forma preventiva para reduzir efetivamente os níveis de estresse dos estudantes. Gould *et al*. (2012) avaliaram os resultados da implementação de um programa de *Yoga* baseado em *mindfulness,* com duração de doze semanas, com noventa e sete participantes de quarto e quinto anos de uma escola pública urbana, em um país de língua inglesa. Foram realizados pré e pós testes, que evidenciaram uma diminuição positiva da reação involuntária ao estresse por 100% dos estudantes participantes. Isto levou os autores a concluírem que um programa de *Yoga* baseado em *mindfulness* é uma ação preventiva eficaz para um amplo espectro de estudantes, incluindo estudantes com sintomas depressivos.

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

Stück e Gloeckner (2005) avaliaram um programa de redução de estresse baseado na prática de *Yoga* com quarenta e oito estudantes de quinta série. Foram realizados pré e pós testes em três períodos distintos, que permitiram inferir que a prática, a longo prazo, aumentou o equilíbrio emocional e reduziu os medos. Também observaram que sentimentos de desamparo e situações de agressão foram claramente reduzidos. Os participantes também utilizaram as técnicas de respiração aprendidas e autoinstruções para situações fora da escola, a fim de relaxar após as aulas, melhorar o bem-estar e controlar sentimentos negativos.

Além da observação e capacidade de lidar com o próprio universo interno, as habilidades socioemocionais também se direcionam para os relacionamentos. A consciência social diz respeito à capacidade para "compreender as perspectivas e sentir empatia pelos outros, incluindo aqueles de diferentes origens, culturas e contextos" (Casel, 2022, p.1).

Apesar da atenção plena envolver práticas de interiorização, parte de seus objetivos se voltam para os relacionamentos, em especial no que diz respeito ao cultivo da compaixão, que pode ser definida como a "profunda consciência do sofrimento do outro, juntamente com o desejo de aliviá-lo" (Bornemann; Singer, 2020, p.1). Além das práticas formais especificamente destinadas para este sentido, o trabalho com atenção plena, em escolas pode ser entendido de uma forma ampla, o que inclui uma série de exercícios relacionais, que podem incluir dinâmicas lúdicas e até outras linhas conceituais, como a Comunicação Não Violenta ou os Círculos de Paz (Rosenberg, 2006).

Os relatos das pessoas entrevistadas incluem valores trabalhados com as crianças e adolescentes, como denominado na escola caminho do meio de "sabedoria do acolhimento". Alessandra explica este aspecto como uma disposição nas relações para que as crianças:

> consigam se olhar e olhar o outro, com respeito e conviver. Respeitar o outro no lugar dele e conviver em harmonia. E isso perpassa pelas práticas, a questão da atenção plena, da roda (entrevista com Alessandra, mãe, Escola Caminho do Meio, mar. 2022 – Antunes, 2023).

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

A fala da professora Amanda também é representativa no que diz respeito à consciência social:

> Nem sempre eles vão conseguir encontrar uma solução para as questões. Mas **o simples fato de respirar**, de **tomar o seu tempo**, de **se acalma**r e de entender que **está tudo bem se expressar.** Mesmo que seja um momento de não satisfação, eu estou frustrada, eu estou chateada e não vou conseguir uma solução para sei lá o quê agora. Mas o simples fato desse espaço para expressar, já alivia eles, já muda o clima, o astral, a densidade do fato do que está rolando (entrevista com Amanda, mãe, Pindorama, maio 2022, grifo do autor – Antunes, 2023).

Assim, pode-se observar que através da integração de práticas de atenção plena, valores e atitudes demonstradas pelos docentes, as crianças e adolescentes têm a oportunidade de internalizar aspectos relevantes para o desenvolvimento de sua consciência social.

