

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Andreia Filipa Miranda Marques

**GERMINANDO A SEMENTE DA INCLUSÃO DAS
ABORDAGENS *MINDFULNESS* NA EDUCAÇÃO
INTERVENÇÕES COM ALUNOS/AS DOS 5.º E 6.º ANOS DAS
TURMAS DO ENSINO REGULAR E ALUNOS/AS
ACOMPANHADOS/AS PELO CENTRO DE APOIO À
APRENDIZAGEM**

**Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação, coorientado
pela Professora Doutora Albertina Lima Oliveira e pelo Professor Doutor Carlos
Francisco de Sousa Reis e apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da
Educação da Universidade de Coimbra**

Outubro de 2021

“O meu desejo é que, um dia, a educação formal preste atenção à educação do coração, ensinando amor, compaixão, justiça, perdão, atenção plena, tolerância e paz. Esta educação é necessária, desde o pré-escolar até ao ensino secundário e universitário. O que quero dizer é que precisamos da aprendizagem social, emocional e ética. Precisamos de uma iniciativa mundial para educar o coração e a mente nesta era moderna. Atualmente, os nossos sistemas educativos são orientados principalmente para valores materiais e para o treino do nosso conhecimento. Mas a realidade ensina-nos que não chegamos à razão somente pela compreensão. Devemos colocar maior ênfase nos valores internos.” (Dalai Lama & Alt, 2017, p 21)

Agradecimentos

Todo este trabalho só foi possível graças a muitos encontros. Encontros com pessoas que, das mais diversas formas, apoiaram a realização deste trabalho e contribuíram para a pessoa que sou hoje. Assim, agradeço profundamente:

À Professora Doutora Albertina Oliveira, pela amizade, pelos ensinamentos, pelo incentivo, pelo entusiasmo, pela inspiração e pela presença atenta e cuidadora ao longo de todo este caminho. Ao Professor Doutor Carlos Reis, pela sabedoria, pelo questionamento, pelo peculiar espírito crítico, pelo sentido de humor, pelos conselhos e pelo cuidado em todos os momentos deste estágio.

À minha mãe, pelo carinho, pelo apoio, pela escuta atenta e pelo amor incondicional que sempre me demonstrou em todas as fases da minha vida. Obrigada por estares sempre ao meu lado e por sempre acreditares em mim. Ao meu pai, que acompanhou o meu percurso. Ao meu irmão, pela alegria e leveza com que me inspira a viver e pela sua presença divertida e revitalizante.

À Maria Jorge, pela amizade compassiva, pelas aprendizagens em conjunto, por acolher e acalmar os meus receios e por caminhar comigo nesta viagem interna, “estamos juntas”. À Aida, pela amizade, pelo carinho, pelas partilhas e pela sua alegria que me enche o coração. Vocês são uma inspiração para mim, é muito gratificante crescer convosco ao longo deste percurso (e mais além).

Às minhas amigas de infância, as de sempre e para sempre, à Beatriz, à Carolina, à Margarida e à Rafaela, pela vossa amizade incondicional, pela vossa presença alegre e compassiva, pelos risos e por todo o apoio ao longo de todos estes anos.

À Noémia, por ser um porto seguro, pelo carinho e amparo, pela sua escuta atenta e por sempre acreditar em mim.

À Nuria, pela sua “energia laranja”, pela amizade presente nas gargalhadas, na partilha de dificuldades e no apoio e incentivo mútuos.

À minha madrinha Carla, pela amizade, pelo carinho e pelo apoio e encorajamento desde o primeiro instante em que entrei na faculdade.

À Patrícia e ao Ricardo, pela amizade e pelas partilhas de experiências e de conhecimentos.

Às profissionais e alunos/as que me acompanharam na escola, pelo acolhimento, pela ajuda, pelo tempo e pelos ensinamentos que me transmitiram.

A todos/as vós, muito obrigada do fundo do coração.

Resumo

Este relatório enquadra-se no âmbito da unidade curricular “Estágio”, inserida no 2.º ano do plano de estudos do Mestrado em Ciências da Educação (MCE), e tem como finalidades dar a conhecer o trabalho desenvolvido na instituição de acolhimento e contribuir para a inclusão das abordagens baseadas no *mindfulness* em contexto escolar.

No que concerne à sua estrutura, encontra-se organizado em quatro partes distintas. Num primeiro momento, apresenta-se uma caracterização institucional do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, nomeadamente dos espaços em que se concretizou a intervenção na Escola EB 2,3 Martim de Freitas. Em seguida, discorre-se sobre o enquadramento teórico-concetual, o qual incide numa revisão da literatura que enquadra e justifica as temáticas centrais do estágio, sendo estas: a epistemologia, as identidade(s), as singularidade(s) e a identidade profissional das Ciências da Educação; a Educação Contemplativa e as práticas que se incluem no seu âmbito; o conceito e os fundamentos da prática de *Mindfulness* e a inclusão das abordagens *mindfulness* em contexto escolar, ligadas à melhoria das competências atencionais e socioemocionais dos/as alunos/as. Posteriormente, é apresentada uma descrição pormenorizada das atividades realizadas, tendo em conta os objetivos previamente definidos, na qual se incluem, ainda, as intenções e o cronograma subjacentes à implementação das mesmas. Por fim, dá-se a conhecer a avaliação e a análise reflexiva das atividades desenvolvidas, com recurso a metodologias qualitativas e quantitativas de recolha e análise de dados, e apresenta-se, também, a conclusão, onde se reflete sobre a prossecução do estágio, os obstáculos e as dificuldades sentidas, as competências desenvolvidas e a heteroavaliação, e se indicam, ainda, algumas recomendações para intervenções futuras neste âmbito.

Os resultados obtidos fornecem um contributo para o aprofundamento dos conhecimentos sobre a apreciação destas abordagens, por parte dos/as alunos/as e das professoras, bem como sobre os seus benefícios para os/as alunos/as, principalmente na melhoria do bem-estar, das capacidades de regulação emocional, das capacidades atencionais e no aumento do comportamento prossocial. Por conseguinte, revelam a necessidade de um maior investimento na intervenção e investigação sobre este domínio.

Palavras-chave: *Mindfulness*; Ciências da Educação; Educação Contemplativa; Competências Socioemocionais e Atencionais; Alunos/as do Ensino Básico.

Abstract

This report falls within the scope of the curricular unit "Internship" inserted in the 2nd year of the study plan of the Master in Education Sciences (MEC) and aims to make known the work developed in the host institution and to contribute to the inclusion of Mindfulness-based approaches in the school context.

Regarding its structure, it is organized into four distinct parts. At first, an institutional characterization of the Agrupamento de Escolas Martim de Freitas is presented, namely, the spaces where the intervention in the EB 2,3 Martim de Freitas School took place. Then, the theoretical-conceptual framework is discussed, which focuses on a review of the literature that frames and justifies the central themes of the internship, which are: Education Sciences's epistemology, identity(ies), singularity(ies) and the professional identity of Education Sciences; Contemplative Education and the practices that are included within its scope; the concept and foundations of Mindfulness practice and the inclusion of mindfulness approaches in the school context, linked to the improvement of students' socio-emotional and attentional skills. Subsequently, a detailed description of the activities carried out is presented, taking into account the previously defined objectives, which also include the intentions and the chronogram underlying their implementation. Finally, the evaluation and reflexive analysis of the activities developed is presented, using qualitative and quantitative methodologies for data collection and analysis, and the conclusion are also presented, where the prosecution of the internship, obstacles and difficulties experienced, the competencies developed and the hetero-assessment are reflected, and some recommendations for future interventions in this area are also indicated.

The results obtained contribute to deepening the knowledge about the appreciation of these approaches, by students and teachers, as well as about their benefits for students, mainly in the improvement of well-being, emotional regulation skills, attentional skills and in the increased prosocial behavior. Therefore, they reveal the need for increased investment in intervention and research in this field.

Keywords: Mindfulness; Education Sciences; Contemplative Education; Socio-Emotional and Attentional Skills; Basic School Students.