Relatos de experiência da implementação de programas de *Yoga* na Inglaterra, realizados por Williamson (2012) demonstram que esta prática contribui para melhora das relações humanas e o clima institucional, em que as crianças demonstram maior aceitação das diferenças e gerenciam melhor conflitos. Na pesquisa de Martínez e Martínez (2016), os achados apontam efeitos do *Yoga* na redução da violência entre as crianças, mas as autoras alertam que os resultados não são imediatos, é necessário constância e disciplina da prática para alcançar os benefícios.

Outra categoria é a de habilidades de relacionamento, que diz respeito à capacidade para estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e de apoio. Ela permite transitar de forma eficaz em ambientes com diversos indivíduos e grupos. Este tema é de vital importância para a saúde ao longo da vida. Ele ganha visibilidade a partir dos achados da pesquisa sobre o *Desenvolvimento Adulto* (*Study of Adult Development*) (Martins, 2016; Mineo, 2017; Waldinger, 2022), um estudo realizado pela universidade de Harvard desde 1938, que procura encontrar quais os fatores que podem nos levar a desenvolver a melhor saúde física e mental quando atingirmos idades avançadas.

A pesquisa se iniciou com 700 rapazes, estudantes da mesma universidade e moradores de bairros pobres de Boston, que foram

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

acompanhados durante toda a vida, com monitoramento de seu estado mental, físico e emocional — inclusive, o estudo continua até hoje, com mais de mil homens e mulheres, filhos dos participantes originais.

Os participantes do estudo responderam, ao longo de décadas, questionários sobre sua família, seu trabalho e sua vida social. Também foram verificados seus registros médicos, no intuito de avaliar sua saúde a partir da visão de seus médicos e exames que realizaram. Ao longo do estudo, os participantes foram submetidos ainda a exames de sangue para checagem de indicadores de saúde e até mesmo análise de DNA. Suas esposas e filhos também foram entrevistados.

Este é provavelmente o estudo longitudinal mais longo realizado até hoje. Além disso, a metodologia para coleta de dados, utilizando diversos instrumentos e a visão de diferentes sujeitos, proporciona grande consistência aos achados. O resultado encontrado pelos pesquisadores ao longo destes mais de 75 anos, buscando compreender o que mais impacta sobre a saúde ao longo da vida foi que o que melhor garante a manutenção da saúde física e mental são as relações pessoais. As pessoas que criaram laços fortes com outros seres humanos viveram mais e melhor, para além de dinheiro, *status* ou emprego (Mineo, 2017).

De acordo com o atual coordenador da pesquisa (e praticante de *Zen* Budismo), Robert Waldinger, "o que descobrimos é que, no caso das pessoas mais satisfeitas em seus relacionamentos, mais conectadas ao outro, seu corpo e cérebro permanecem saudáveis por mais tempo” (Martins, 2016, p. 1). Ele ainda completa: "Uma relação de qualidade é uma relação em que você se sente seguro, em que você pode ser você mesmo. Claro que nenhum relacionamento é perfeito, mas essas são qualidades que fazem com que a gente floresça" (Martins, 2016, p. 1).

Os ganhos das práticas de atenção plena para as relações humanas nos permitem, ao mesmo tempo, cultivar a habilidade de solucionar conflitos de forma pacífica e fortalecermos vínculos afetivos com as pessoas. O relato a seguir ilustra este fenômeno.

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

> A gente tinha um menino que era muito estourado, ele às vezes resolvia as coisas brigando. Era o jeito que ele tinha para resolver e a gente nunca brigou ou discutiu com ele. A gente ia tentando construir de um jeito que ele pudesse um dia reconhecer que ele poderia usar as ferramentas que a gente apresentava para poder se regular e esse dia aconteceu. Foi o dia que ele brigou com um amigo e aí ele chegou para mim e falou: "tia Cris, eu acho que eu vou ali no cantinho de meditação, meditar" e eu falei: "vai sim meu amor, vai meditar um pouco". E assim, eles estavam brigando e eu me segurando para não me meter, porque a nossa proposta era tentar não interferir para deixar que eles pudessem construir soluções. Claro, se o conflito tivesse muito confuso, aí lógico eu ia interferir, mas eu estava olhando e me deu vontade de intervir e eu disse: "Cris, não vai, respira". E eu fiquei realmente respirando, sabe e ele saiu, veio e disse: "olha eu vou ali no cantinho". Ele foi ali no cantinho e ficou sei lá, 30 segundos, 40 segundos, não me lembro o tempo, mas foi muito lindo de ver ele lá sentado. Aí ele veio e falou: "já sei, eu vou pedir perdão pro M" e eu falei: "meu amor pede, mas olha só, eu gostaria de te falar uma coisa, eu não sei se ele vai aceitar o seu perdão. E se ele não aceitar o seu perdão, você está preparado para isso?" Aí ele respirou: "eu acho que eu tô" [risadas]. Aí olha que coisa mais linda, ele chegou e falou: "Marco, desculpa?" Aí o Marco falou: "ô amigo, me dá um abraço" e eles se abraçaram e saíram correndo para brincar e tipo, tudo bem. E olha que coisa. Quer um benefício melhor da atenção plena do que isso? A pessoa primeiro reconhecer que ela **não está sendo legal com um amigo** que ela ama, por que eles se davam super bem. Segundo a criança **perceber que ela pode usar uma ferramenta que ela está aprendendo** ali diariamente, ir lá sentar, meditar […] e resolver. Sem a interferência de um adulto, sem ninguém dizer: "faça isso, faça aquilo, é feio isso, é bonito aquilo". A única coisa que eu senti que eu tinha que interferir era isso, eu pensei, pô ele tá tão empolgado de repente ele tem que saber que talvez o amigo não aceite a desculpa dele e aí o que ele faz com isso? (entrevista com Cris Pitanga, instrutora de *Yoga*, jul. 2022, grifo do autor – Antunes, 2023).

Schonert-Reichl *et al*. (2015) observaram nas crianças que participaram do programa de aprendizagem socioemocional baseado em *mindfulness* uma maior diminuição em situações de agressão avaliada pelos pares, também foram avaliados pelos pares como comportamentos mais pró-sociais, e tiveram aumento na aceitação dos colegas.

O último ponto é integrador em relação às quatro categorias anteriores, diz respeito à capacidade tomada de decisões responsáveis, ou seja, fazer escolhas conscientes e construtivas sobre o comportamento pessoal e as interações sociais em diversas situações.

A fala da professora Déia é representativa. Ela aponta como a atenção plena pode contribuir no desenvolvimento da autonomia de pensamento, posicionamento e capacidade de decisões saudáveis para si e os demais.

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

> Como nós somos a única escola do município que fazemos diferente, então […] sim, colegas e professoras falam que a gente manda crianças muito diferentes. **São crianças que conseguem se posicionar**, **falar dos seus sentimentos**, […] de querer **dar ideias**, querer dar sugestões. Elas trazem isso também, muitas amigas dizem "Déia, nossa, que criança incrível! Ela sabe falar o que está sentindo, ela sabe se posicionar com o colega, sabe dizer para o colega das coisas que não gosta." Então isso para mim, nossa! Não tem preço que pague esse retorno (entrevista com Déia Professora da escola São Francisco, abr. 2022, grifo do autor – Antunes, 2023).

A capacidade de tomar decisões de forma responsável é especialmente significativa quando nos deparamos com questões sociais como as desigualdades ou a crise ambiental e fortalece modelos educativos que cultivam posicionamentos construtivos para a vida pessoal e coletiva. Ele está em ressonância com alguns dos pontos elencados como ações prioritárias na agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU, 2021). E como nos exemplos trazidos anteriormente, as práticas de atenção plena tem potencial para cultivar o desenvolvimento desta habilidade.