Índice geral

Introdução.....	11
Capítulo 1 - Caracterização do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (AEMF).....	14
1.1 Caracterização do território local	14
1.2 Estabelecimentos de ensino.....	15
1.3 Organograma - Administração e Gestão do AEMF	17
1.4 Missão, visão e valores.....	19
1.5 Linhas orientadoras e linhas de ação.....	22
1.6 Caracterização dos/as alunos/as	23
1.7 Áreas de intervenção na Escola EB 2, 3 Martim de Freitas	25
Capítulo 2 – Enquadramento teórico-concetual.....	32
2.1 Epistemologia, identidade(s), singularidade(s) e identidade profissional das Ciências da Educação	32
2.1.1 Análise dos conceitos de “Ciência” e de “Educação”	32
2.1.2 A(s) identidade(s) das Ciências da Educação.....	35
2.1.3 Singularidade(s) e identidade profissional: o valor das ciências desvalorizadas	37
2.1.4 Afirmção e reconhecimento social e profissional.....	42
2.2 A Educação Contemplativa.....	44
2.2.1 Significado do conceito e práticas de Educação Contemplativa	44
2.2.2 O <i>mindfulness</i>	49
2.2.2.1 Abordagem concetual: definição de <i>mindfulness</i>	49
2.2.2.2 Abordagem científica: <i>mindfulness</i> e as neurociências	57
2.2.2.3 <i>Mindfulness</i> em contexto escolar e a aprendizagem socioemocional.....	61
2.2.2.4 Justificação da necessidade: porquê oferecer <i>mindfulness</i> aos/às alunos/as	65
2.2.2.5 Benefícios da introdução do <i>mindfulness</i> na escola	69
Capítulo 3 – Descrição das atividades do estágio	71
3.1 Objetivos definidos para a unidade curricular.....	71
3.2 Intenções do estágio	71

3.3	Objetivos do estágio.....	72
3.4	Cronograma das atividades desenvolvidas ao longo do estágio.....	81
3.5	Descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio.....	82
3.5.1	Integração no estágio curricular	83
3.5.2	Acompanhamento dos/as alunos/as do CAA às aulas da sua turma de pertença	86
3.5.3	Apoio no desenvolvimento das atividades do CAA.....	89
3.5.4	Planeamento e apoio à implementação de duas atividades do SPO.....	91
3.5.5	Planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões individuais junto de um aluno acompanhado pelo CAA	93
3.5.6	Avaliação diagnóstica, planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”.....	97
3.5.7	Aplicação do protocolo de avaliação do impacto, planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões do Projeto “SerenaMENTE”.....	101
3.5.8	Planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões de reforço	106
3.5.9	Avaliação sumativa das atividades individuais e do Projeto “Atenção ao Agora” ..	107
3.5.10	Análise dos dados recolhidos no protocolo de avaliação do Projeto “SerenaMENTE” e nas entrevistas às Diretoras de Turma, no âmbito da avaliação sumativa do programa.	108
Capítulo 4 - Avaliação geral e conclusão.....		110
4.1	Avaliação das sessões individuais.....	110
4.2	Avaliação das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”.....	111
4.3	Avaliação das sessões do Projeto “SerenaMENTE”.....	113
4.4	Conclusão.....	135
Referências bibliográficas.....		141
Anexos.....		
Apêndices.....		

Índice de figuras

Figura 1. Mapa com as 18 freguesias do Concelho de Coimbra.....	15
Figura 2. Agrupamento de Escolas Martim de Freitas.....	16
Figura 3. Blocos de edifícios da Escola 2,3 Martim de Freitas.....	17

Índice de tabelas

Tabela 1. Objetivos da Unidade curricular "Estágio".....	71
Tabela 2. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao primeiro objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos	73
Tabela 3. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao segundo objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos	74
Tabela 4. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao terceiro objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos	76
Tabela 5. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao quarto objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos	77
Tabela 6. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao quinto objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos	79
Tabela 7. Cronograma das atividades desenvolvidas ao longo do estágio.....	82
Tabela 8. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.1	83
Tabela 9. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.2.....	86
Tabela 10. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.3.....	89
Tabela 11. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.4.....	91
Tabela 12. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.5.....	93
Tabela 13. Atividades desenvolvidas nas sessões individuais, datas e respetivos objetivos específicos.....	94
Tabela 14. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.6.....	97
Tabela 15. Temas, datas e objetivos gerais das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”.	99
Tabela 16. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.7.....	101
Tabela 17. Temas, datas e objetivos gerais do Projeto “SerenaMENTE”.....	104
Tabela 18. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.8.....	106
Tabela 19. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.9.....	107
Tabela 20. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.10.....	108
Tabela 21. Categorias, subcategorias e contagem da matriz concetual das turmas dos 5.º anos referente à avaliação das “reações” (Nível 1)	114
Tabela 22. Categorias, subcategorias e contagem da matriz concetual das turmas dos 6.º anos referente à avaliação das “reações” (Nível 1)	115

Tabela 23. Categorias, subcategorias e contagem da matriz conceitual das entrevistas às Diretoras de Turma	118
Tabela 24. Categorias, subcategorias e contagem da matriz conceitual das turmas dos 5.º anos referente à avaliação das aprendizagens (Nível 2)	120
Tabela 25. Categorias, subcategorias e contagem da matriz conceitual das turmas dos 6.º anos referente à avaliação das aprendizagens (Nível 2)	121
Tabela 26. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos aos alunos dos 5.º anos.....	125
Tabela 27. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos às alunas dos 5.º anos	125
Tabela 28. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos aos alunos dos 6.º anos.....	126
Tabela 29. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos às alunas dos 6.º anos	127
Tabela 30. Categorias e subcategorias da matriz conceitual dos dados das entrevistas realizadas às professoras	128

Siglas e acrónimos

ABM – Abordagens baseadas no *mindfulness*

ACS – Adaptações Curriculares Significativas

AEMF – Agrupamento de Escolas Martim de Freitas

APPACDM – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental

ASE – Aprendizagem socioemocional

BE – Biblioteca Escolar

CAA – Centro de Apoio à Aprendizagem

CASEL – *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*

CEB – Ciclo do Ensino Básico

CENSOS – Recenseamentos da População e da Habitação

FPCEUC – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

IEFP – Instituto do Emprego e Formação Profissional

NEECP – Necessidades Educativas Especiais de Carácter Permanente

NUT – Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos

PEA – Perturbação do Espectro do Autismo

PES – Projeto de Educação para a Saúde

SPO – Serviço de Psicologia e Orientação

TEACCH – *Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children*

Introdução

No relatório que apresentamos damos conta das atividades realizadas no âmbito do “Estágio”, que tem lugar no último ano do plano de estudos do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC). O presente estágio curricular foi por nós desenvolvido na Escola EB 2,3 Martim de Freitas, no ano letivo de 2020/2021, sob a coorientação da Professora Doutora Albertina Oliveira e do Professor Doutor Carlos Reis, e em articulação com a orientação cooperante da Dr. Rosa Carreira.

Neste ponto introdutório, consideramos importante esclarecer o sentido deste trabalho. Desta forma, eleva-se a seguinte questão de partida: porquê contribuir para a inclusão das abordagens baseadas no *mindfulness* na Educação de alunos/as do ensino básico? A premência da sua inclusão emerge como fundamental, sobretudo para responder aos desafios que a Educação e os/as próprios/as alunos/as enfrentam, assim como aos desafios sociais do século XXI. Assim, relativamente à Educação, estas abordagens contribuem para fomentar a sua inerente dimensão holística, que vai além do saber e do saber-fazer, contemplando, também, o saber estar e, ainda, o saber ser, dimensões indispensáveis para o desenvolvimento integral dos/as alunos/as (Delors, 1996). Concomitantemente, as ABM contribuem como uma alternativa necessária à educação instrumental e técnica - em que se promove, entre outros aspetos, a competição desmedida, o sucesso individual e a transmissão de conhecimentos e de competências úteis para o “mercado de trabalho” - e, por outro lado, cooperam na aproximação a uma conceção mais ampla de Educação, que não só visa a qualificação, mas também a subjectivização, a socialização e o desenvolvimento de valores, como o respeito pela democracia e o cuidado de si, da natureza e dos/as outros/as (Singer, 1995; Biesta, 2018). No que concerne à sua importância para os/as alunos/as, a investigação em contexto educativo, tem vindo a demonstrar que os programas de treino de *mindfulness* têm impactos muito positivos, por exemplo no aumento do bem-estar, da aprendizagem, das capacidades de regulação emocional, do otimismo, da atenção, bem como na redução do *stress*, da agitação corporal e de comportamentos disruptivos na escola (e.g., Semple & Droutman, 2017; Eva & Thayer, 2017; Mano et al., 2019; Oliveira et al., 2019). Estes dados são especialmente importantes se tivermos em consideração os resultados de investigações recentes sobre a saúde mental das crianças e dos jovens portugueses, os

quais revelam que estes têm aumentado os seus sintomas de mal-estar psicológico (e.g., depressão, ansiedade, cansaço), assim como os seus comportamentos de risco (e.g., automutilação) (Matos et al., 2018), tendo-se verificado, também, uma diminuição da sua motivação pela escola e da sua esperança em relação ao futuro (Carvalho & Pinto, 2019). Por fim, as ABM desempenham um papel relevante para ajudar os/as alunos/as a lidar com os desafios sociais do século XXI, particularmente o clima de incerteza e de medo provocado pela pandemia de Covid-19, bem como os desafios inerentes à vivência numa sociedade pós-moderna, que se caracteriza, entre outros aspetos, pelo relativismo, pelo hedonismo, pela liquidez e pela superficialidade, nomeadamente ao nível das relações interpessoais e das relações com a natureza (e.g., Bauman, 2000).

Do contexto acima descrito, depreende-se a necessidade de se continuar a introduzir programas baseados no *mindfulness*, em contexto escolar, e de se investigar o seu contributo, particularmente para a melhoria do bem-estar e das competências atencionais e socioemocionais dos/as alunos/as, sendo que a intervenção e o estudo sobre este domínio são recentes em Portugal. O presente relatório vai ao encontro desta necessidade, dando a conhecer as atividades desenvolvidas na Escola EB 2,3 Martim de Freitas, as quais forneceram um contributo para a inclusão das ABM junto de alunos/as acompanhados/as pelo CAA e de alunos/as dos 5.º e 6.º anos das turmas regulares. O corpo deste trabalho foi dividido em quatro capítulos distintos, os quais descrevemos em seguida.

No primeiro capítulo, caracterizamos o Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (AEMF), designadamente as estruturas pedagógicas e técnico-pedagógicas em que decorreu o estágio, sendo estas: o CAA e o SPO.

No segundo capítulo, apresentamos o enquadramento teórico-concetual que incide nas temáticas centrais do estágio, como seja: a epistemologia, a(s) identidade(s), as singularidade(s) e a identidade profissional das Ciências da Educação; a Educação Contemplativa e as práticas que se incluem no seu âmbito; a abordagem concetual e científica do *mindfulness*; a inclusão de programas de treino de *mindfulness* em contexto escolar, no âmbito da promoção de competências socioemocionais, os seus benefícios para os/as alunos/as e, ainda, o seu contributo para a mudança do paradigma educacional atual e para o desenvolvimento de uma visão holística da educação.

No terceiro capítulo, descrevemos, pormenorizadamente, todas as atividades que realizámos, enquadradas nos respetivos objetivos e a intenções previamente definidos, e

apresentamos, também, a sua calendarização ao longo do presente ano letivo. Para melhor se compreender a intervenção neste âmbito, entre as atividades que realizámos, destacamos a planificação, a implementação e a avaliação: de sessões individuais, com um aluno acompanhado pelo CAA; das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”, junto de cinco alunos/as também acompanhados/as por este centro; e das sessões do Projeto “SerenaMENTE”, que abrangeu alunos/as de duas turmas dos 5.º anos e de três turmas dos 6.º anos. Além destas atividades, colaborámos com as profissionais que desenvolvem as suas funções no CAA, tendo nós acompanhado alguns/mas dos/das alunos/as às aulas da sua turma de pertença e em algumas das atividades desenvolvidas no CAA. De notar que esta cooperação emergiu de uma necessidade da escola, dada a falta de profissionais para acompanhar, com qualidade, os/as alunos/as neste centro. Ademais, colaborámos com a Dr. Rosa Carreira na preparação de duas atividades integradas no plano de atividades do SPO, cuja participação nos foi sugerida pela mesma. Todo o restante trabalho que realizámos, encontra-se, também, descrito neste ponto.

No quarto capítulo, damos conta da avaliação e da análise reflexiva das atividades centrais do projeto de estágio, sendo que, para efetuar esta avaliação, recorreremos a diversas metodologias quantitativas e qualitativas de recolha de dados (e.g., observação não-participante, entrevistas semiestruturadas, grelhas de observação, diário de bordo, instrumentos de pré e pós-teste) e da respetiva análise mediante diferentes técnicas (e.g., análise de conteúdo, análise descritiva e inferencial). A escolha dos métodos e das técnicas que utilizámos relacionou-se não só com os objetivos definidos para cada intervenção, mas também com as idiosincrasias dos/as participantes e da própria intervenção. Além da análise e da discussão dos resultados, apresentamos, neste capítulo, uma conclusão, na qual refletimos sobre o trabalho que desenvolvemos, as limitações e dificuldades que sentimos e as competências que desenvolvemos. Ademais, neste ponto, fazemos referência à heteroavaliação por parte dos profissionais que acompanharam a realização das atividades na escola, sistematizamos os principais resultados obtidos e sugerimos, também, algumas recomendações para intervenções futuras neste âmbito.

Por fim, listamos todas as referências bibliográficas que referimos ao longo do texto e apresentamos os anexos e os apêndices, que remetem para alguns dos documentos realizados durante o estágio e que se consideraram fundamentais incluir neste relatório, com o objetivo de facilitar a leitura e a compreensão do trabalho que desenvolvemos.

Capítulo I - Caracterização do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (AEMF)

1.1 Caracterização do território local

O AEMF localiza-se no Concelho de Coimbra e encontra-se sediado na Escola Básica EB 2,3 Martim de Freitas, numa área urbana e favorecida em termos sociais e económicos (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2016).

De modo a caracterizar, territorialmente, o Concelho de Coimbra, importa mencionarmos que este é capital de distrito, que se localiza na Região Centro (NUT II) e, ainda, que pertence à Sub-região do Baixo Mondego (NUT III), encontrando-se delimitado a norte pelo Concelho da Mealhada, a leste pelos Concelhos de Penacova, Vila Nova de Poiares e Miranda do Corvo, a sul pelo Concelho de Condeixa-a-Nova, a oeste pelo Concelho de Montemor-o-velho e a noroeste pelo Concelho de Cantanhede. Em 2011 foi considerado o concelho mais populoso da Região Centro, com 143.396 habitantes, de acordo com os dados recolhidos no Recenseamento Geral da População (Censos).

Com uma área total de 319,4 km², o Concelho de Coimbra encontra-se dividido em 18 freguesias (Figura 1), sendo estas: União das Freguesias de Assafarge e Antanhol, União das Freguesias de Antezude e Vil de Matos, União das Freguesias de Coimbra, União das Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades, União das Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas, União das Freguesias de São Martinho de Árvore e Lamarosa, União das Freguesias de São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades, União das Freguesias de Souselas e Botão, União das Freguesias de Taveiro, Ameal e Arzila, União das Freguesias de Trouxemil e Torre Vilela e as freguesias de Almalaguês, Brasfemes, Ceira, Cernache, Santo António dos Olivais, São João do Campo, São Silvestre e Torres do Mondego.



Figura 1. Mapa com as 18 freguesias do Concelho de Coimbra
 (Fonte: Documento de Diagnóstico Social do Concelho de Coimbra, 2018)

1.2 Estabelecimentos de ensino

Criado em 2003, na sequência do Despacho n.º 13313/2003 (2ª série), de 13 de junho de 2003, o AEMF constitui uma unidade organizacional que abrange estabelecimentos públicos de educação com os níveis de ensino pré-escolar e básico: dois jardins de infância, cinco escolas com o 1.º CEB e uma escola com o 1.º CEB, o 2.º CEB e o 3.º CEB (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2018). No que concerne aos estabelecimentos de educação pré-escolar, inclui o Jardim de Infância de Montes Claros e o Jardim de Infância dos Olivais. No respeitante às instituições educativas do ensino básico, o AEMF abarca a Escola EB1 da Conchada, a Escola EB1 de Coselhas, a Escola EB1 de Montes Claros, a Escola EB1 dos Olivais, a Escola EB1 de Santa Cruz e a Escola EB 2,3 Martim de Freitas (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2016).

A figura 2, na página seguinte, constitui uma ilustração do AEMF, na qual é possível compreendermos a sua extensão, bem como a localização de cada um dos estabelecimentos de ensino, que mencionámos acima.



Figura 2. Agrupamento de Escolas Martim de Freitas

(Fonte: Projeto Educativo, 2016-2019)

Neste ponto do relatório, importa mencionarmos, ainda, que cabe ao AEMF a colocação de professores/as no Centro Educativo dos Olivais, uma instituição que acolhe jovens que cumprem medidas em regime fechado ou regime semiaberto, por terem cometido atos qualificados de crime antes dos 16 anos. Uma vez que se encontram em idade escolar obrigatória, os/as docentes do AEMF deslocam-se a este centro, possibilitando aos/às jovens que o frequentam o prosseguimento dos seus estudos (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2016).

Por fim, salientamos que os/as docentes do AEMF, que lecionam os 2.º e 3.º CEB, deslocam-se ao Hospital Pediátrico de Coimbra para acompanharem, individualmente, os/as alunos/as que nele se encontram internados/as.

Escola Básica 2, 3 Martim de Freitas

Antigamente denominada de Escola Preparatória Martim de Freitas, a EB 2,3 Martim de Freitas foi criada em 1973 e, numa primeira fase, situava-se junto da Avenida Calouste Gulbenkian, tendo sido deslocada, posteriormente, para a Rua André Gouveia, onde se encontra atualmente.