Como foi apontado ao longo do artigo, há grandes benefícios que podem ser alcançados com a aplicação da atenção plena com crianças e adolescentes. No entanto, inseri-las no cotidiano escolar não é uma garantia de sucesso e bons resultados. Uma ampla pesquisa desenvolvida no Reino Unido avaliou os impactos de um Programa de Treinamento Baseado em *Mindfulness* na Escola *(School-Based Mindfulness Training)*. Foram analisados ao longo de um ano, o bem-estar, o risco de depressão e o funcionamento socioemocional e comportamental em mais de oito mil adolescentes, entre onze e quatorze anos, de oitenta e cinco escolas. Quarenta e três escolas, que englobavam 4232 estudantes, fizeram parte do grupo controle e receberam ao longo de um ano o ensino usual. Outras quarenta e duas escolas e um total de 4144 estudantes participaram do programa baseado em *mindfulness*, que se desenvolveu em dez seções.

Os pesquisadores buscavam compreender não apenas o impacto da prática da atenção plena nos adolescentes, mas também a relação entre custo e efetividade deste programa em comparação com o ensino usual. Os resultados encontrados não demonstraram qualquer evidência de que o programa baseado

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

em *mindfulness* fosse superior ao ensino usual realizado nas escolas no que diz respeito a aspectos ligados à promoção de saúde e redução de riscos de sofrimento mental (Kuyken, et. al., 2022).

Outra experiência ~~onde~~ em que não se obtiveram os resultados esperados está relacionada a implementação do programa de aprendizagem socioemocional (SEAL), desenvolvido na Inglaterra. Este programa, entre outras ações, envolve também o ensino de práticas de atenção plena. O estudo utilizou um desenho quantitativo, com uma amostra de vinte duas escolas, englobando 2360 estudantes, onde foi implementado o programa SEAL.

Organizou-se um grupo controle, com características semelhantes às do grupo de intervenção, que incluiu dezenove escolas, atendendo ao todo 1.991 estudantes, onde não foi implementado o programa. Os estudantes dessas escolas responderam questionários relacionados à autoavaliação de suas habilidades sociais e emocionais, dificuldades de saúde mental e comportamento, ao longo de dois anos. Depois de controlar uma série de características em nível de escola e aluno, a análise não encontrou resultados significativos de que o programa SEAL tenha contribuído no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais dos alunos e também na promoção de saúde mental (Wigelsworth; Humphrey; Lendrum, 2012).

Os achados destas pesquisas apontam para a necessidade de cuidado e atenção na implementação de programas deste tipo para que possam, de fato, contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do ensino. Isto é especialmente importante em ações de larga escala e em comunidades escolares que não têm a atenção plena como uma prática cultural usual.

A aplicação de práticas de atenção plena no contexto escolar é uma ação complexa, que para ter sucesso, depende do alinhamento de uma série de elementos e exige avaliação constante do processo de implementação. Entre os principais desafios para a implementação de práticas de atenção plena na escola estão: formação continuada e de qualidade para os docentes; engajamento dos profissionais da educação, estudantes e comunidade escolar; apoio da equipe gestora; espaços e materiais adequados; e manejo de situações emocionalmente intensas (Antunes, 2023).

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

revista COMMUNITAS
ISSN: 2526-5970

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar da relevância do desenvolvimento das habilidades socioemocionais na escola, este tema encontra barreiras para sua implementação. São observadas lacunas importantes em especial na formação de docentes, o *como* trabalhar essas habilidades em aula é ainda uma grande barreira. Também há uma forte pressão social para o desenvolvimento de conteúdos intelectuais, o que se agrava à medida que as crianças avançam em sua trajetória escolar.

A importância do desenvolvimento da aprendizagem socioemocional para a vida como um todo vem sendo cada vez mais reconhecida. Essas habilidades impactam diretamente na saúde, relacionamentos e mundo do trabalho. Os resultados encontrados nesta pesquisa apontam que as práticas de atenção plena, são ferramentas capazes de desenvolver estas habilidades. Sua introdução na rotina escolar pode iniciar com as crianças pequenas e seguir por toda a trajetória escolar dos indivíduos.