No que concerne à sua estrutura física, a presente escola é formada por 6 blocos de edifícios (Figura 3), um anexo e um pavilhão gimnodesportivo. Ademais, como é possível observarmos na figura 3, no Bloco C desta escola encontra-se a sede do Centro de Formação Minerva, que visa dar resposta às necessidades de formação do corpo docente e não docente.



Figura 3. Blocos de edifícios da Escola 2,3 Martim de Freitas

1.3 Organograma - Administração e Gestão do AEMF

A administração e a gestão do AEMF são asseguradas por quatro órgãos, sendo eles: o Conselho Geral, o Diretor, o Conselho Pedagógico e o Conselho Administrativo (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2018).

Primeiramente, o Conselho Geral é o órgão de direção estratégica, cuja função primordial consiste em definir as linhas orientadoras da atividade deste agrupamento escolar. Assim, este órgão é composto por vinte e um elementos, sendo salvaguardada a participação de representantes do pessoal docente [7], do pessoal não docente [2], dos pais e encarregados/as de educação [6], do município [3] e da comunidade local [3]. De notar que o Conselho Geral do AEMF não integra a participação dos/as alunos/as, ainda que esta se encontre prevista no Decreto-Lei n.º137/2012, “Na composição do conselho geral tem de estar salvaguardada a participação de representantes do pessoal docente e não docente, dos pais e encarregados de educação, dos alunos, do município e da comunidade local” (art.º 12.º, alínea 2). Segundo este decreto, e no caso do AEMF que não possui os níveis de ensino básico recorrente e de ensino secundário, “o regulamento

interno pode prever a participação de representantes dos alunos, sem direito a voto, nomeadamente através das respectivas associações de estudantes” (art.º 12, alínea 9).

Por sua vez, o Diretor é o órgão responsável pela administração e gestão do AEMF, nos âmbitos pedagógico, cultural, administrativo, financeiro e patrimonial, sendo coadjuvado por uma subdiretora e dois adjuntos. Atualmente, o Diretor do AEMF é o Dr. Alberto Barreira, sendo coadjuvado pela subdiretora Dr. Cecília Simões e dois adjuntos, a Dr. Maria de Fátima Carvalho e o Dr. João Nuno Eufrásio. No seu Projeto de Intervenção (2014-2018), elaborado no âmbito da sua candidatura ao cargo de diretor, o Dr. Alberto Barreira considera que “a ação do diretor deve sustentar-se na liderança partilhada, no envolvimento por via da partilha de responsabilidades, no diálogo e acompanhamento de proximidade” (Barreira, 2014, p.6).

Relativamente ao Conselho Pedagógico, trata-se de um órgão de coordenação e de supervisão pedagógica e orientação educativa, designadamente no que diz respeito aos domínios pedagógico-didático, à orientação e ao acompanhamento dos/as alunos/as, bem como à formação inicial e contínua do pessoal docente e não docente. Importa notarmos que o Conselho Pedagógico do AEMF é constituído por 12 elementos, sendo eles: o Diretor, sete Coordenadores dos Departamentos Curriculares, dois Coordenadores de Ciclo, um Representante dos Serviços Especializados e um Coordenador da Biblioteca Escolar/Centro de Recursos Educativos (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2018).

Por último, o Conselho Administrativo estabelece-se como um órgão deliberativo quanto aos assuntos administrativos e financeiros do AEMF, sendo formado pelo Diretor, que o preside, o Subdiretor ou um dos Adjuntos do Diretor, bem como pelo Chefe dos Serviços Administrativos, ou quem o substitua. Entre as suas funções destacamos a aprovação do orçamento anual, a elaboração do relatório de contas de gerência e a autorização e fiscalização de despesas e de receitas (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2018).

Tendo em conta o supracitado, considerámos importante, neste ponto do relatório, estabelecer um paralelismo entre a administração e a gestão do AEMF e os modelos de liderança escolar definidos por Bush (2014). Por conseguinte, acreditamos que no AEMF é possível assinalar determinadas características que definem uma “liderança distribuída” (Bush, 2014, p. 559), nomeadamente o facto de estarmos perante uma liderança que privilegia a distribuição de poder e a participação de todos os membros da comunidade

educativa, valorizando-se e incentivando-se o trabalho colaborativo e a partilha de valores entre todos/as os/as profissionais da escola. De facto, no seu Projeto de Intervenção (2014-2018), o Diretor da escola afirmou que “só com uma gestão de proximidade, partilhada, será possível envolver os atores e só com o envolvimento e cooperação de todos a Escola poderá afirmar-se e perdurar” (Barreira, 2014, p. 11). Ademais, o Dr. Alberto Barreira considera que, no âmbito da matriz do quadro de referência da Avaliação Externa de Escolas, ao nível da liderança e da gestão urge incentivar a “participação efetiva de todos elementos da comunidade educativa nos processos de tomada de decisão do agrupamento: revisão/elaboração dos documentos estruturantes, participação nos órgãos, entre outros” (Barreira, 2014, p. 28), assim como a “valorização do papel das estruturas intermédias envolvendo-as nos processos de decisão” (Barreira, 2014, p. 29). Contudo, pensamos que, em alguns momentos, esta liderança mais distribuída dê lugar a uma “liderança gestonária” (Bush, 2014, p. 556), na medida em que se reconhece e se eleva a autoridade formal do diretor na hierarquia organizacional da escola, o qual, pelo poder posicional que lhe é atribuído, tem a competência de tomar decisões sobre os diversos assuntos da escola, devendo, sempre, ser informado acerca dos mesmos. No caso do presente estágio, foi-nos sempre recomendado, por parte dos/as profissionais da escola, reunir com o Diretor antes de serem tomadas determinadas decisões, a fim de obtermos o seu consentimento, nomeadamente no que concerne a questões relacionadas com a aprovação e o envio dos documentos elaborados para os/as Encarregados/as de Educação e para os/as professores/as, bem como para avançar com a realização de determinadas atividades, para definir a sua calendarização e os seus procedimentos, entre outros assuntos.

1.4 Missão, visão e valores

No Projeto Educativo (2016-2019) encontram-se descritas a missão, a visão e os valores assumidos pelo AEMF, os quais apresentamos, sucintamente, no esquema da página seguinte:



Figura 4 – Missão, visão e valores do AEMF.

(Fonte: Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2016)

Após apresentarmos o esquema acima, importa, num momento inicial, situarmos a missão, a visão e os valores na primeira fase da gestão estratégica de uma organização, denominada de ambição estratégica (Cardoso, 1992 como citado por Estevão, 1998), na qual a organização procura definir uma diferença estratégica que contribua para o seu sucesso. Efetivamente, a gestão estratégica de uma organização, como a organização escolar, refere-se a um processo composto por diversas fases, as quais permitem à organização elevar as suas diferenças e potencialidades, relativamente às organizações de natureza semelhante à sua, e assumir as suas “vantagens competitivas” (Estevão, 1998, p. 5), fulcrais para a sua sobrevivência e distinção num mundo que se encontra imerso na incerteza, na competição desmedida e na procura perseverante da qualidade. Nas palavras

de Estevão (1998), a gestão estratégica refere-se a um “(...) processo global que visa a eficácia (...)” (Estevão, 1998, p. 6), ou seja, “(...) um processo contínuo de decisão que determina a *performance* da organização, tendo em conta as oportunidades e ameaças com que esta se confronta no seu próprio ambiente mas também as forças e fraquezas da própria organização.” (Estevão, 1998, p. 6).

Em seguida, acreditamos que é importante atender aos conceitos de missão, visão e valores e, posteriormente, proceder a uma análise apreciativa dos mesmos, no contexto do AEMF. Primeiramente, a missão refere-se a uma definição do “cenário do futuro, a partir do passado” (Estevão, 1998, p. 9). No fundo, trata-se das intenções que guiam a ação de uma organização e que lhe conferem coerência e identidade (Silva, 2010), daí que Alvarez (2001 como citado por Silva, 2010) ressalte a “função simbólica e unificadora” (p. 69) da missão. De notar que, em Portugal, a missão estruturante, quer das escolas públicas, quer das escolas privadas, é determinada pelo Estado, ainda que exista um certo grau de liberdade para a compreender e, posteriormente, para a integrar num projeto partilhado pelos/as diversos/as agentes da escola (Silva, 2010).