A pesquisa apresentada também apontou práticas e dinâmicas cotidianas da rotina dos espaços estudados, o que pode contribuir para a implementação da atenção plena em outras escolas. Além disso, também mapeou alguns dos principais desafios em integrar a atenção plena nos currículos.

Mesmo com os benefícios encontrados, pesquisas futuras podem explorar em maior profundidade os desafios da implementação de projetos neste sentido na diversidade sociocultural do Brasil. Além disso, podem relacionar a atenção plena a temas sensíveis à atualidade, como questões de gênero, classe social, agroecologia ou povos indígenas e quilombolas.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Diogo Silveira Heredia y. *Práticas de atenção plena:* escolas em conexão com o desenvolvimento humano integral, promoção de saúde e uma cultura de paz. Tese (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

BARDIN, L. *Análise de conteúdo.* Lisboa: Edições 70, 1977.

BLACK, David; FERNANDO, Randima. Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, [s.l.], v. 23, n. 1, p. 1242-1246, 2014.

BORNEMANN, Boris; SINGER, Tania. Compaixão: uma perspectiva da neurociência cognitiva. *Ciência contemplativa. 2020*. Disponível em: https://cienciacontemplativa.org/2020/12/05/compaixao-neurociencia-resource-bornermann-singer/ acesso em: 21 de outubro de 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular* (BNCC). Brasília, DF: MEC, 2018.

CASEL. COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL, AND EMOTIONAL LEARNING. *O que é a Estrutura CASEL?* [S.l.]: Casel, Disponível em: https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/. Acesso em: 7 jul. 2022.

COTTON, Sian; LUBERTO, Christina,; SEARS, Richard; STRAWN, Jeffrey; STAHL, Lauren; WASSON, Rachel; BLOM, Thomas; DELBELLO, Melissa. Mindfulness-based cognitive therapy for youth with anxiety disorders at risk for bipolar disorder: a pilot trial: MBCT for youth at risk for bipolar disorder. *Early Intervention in Psychiatry,* [s. l.], v. 10, n. 5, p. 426-434, 2016.

DE JOU, Graciela; SPERB, Tânia. A metacognição como estratégia reguladora da aprendizagem. *Psicol. Reflex. Crit.* 19 (2), 2006.

GOULD, Laura; DARIOTIS, Jacinda; MENDELSON, Tamar; GREENBERG, Mark. A school-based mindfulness intervention for urban youth: Exploring moderators of intervention effects. *Journal of Community Psychology*, [s. l.], v. 40, n. 8, p. 968-982. 2012.

GUERRA, Cecília; ROVETTO, Maria. Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis educativa UNLPam*, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 1 – 20, 2020.

KEMP, Kênia. *A prática de Yoga escolar infantil*– análise dos estudos e possibilidades de desenvolvimento. [S. l. s. n.], 2019. Disponível em: https://www.academia.edu/36967061/A_pr%C3%A1tica_de_Yoga_escolar_infantil_an%C3%A1lise_dos_estudos_e_possibilidades_de_desenvolvimento acesso em: 10 de out. 2025.

KUYKEN, Willem; et al. Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in

adolescence: the MYRIAD cluster randomised controlled trial. *BMJ Mental Health,* v. 25, p. 99-109, 2022. DOI: 10.1136/bmjment-2022-300464.

LIEHR, Patricia; DIAZ, Naelys. A Pilot Study Examining the Effect of Mindfulness on Depression and Anxiety for Minority Children. *Archives of Psychiatric Nursing,* v. 24, n. 1, p. 69-71, 2010.

MARIN, Ângela Helena; SILVA, Cecília Tonial; ANDRADE, Erica Isabel Dellatorre; BERNARDES, Jade; FAVA, Débora Cristina. Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas,* [s. l.], v. 13, n. 2, p.92-103, 2017.