Por sua vez, a visão de uma organização constitui o próprio cenário, a “imagem mental de um estado futuro da organização, possível e desejável” (Bennis & Naus, 1985 como citados por Silva, 2010, p. 66), pelo que é importante que a sua definição tenha subjacente uma evolução realista e agradável da situação da organização, relativamente ao estado em que se encontra no presente. Assim, com o objetivo de distinguirmos estes dois conceitos, enquanto a missão se refere aos desígnios que consolidam a personalidade e os modos de atuação de uma organização, a visão assemelha-se a uma quimera, composta pelos valores, princípios e metas que a organização deseja atingir. Tal como mencionado por Silva (2010), “a visão é o sonho, a missão o propósito de realizar uma parte importante daquele com os recursos e forças disponíveis” (p. 69). Por fim, os valores referem-se ao “tecido cultural” (Silva, 2010, p. 69) de uma instituição, uma vez que consolidam a sua identidade e que conferem sentido à sua cultura e às suas práticas. A definição de valores comuns é fulcral para harmonizar diferentes interesses e para unir os esforços dos diversos atores na conquista de objetivos e de interesses compartilhados (Silva, 2010).

Numa análise apreciativa da missão, da visão e dos valores do AEMF é possível verificarmos que estes três pilares da liderança são congruentes e que se interligam, na medida em que a visão humanista, inovadora e competente, se encontra alicerçada numa

missão e num conjunto de valores que exaltam, por um lado, uma vertente humanista, como sejam os valores de cooperação, de solidariedade, de respeito, de partilha e a intenção de atender às diferentes necessidades de cada pessoa, e, por outro, enaltecem a elevada qualidade, o rigor e a exigência do serviço educativo prestado, por exemplo na diversificação da oferta educativa e no respeito pelas regras, procedimentos e pessoas.

1.5 Linhas orientadoras e linhas de ação

No âmbito do procedimento concursal para o desempenho do seu atual cargo, o Dr. Alberto Barreira apresentou, no seu Projeto de Intervenção (2014-2018), uma conceção de escola como uma “instituição social e democrática” (p.5) e como o “principal pilar” (p.5) do desenvolvimento integral dos/as alunos/as, cuja “preocupação principal devem ser as pessoas e as suas necessidades” (p.6). Assim, Barreira (2014) considera que a escola “existe para servir pessoas” (p.6), denotando-se uma vertente fortemente humanista no seu projeto, nomeadamente a defesa da “humanização dos serviços” (p.6), da “plena integração de todos os alunos” (p.6) e da “promoção da igualdade de oportunidades” (p.6), bem como a sua intenção de criar “condições facilitadoras” (p.6) do exercício da atividade do pessoal docente e não docente e da participação dos pais e dos/as Encarregados/as de Educação, elevando a escola como uma “parceira efetiva na educação dos seus filhos”.

Em concordância com a missão, a visão, os valores do AEMF e as prioridades de ação do Diretor, patentes no seu Projeto de Intervenção (2014-2018), encontram-se no Projeto Educativo (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2016) três **linhas orientadoras** que fundamentam a ação da Escola, sendo estas:

- 1. Promoção do sucesso escolar:** relacionada com a criação de uma “cultura de sucesso” (p. 19) e com a definição de medidas que previnam o insucesso escolar, privilegiando-se, desta forma, uma abordagem preventiva, ao invés de corretiva. Assim, defende-se a prática de processos de ensino mais individualizados, a aplicação precoce de medidas de apoio aos/às alunos/as, a diversificação da oferta educativa, a adaptação das ações educativas às características, necessidades e potencialidades de cada aluno/a, o rigor e a exigência na atuação dos/ diversos/as agentes educativos/as e, ainda, a dinamização de atividades que potenciem o desenvolvimento de competências em vários domínios, como seja a nível artístico, desportivo e científico.

2. ***Cidadania plena e responsável:*** remete para importância de se aperfeiçoar as competências sociais e de trabalho nos/as alunos/as, tais como o espírito crítico, a capacidade de diálogo e de argumentação e as competências de seleção, de pesquisa e de elaboração da informação. Por conseguinte, valoriza-se a participação dos/as alunos/as nas dinâmicas da escola, a implementação de ações educativas e de um espaço curricular destinado às questões de cidadania, o desenvolvimento de projetos e de atividades no âmbito do empreendedorismo, da solidariedade e da educação intergeracional, bem como a diversificação da oferta educativa, nomeadamente em assuntos relacionados com a arte, o desporto, a ecologia, a política e a tecnologia.
3. ***Ligação com a comunidade:*** tem subjacente a colaboração com diversos parceiros da comunidade local, os quais possibilitam aos/às alunos/as contactar com experiências de aprendizagem diferentes e inovadoras, um aspeto considerado primordial para o seu sucesso escolar. Tendo em consideração a importância do trabalho experimental, as limitações físicas e técnicas aquando da abordagem de determinadas matérias e as potencialidades da aprendizagem além dos intramuros escolares, o AEMF conta com diversos parceiros, entre os quais a Universidade de Coimbra, os Hospitais da Universidade de Coimbra e o Museu Nacional Machado de Castro.

1.6 Caracterização dos/as alunos/as

Os dados mais recentes relativos à população escolar do AEMF encontram-se descritos no Projeto Educativo (2016-2019).

No que concerne ao número de alunos/as consideramos importante destacar que os dados relativos ao ano letivo 2016-2017 demonstram que o presente agrupamento era frequentado por aproximadamente 1550 alunos/as, sendo que a maioria se encontrava no 1.º CEB (cerca de 600 alunos/as), seguindo-se o 3.º CEB (cerca de 500 alunos/as), o 2.º CEB (perto de 400 alunos/as) e, por último, a Educação Pré-escolar (quase 200 alunos/as).

Relativamente às condições socioeconómicas, ressaltamos que, no ano letivo 2015-2016, 16% dos/as alunos/as possuía Escalão B e 14% Escalão A, sendo que o número de pedidos de apoio aos Serviços de Ação Social Escolar tem vindo a aumentar (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2016).

Um outro aspeto que importa realçarmos relaciona-se com a percentagem de alunos/as que usufruí de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, no âmbito da “Educação Especial” (p. 9), sendo que, de acordo com o documento supracitado, 8% dos/as alunos/as possui “Necessidades Educativas Especiais de Carácter Permanente (NEECP)” (p. 9). Além das salas de ensino estruturado que apoiam os/as alunos/as com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), o presente agrupamento conta com o auxílio do Centro de Recursos para a Inclusão, em parceria com a APPACDM de Coimbra, que fornece apoio técnico ao nível da Terapia da Fala, da Psicologia, da Terapia Ocupacional e da Fisioterapia. A este propósito, consideramos importante refletir, neste ponto do relatório, sobre a utilização dos conceitos de “Educação Especial” e de “Necessidades Educativas Especiais” o que, mais do que uma simples minudência, constitui uma questão de inclusão, de justiça, de dignidade e de respeito. Ainda que o seu uso se encontrasse em concordância com a legislação anterior, importa esclarecer que o Decreto-Lei n.º 54/2018 substitui os conceitos supramencionados pelos de “Educação Inclusiva” e “Necessidades Educativas”, enaltecendo a importância de se atender às “necessidades e potencialidades de todos e de cada um dos alunos” (p. 2919), na medida em que qualquer aluno/a pode, em algum momento do seu percurso educativo, necessitar e usufruir de medidas de apoio à sua aprendizagem. Assim, no Decreto-Lei n.º 54/2018 valoriza-se uma educação e uma escola inclusivas, nas quais todos/as os/as alunos/as usufruam da possibilidade de participar, equitativamente, nos processos de aprendizagem e na vida escolar, assim como de desenvolverem o seu máximo potencial. Por conseguinte, defende-se a adoção de medidas e de políticas holísticas e integradas, ou seja, que decorrem em todo o contexto educativo e que têm subjacente um plano de ação articulado entre os/as vários/as agentes educativos/as, a fim de combater a adoção de atitudes discriminatórias, de respeitar os interesses, as necessidades e as capacidades de todos/as e de cada aluno/a e de assegurar a sua plena inclusão na escola (Direção-Geral da Educação, 2018).

Por fim, a análise dos resultados escolares, patentes no Projeto Educativo (2016-2019), revela que a taxa de transição tem vindo a aumentar, ao longo dos anos, e que, no ano letivo de 2015/2016, se situava nos 98,48%. Por outro lado, as taxas de retenção têm diminuído, de forma constante, em todos os ciclos de ensino e ao longo dos anos, sendo que no ano letivo 2015-2016 a maior taxa de retenção se situava no 3.º CEB, mais precisamente nos 7.º e 8.º anos, apresentando um valor global de 2%. Ademais, sublinha-se que o AEMF não possui casos de abandono escolar.

1.7 Áreas de intervenção na Escola EB 2, 3 Martim de Freitas

Neste ponto do relatório, descrevemos as estruturas da escola que foram alvo da nossa intervenção durante o estágio, sendo estas: o Serviço de Psicologia e de Orientação (SPO) e o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA).

a) Serviço de Psicologia e de Orientação (SPO)

O SPO constitui uma resposta às necessidades de apoio psicológico e de orientação escolar e profissional dos/as alunos/as, tal como enunciado no artigo 26.º da Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 49/2005). Além disso, no decreto-lei supramencionado, é sublinhado o papel do SPO como uma estrutura de apoio psicopedagógico às atividades desenvolvidas na escola e ao estabelecimento de relações interpessoais entre os diferentes membros da comunidade educativa.

O Decreto-Lei n.º 190/91 rege o funcionamento destes serviços e define-os como “unidades especializadas de apoio educativo, integradas na rede escolar, que desenvolvem a sua ação nos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário” (artigo 2.º, alínea 1).

No que diz respeito às atribuições do SPO, em termos gerais, são salientadas: o apoio ao desenvolvimento holístico dos/as alunos/as, a formação da sua identidade e do seu processo de aprendizagem; o acompanhamento psicológico e psicopedagógico dos/as alunos/as e restantes elementos da comunidade educativa; a sinalização, acompanhamento e avaliação de alunos/as com necessidades educativas; o fomento de atividades específicas de informação escolar e profissional, as quais demonstrem aos/as alunos/as diversas possibilidades de prosseguimento de estudos, de formação e de trabalho; a promoção de sessões de aconselhamento psicossocial e vocacional junto dos/as alunos/as; e, por último, a cooperação em atividades pedagógicas e em ações de formação de professores (Decreto-Lei n.º 190/91, artigo 3.º, alínea 2).

Do acima exposto, podemos distinguir três áreas centrais de atuação do SPO: apoio psicopedagógico, apoio ao desenvolvimento das relações no seio da comunidade educativa e apoio no âmbito da orientação escolar e profissional.

Concretamente, no que concerne ao apoio psicopedagógico ao SPO compete: diagnosticar e estudar as causas de insucesso escolar, bem como sugerir intervenções que propiciem a sua mitigação; avaliar e responder a situações relativas a problemas de desenvolvimento, a dificuldades de aprendizagem e ao desenvolvimento de capacidades

e de potencialidades específicas; delinear os planos educativos individuais dos/as alunos/as; intervir na articulação das modalidades de complemento e de compensação curricular e de educação especial; e, por fim, orientar os/as alunos/as para modalidades adequadas de resposta educativa (Decreto-Lei n.º 190/91, artigo 6.º, alínea 3).

Em seguida, relativamente ao desenvolvimento do sistema de relações entre os membros da comunidade educativa, entre as competências do SPO são destacadas: a cooperação com os órgãos de administração, de direção e de gestão da escola; a participação em todas as atividades comunitárias, nomeadamente aquelas que visam prevenir o abandono e o absentismo escolar; o desenvolvimento de uma ação articulada com outros serviços especializados, designadamente nas áreas da saúde e Segurança Social ou outros serviços de apoio socioeducativo; a celebração de protocolos com serviços, instituições e atores locais; e, ainda, o incremento de ações informativas destinadas aos/às Encarregados/as de Educação e à comunidade em geral, no âmbito das condicionantes do desenvolvimento e da aprendizagem (Decreto-Lei n.º 190/91, artigo 6.º, alínea 4).

Por último, no domínio da orientação escolar e profissional, é sublinhado: o desenvolvimento de atividades de aconselhamento pessoal e vocacional, em grupo ou individualmente; a dinamização de ações de informação escolar e profissional de natureza diversificada; o planeamento e acompanhamento de atividades que fomentem o contacto dos/as alunos/as com o meio local e o mundo do trabalho; a organização de programas de informação e de orientação profissional, em parceria com outros serviços, como o IEFP; e, por último, o fomento de ações de sensibilização para os/as Encarregados/as de Educação e para a comunidade local sobre as problemáticas subjacentes às opções escolares e profissionais (Decreto-Lei n.º 190/91, artigo 6.º, alínea 5).

Segundo o documento normativo-legal que mencionámos anteriormente, a equipa técnica permanente de cada serviço é constituída por psicólogos/as, por docentes habilitados/as com um curso de especialização no âmbito do apoio educativo, no caso da educação pré-escolar e do 1.º CEB e 2.º CEB, e da orientação escolar e profissional, no caso do 3.º CEB e ensino secundário, integrando, além destes/as profissionais, técnicos de serviço social (artigo 8.º, alínea 2). De notar que o número de elementos da equipa técnica permanente é fixado por um despacho do Ministro da Educação, tendo em consideração, além do nível de ensino, a extensão da escola ou da área escolar em que o SPO se insere. Ademais, ressaltamos que estes elementos são designados pelo órgão de

administração e gestão da área escolar ou escola em que a equipa desenvolve a sua atividade.

Sob o postulado de que “(...) a eficácia dos serviços de psicologia e orientação depende em grande medida da dinâmica interdisciplinar que os seus técnicos forem capazes de estabelecer no seio da escola e da comunidade em que se integram, congregando a colaboração de outros serviços (...)” (Decreto-Lei n.º 190/91) , além da equipa permanente, podem ainda, conforme consta no Decreto-Lei n.º 190/91, desempenhar funções no SPO outros/as profissionais, tendo em conta as necessidades e as disponibilidades existentes, termos em que consideramos que se inserem os especialistas em Ciências da Educação. Apesar de a legislação elevar o papel de uma equipa multidisciplinar, o SPO da Escola EB 2,3 Martim de Freitas é composto por apenas duas psicólogas: uma psicóloga que intervém a nível do pré-escolar e do 1.º CEB, e a Dr. Rosa Carreira, a quem é destinada a intervenção no 2.º CEB e 3.º CEB.

Por fim, importa mencionarmos que o funcionamento do SPO obedece a um plano anual que, por sua vez, se encontra integrado no plano anual de atividades da escola (Decreto-Lei n.º 190/91, artigo 10.º, alínea 1). Especificamente no que diz respeito ao SPO da Escola EB 2,3 Martim de Freitas, o plano anual de atividades para o presente ano encontra-se no anexo 1.

b) Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA)

O CAA é uma estrutura de apoio que integra todos os serviços e respostas da escola, todos/as os/as profissionais e todos os recursos, de tipo material, físico, didático, entre outros, que visam promover o sucesso e eliminar os obstáculos à aprendizagem e à inclusão dos/as alunos/as (Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, 2018).

O CAA encontra a sua legitimidade no Decreto-Lei n.º 54/2018, em que são descritos os seus objetivos gerais, sendo eles:

- “a) Apoiar a inclusão das crianças e jovens no grupo/ turma e nas rotinas e atividades da escola, designadamente através da diversificação de estratégias de acesso ao currículo;
- b) Promover e apoiar o acesso à formação, ao ensino superior e à integração na vida pós-escolar;
- c) Promover e apoiar o acesso ao lazer, à participação social e à vida autónoma.” (Decreto-Lei n.º 54/2018, artigo 13.º, alínea 2, p. 2923).

No que concerne aos seus objetivos específicos, é destacado que o CAA é responsável: pela promoção da participação dos/as alunos/as nas diversas atividades da turma regular, entre outros contextos da escola; pelo apoio aos/às docentes que

acompanham a turma em que se encontram inseridos/as estes/as alunos/as; pelo desenvolvimento de recursos de aprendizagem e de instrumentos que permitam avaliar as várias componentes do currículo; pela elaboração de metodologias de intervenção interdisciplinares, a fim de potenciar a aprendizagem, a autonomia e a adaptação dos/as alunos/as à escola; pela criação de contextos de aprendizagem estruturados; e, por último, pelo apoio aos/às alunos/as na transição para a vida pós-escolar (Decreto-Lei n.º 54/2018, artigo 13.º, alínea 6).

O CAA da Escola EB 2,3 Martim de Freitas localiza-se no Bloco E e conta com três profissionais que desenvolvem a sua atividade, regularmente, neste centro, sendo elas: a Professora Isabel Marcelino, Mestre em Educação Especial, a Professora Sílvia Rodrigues, Licenciada em Ensino de História e Pós-graduada em Educação Especial, e a assistente operacional, a Dona Clara Costa. De notar que cada professora assume responsabilidade por metade dos/as alunos/as do CAA.