MARTÍNEZ, Nidya; MARTÍNEZ, Ruth. Yoga para niños, mediacom que minimiza la violencia escolar. *Educación y Ciudad.,* [s. l.], v. 31, dez. 2016.

MARTINS, Alejandra. O que realmente nos faz felizes? As lições de uma pesquisa de Harvard que há quase oito décadas tenta responder a essa pergunta. *In: BBC Mundo*, [s. l.], 23 nov. 2016. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-38075589 Acesso em: 8 out. 2022.

MENDELSON, Tamar; GREENBERG, Mark; DARIOTIS, Jacinda; GOULD, Laura; RHOADES, Brittany; LEAF, Philip. Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth. *Journal of Abnormal Child Psychology***,** [s. l.], v. 38, n. 7, p. 985-994, 2010.

MINEO, Liz. Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier. *Harvard Gazette,* [s. l.], v. 1, abr. 2017.

OLIVEIRA, Marcelo.; HIRAYAMA, Márcio Sussumu; BARROS, Viviam. *Formação Profissional:* Qualidade de vida baseada em Mindfulness. Manual do instrutor módulo I. CPM - Centro Paulista de Mindfulness: São Paulo, 2020.

OLIVEIRA, Maria Eveuma. Os desafios da implementação das competências socioemocionais na sala de aula. VI CONEDU - CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, Paraíba, Brasil, 2019*. Anais [...],* Paraíba, 2019. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO_EV127_MD1_SA18_ID2500_01102019210652.pdf. Acesso em: 25 nov. 2022.

ONU. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Brasil. *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.* Brasil: ONU, 2023. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/sdgs. Acesso em:14 abr. 2022.

RIBEIRO, Célia. Metacognição: um apoio ao processo de aprendizagem. *Psicol. Reflex. Crit***.** 16 (1), 2003.

V. 9, N. 23, 2025
DOI: 10.29327/268346.9.23-17

ROSENBERG, Marshall. *Comunicação Não Violenta:* Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

SCHONERT-REICHL, Kimberly; OBERLE, Eva; LAWLOR, Molly; ABBOTT, David; THOMSON, Kimberly.; OBERLANDER, Tim; DIAMOND, Adele. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology***,** [s. l.], v. 51, n. 1, p. 52-66, 2015.

SEMPLE, Randye; REID, Elizabeth; MILLER, Lisa. Treating Anxiety With Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy***,** [s. l.], v.19, n. 4, p. 379-392, 2005.

STÜCK, Marcus; GLOECKNER, Nastja. Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the training of relaxation with elements of yoga for children. *Early Child Development and Care*, [s. l.], v. 175, n. 4, p. 371-377, 2005.

WALDINGER, Robert. What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness. *In: TedEx, 2012***. D**isponívvel em: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness Acesso em: 12 jun. 2022

WATSON, Carolyn; PRANIS, Kay. *Círculos em movimento:* construindo uma comunidade escolar restaurativa. Trad. Fátima Bastini. Living Justice Press: Boston, 2015.

WEARE, Katherine. Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services,* [s. l.], v. 1, 2013.

WIGELSWORTH, Michael; HUMPHREY, Neil; LENDRUM, Ann. A national evaluation of the impact of the secondary Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) programme. *Educational Psychology,* March, 2012.

WILLIAMS, Mark.; PENMAN, Danny. *Atenção plena Mindfulness:* como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015

WILLIAMSON, Lisa Ann. Yoga in Public Schools. *Teaching Tolerance,* [s. l.], v. 1, n.42 p.27-28, 2012.

WOLFF, Kenya; STAPP, Alicia. Investigating Early Childhood Teachers' Perceptions of a Preschool Yoga Program. *SAGE Open*, [s. l.], v. 9, n.1, jan. 2019.