Este CAA integra alunos/as que possuem medidas adicionais de suporte à aprendizagem e à inclusão. Para uma melhor compreensão destas medidas, importa contextualizar que o Decreto-Lei n.º 54/2018 estabeleceu uma abordagem multinível que fornece aos/às alunos/as um conjunto de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, as quais se encontram organizadas em três níveis de intervenção, tendo em conta o seu tipo, a sua intensidade e a sua frequência, sendo aplicadas em função das respostas dos/as alunos/as às mesmas (Direção-Geral da Educação, 2018). Assim, os três níveis de intervenção previstos são os seguintes: o nível 1, medidas universais; o nível 2, medidas seletivas; e o nível 3, medidas adicionais. No que concerne às medidas adicionais, conforme estabelecido no Decreto-Lei n.º 54/2018, estas visam “colmatar dificuldades acentuadas e persistentes ao nível da comunicação, interação, cognição ou aprendizagem que exigem recursos especializados de apoio à aprendizagem e à inclusão, devendo ser explicitadas no relatório técnico-pedagógico.” (Decreto-Lei n.º 54/2018, artigo 10.º, alínea 1). De notar que estas medidas são mobilizadas sempre que as anteriores, as medidas universais e seletivas, se demonstrem insuficientes para responder às necessidades educativas de cada aluno/a (Decreto-Lei n.º 54/2018, artigo 10.º, alínea 2). Com efeito, estabelecem-se como medidas adicionais:

- “a) A frequência do ano de escolaridade por disciplinas;
- b) As adaptações curriculares significativas;
- c) O plano individual de transição;
- d) O desenvolvimento de metodologias e estratégias de ensino estruturado;

e) O desenvolvimento de competências de autonomia pessoal e social.” (Decreto-Lei n.º 54/2018, artigo 10º, alínea 4, p. 2922).

Estes/as alunos/as encontram-se inseridos/as em turmas do ensino regular, dos 6.º, 7.º e 8.º anos e, por isso, deslocam-se a outros blocos da escola para frequentar determinadas disciplinas em conjunto com a sua turma de pertença. Assim, no CAA têm acesso à frequência de disciplinas com Adaptações Curriculares Significativas (ACS), dinamizadas junto do grupo de alunos/as que usufrui desta resposta educativa. De notar que no CAA desta escola ocorrem as aulas de disciplinas como: Matemática ACS, Português ACS, Artes, Ciências Naturais ACS, Inglês ACS, História ACS, Música ACS. Os/as alunos/as, conforme mencionado no subponto anterior, têm, também, acesso a terapias, como a Expressão Corporal, a Terapia da Fala e a Terapia Ocupacional. Entre as disciplinas frequentadas, por alguns/mas alunos/as, junto da sua turma de pertença, destacamos as seguintes: Tecnologia da Informação e Comunicação, Educação Física, História e Geografia de Portugal, Educação Musical e Complemento à Educação Artística. Ademais, importa referirmos que os/as alunos/as têm acesso a aulas de Dança, as quais ocorrem na sala de dança do bloco A, bem como a de aulas de Boccia, no âmbito do Desporto Escolar, as quais são dinamizadas no pavilhão gimnodesportivo da escola.

A maioria dos/as alunos/as que frequenta o CAA da Escola EB 2,3 Martim de Freitas possui um diagnóstico de Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), pelo que este centro funciona de acordo com o modelo TEACCH (*Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children*). De modo a contextualizarmos, brevemente, este modelo, importa mencionarmos que o modelo TEACCH foi desenvolvido na Carolina do Norte, nos Estados Unidos da América, pelo psicólogo Eric Schopler e os seus colaboradores, na década de 70, sendo aplicado em Portugal desde 1996 (Gonçalves et al., 2008). Tendo como base o ensino estruturado, o modelo TEACCH objetiva potenciar os desempenhos e as capacidades adaptativas dos/as alunos/as com PEA, para que estes/as sejam capazes de alcançar os níveis máximos de autonomia possíveis ao longo do seu desenvolvimento (Gonçalves et al., 2008). Efetivamente, este modelo tem subjacente a estruturação externa do espaço, do tempo, das atividades e dos materiais (Shopler, 1994 como citado por Oliveira et al., 2017), nomeadamente através de um sistema de rotinas funcionais e de planos de trabalho individuais, de modo a promover a organização interna dos/as alunos/as com PEA e a apoiar a sua autonomia e a sua aprendizagem, num ambiente calmo e seguro (Gonçalves

et al., 2008; Oliveira et al., 2017). Realmente, um ambiente de aprendizagem previsível e estruturado permite uma maior abertura para o desenvolvimento de capacidades de comunicação, de organização e de partilha e interação social (Gonçalves et al., 2008; Oliveira et al., 2017). Por fim, no que diz respeito à organização do espaço físico, importa referirmos que o modelo TEACCH prevê a divisão da sala em áreas distintas, designadamente: a área de transição, a área de aprender, a área de trabalhar, a área de reunião, a área de trabalhar em grupo, a área de brincar/lazer e a área do computador (Gonçalves et al., 2008). Com efeito, consoante as necessidades e o espaço disponível podem ser definidas diversas áreas, com o objetivo de ajudar os/as alunos/as a compreender o que é expectável que realizem em cada espaço da sala e, conseqüentemente, a organizarem-se de uma forma mais autónoma (Gonçalves et al., 2008).

Tendo em conta o que mencionámos acima, destacamos que a sala do CAA da Escola EB 2,3 Martim de Freitas integra, em termos de organização do tempo, os seguintes aspetos previstos no modelo TEACCH (Gonçalves et al., 2008):

- 1. A definição dos horários individuais:** que indicam as disciplinas e as atividades diárias que vão ocorrer ao longo do dia. Estes horários são fulcrais para diminuir a ansiedade e os problemas de comportamento destes/as alunos/as, uma vez que pressupõem a apresentação sequencial dos acontecimentos, facilitando as suas capacidades de antecipação, de previsão e de organização.
- 2. O estabelecimento de planos de trabalho:** os quais assinalam as diversas tarefas que os/as alunos/as têm de realizar, autonomamente, a fim de estimular a sua capacidade de trabalhar sem o apoio do/a professor/a. Nas mesas dos/as alunos/as existe, também, uma fita para colocar o plano de trabalho pessoal. Porém, devido à situação de pandemia, causada pela Covid-19, estes/as não a utilizaram para colar as suas tarefas, pelo que a definição de planos de trabalho se encontrou, durante este ano letivo, suspensa.

No que diz respeito à organização do espaço, destacamos a presença dos seguintes elementos do modelo TEACCH (Gonçalves et al., 2008):

1. **Área de transição:** lugar em que estão afixados os horários individuais de cada aluno/a e em que este/a compreende “onde, quando e o que fazer durante o dia ou parte do dia” (Gonçalves et al., 2008, p. 23).
2. **Área de trabalho:** espaço onde o/a aluno/a executa, autonomamente, as tarefas que aprendeu. Repare-se que cada aluno/a possui a sua própria área de trabalho.
3. **Área de trabalhar em grupo:** zona em que todos/as os/as alunos/as realizam trabalhos em conjunto, como por exemplo jogos ou atividades expressivas, possibilitando, em si próprios/as, o desenvolvimento de capacidades relacionadas com a interação, a partilha e a participação.
4. **Área do computador:** um espaço com um computador e uma impressora, que se destina, entre outras competências, à aprendizagem, de forma autónoma ou com apoio, das novas Tecnologias da Comunicação e Informação.

Do que expusemos em cima, verificamos que, embora o CAA da Escola EB 2,3 Martim de Freitas tenha subjacente o modelo TEACCH, é possível denotar a falta de algumas áreas, nomeadamente da área de aprender, um local que seria destinado a um ensino individualizado de novas competências e tarefas que poderiam, posteriormente, ser trabalhadas autonomamente na área de trabalho. Como nesta escola não existe a área de aprender, os/as alunos/as realizam na área de trabalho, que mencionámos anteriormente, quer atividades que conseguem fazer sozinhos/as, quer atividades que são realizadas com o apoio do/a professor/a. Além disso, na sala do CAA não existe uma área de reunião, a qual, segundo este modelo, seria destinada à realização de atividades que promovessem a interação entre os/as alunos/as do CAA, como seja a leitura de histórias ou a exploração de objetos, imagens e sons. Importa notarmos que a ausência destas áreas relaciona-se com o aumento do número de alunos/as e, por conseguinte, com a falta de espaço na sala.

Capítulo 2 – Enquadramento teórico-concetual

Neste ponto do relatório procedemos a uma revisão da literatura sobre as temáticas centrais do estágio. Assim, num primeiro momento, discorremos sobre a epistemologia, a(s) identidade(s) e a(s) singularidade(s) e identidade profissional das Ciências da Educação, uma vez que é nesse âmbito que o presente estágio se desenvolve, sendo que denotámos, logo no seu início, a falta de conhecimento por parte da comunidade escolar do AEMF acerca desta área, nomeadamente nas diversas vezes em que se confundiu a nossa intervenção com a de uma “professora” ou de uma “psicóloga”, tendo surgido dúvidas sobre o que são e para que servem as Ciências da Educação. Num segundo momento, apresentamos uma revisão da literatura sobre a Educação Contemplativa e as práticas que se incluem no seu âmbito, bem como sobre as abordagens baseadas no *mindfulness*, nomeadamente sobre conceitos e fundamentos atitudinais da prática de *mindfulness* e sobre a sua ligação às neurociências. Por fim, fazemos referência à implementação das abordagens baseadas no *mindfulness*, em contexto educativo, e à sua ligação com a melhoria das competências socioemocionais dos/as alunos/as, passando, também, pela justificação da necessidade de se desenvolverem programas de treino de *mindfulness* nas escolas e, ainda, pelos benefícios conhecidos destas intervenções.

2.1 Epistemologia, identidade(s), singularidade(s) e identidade profissional das Ciências da Educação

2.1.1 Análise dos conceitos de “Ciência” e de “Educação”

Para um melhor entendimento das Ciências da Educação e do seu objeto de estudo, consideramos importante, num primeiro momento, atentar aos conceitos de “Ciência” e de “Educação”.

O conceito de Ciência deriva do latim “*scientia*”, que significa “conhecimento”, e define-se como um “esforço racional e metódico de compreensão penetrante da realidade, no que ela tem de mais profundo e menos aparente” (Amado, 2011, p. 49). Logo, produzir conhecimento científico implica, antes de mais, definir, de uma forma racional, um conjunto de problemas ou de questões de partida, os quais são passíveis de serem resolvidos por meio de um processo de investigação (Silva & Pinto, 1986 como

citados por Amado, 2014). Efetivamente, a Ciência procura elaborar quadros teóricos que permitam: 1) no seio do paradigma hipotético-dedutivo, explicar relações de causalidade entre variáveis de um fenómeno, através da formulação de hipóteses e, posteriormente, do teste experimental e/ou estatístico dessas hipóteses; 2) numa orientação fenomenológica ou hermenêutica, interpretar os acontecimentos humanos, através das intenções, dos sentidos e das experiências vividas pelos sujeitos, analisando as crenças, as opiniões, as perceções, as representações e as perspetivas que as próprias pessoas possuem em relação às suas ações e às suas interações com os outros e com o contexto (Amado, 2014). As Ciências da Educação inserem-se num domínio particular da Ciência - as Ciências Sociais e Humanas, as quais correspondem a um conjunto de disciplinas e de subdisciplinas que estudam o humano, sob diversas perspetivas (Boavida & Amado, 2008). Assim, cada ciência social e humana desenvolve as suas questões, define o seu objeto de estudo, estabelece os seus problemas de investigação e elabora os seus princípios, as suas teorias e as suas estratégias (Silva & Pinto, 1986 como citados por Boavida & Amado, 2008), de modo a contribuir para um conhecimento mais profundo em diversas temáticas que são inerentes ao ser humano, como as suas convicções e os seus valores (e.g., Filosofia) e a sua vida social ao longo do tempo (e.g., História).

No que concerne à raiz epistemológica do conceito de Educação, importa notarmos que este deriva do latim *educare*, que significa “alimentar”, e *educere*, um verbo formado pelo prefixo *e(x)*, que se traduz como “movimento para fora” e *ducere*, que significa “conduzir”, ou seja, “extrair ou tirar para fora de” (Cañela & Cubero, 2001). Apesar do acima referido, o conceito de educação é difícil de definir. É importante notarmos que se trata de um conceito polissémico, antinómico (Cabanas, 2002 como citado por Amado, 2014), e que se encontra, intimamente, ligado a um outro conceito, também ele complexo: o conceito de ser humano, enquanto pessoa que educa e pessoa a educar (Amado, 2014). Uma das definições mais célebres de Educação é a de Feroso (1994), autor que a define como “um processo exclusivamente humano, intencional e intercomunicativo (...) em virtude do qual se realizam com maior plenitude a instrução, a personalização e a socialização do homem” (p. 21). Deste modo, eleva-se o carácter intencional das práticas e dos processos educativos na promoção do desenvolvimento individual, social e cultural do ser humano, os quais lhe possibilitam, por um lado, o acesso a um valioso património comum e, por outro, a capacidade de o transformar, de o reflorescer e de o tornar ainda mais rico (Amado, 2014). Com efeito, a educação não é

somente uma mera transmissão da herança cultural dos antepassados (Aranha, 2012), mas é, também, um processo sistemático de modificação da pessoa, de um estado para outro, no qual intervêm três componentes (Libâneo, 1985 como citado por Aranha, 2012): um agente (e.g., alguém ou um contexto social), uma mensagem transmitida (e.g., conteúdos) e um educando ou formando (e.g., grupo de estudantes). Ainda que o conceito de educação seja, frequentemente, confundido com o de aprendizagem e, até, utilizado de forma errônea como seu sinónimo, na verdade tratam-se de conceitos distintos. Simões (2007) distingue-os referindo que o ato educativo é intrínseco aos seres humanos (e.g., os animais treinam-se, não se educam) e pressupõe uma mudança sempre para melhor, dado que tem subjacente um conjunto de valores. Noutros termos, a educabilidade é uma característica peculiar do ser humano, que o diferencia de outros seres, e que remete para a capacidade que este tem de se educar, isto é, de se transformar (Castillejo, 1981 como citado por Sánchez & López, 1998). A pessoa é, portanto, detentora de plasticidade ou, por outras palavras, de capacidade para receber influências educativas do meio externo e para, partindo das aprendizagens que adquire, construir novas estruturas pessoais (Sánchez & López, 1998). De modo a reforçar a ideia anterior, salientamos as palavras de Patrício (1993 como citado por Reis, 2009) que refere que a pessoa “não nasce pessoa feita, nasce pessoa a fazer e, em rigor, pessoa a fazer-se” (p. 141), contribuindo a educação para a humanizar: “Educar-se é tornar-se humano, ou melhor, tornar-se mais humano” (Simões, 2007, p. 34), é passar da “hominização para a humanização” (Aretio, Corbella, & Blanco, 2009, p. 199). Para finalizar a análise ao conceito de educação, importa sublinharmos que enquanto o ser é-nos atribuído pela natureza, na medida em que constitui um dado adquirido pelo nascimento, o dever ser implica uma conquista, apenas concretizável através da educação, dado que “aprendemos a ser humanos, incorporando valores à nossa existência” (Gervilla, 2003 como citado por Reis, 2009, p. 118). Neste sentido, a educação é, sobretudo, de natureza moral (Simões, 2005 como citado por Amado, 2014), na medida em que pressupõe que as pessoas percorram um caminho de aperfeiçoamento moral, individual e coletivo, com o apoio e a colaboração de outras (Amado, 2014). Tal aperfeiçoamento poderá levar ao surgimento de mudanças desejáveis na sociedade e na cultura, como sejam o respeito pelos direitos humanos e pelas liberdades fundamentais e o cultivo de valores que são primordiais para a convivência. Assim, e para “rematarmos” as ideias precedentes, se é somente a educação que dá forma à pessoa humana, enquanto profissionais de educação, talvez a nossa

esperança seja acreditar que “a educação se torne sempre melhor e que cada geração subsequente dê um passo em direcção ao aperfeiçoamento da humanidade; pois, por detrás da educação, aloja-se o grande segredo da perfeição da natureza humana.” (Kant, 2012, p.12).

2.1.2 A(s) identidade(s) das Ciências da Educação

Partindo do significado dos conceitos de “Ciência” e de “Educação”, é possível definir as Ciências da Educação como uma “família de ciências” (Amado, 2011, p. 51), que possuem em comum o estudo pela Educação e a finalidade última de contribuir para a perfectibilidade do ser humano (Amado, 2011).

Em termos mais concretos, as Ciências da Educação visam

“descrever, explicar, compreender, levantar novos problemas teórico-práticos, e justificar os processos internos e os condicionamentos de qualquer prática educativa ou formativa, quer atendendo a níveis de interacção como os que se verificam no frente a frente entre educador e educando, quer atendendo aos níveis mais amplos, como os de gestão e administração organizacional ou de administração política e económica do sistema educativo.” (Boavida & Amado, 2008, p. 198).

Além disso, os autores supracitados elevam, ainda, o papel das Ciências da Educação no estudo dessas práticas educativas e formativas, nomeadamente no que respeita à sua evolução, bem como na produção de um conjunto de conhecimentos e de técnicas que apoiem a tomada de decisões e que contribuam para aperfeiçoar as condições, os procedimentos e os efeitos dessas mesmas práticas.

Não obstante o que mencionámos anteriormente, consideramos importante referir que as Ciências da Educação se deparam com diversas barreiras epistemológicas, cuja transposição é indispensável para conseguirem afirmar a sua identidade e para obterem o seu merecido reconhecimento no seio da comunidade científica (Amado, 2011). Efetivamente, ao atribuirmos às Ciências da Educação o estudo da Educação, como seu objeto, não podemos deixar de ter em consideração que se trata de um objeto de estudo complexo, diverso, pluriforme e inacabado (Boavida & Amado, 2008). De facto, no conceito de Educação reúnem-se práticas quotidianas, dinâmicas, procedimentos, normas, ideias, objetivos, e incluem-se os mais diversos aspetos da existência humana.

O fenómeno educativo é complexo e pode ser perspectivado e compreendido por diversos planos, como seja: o plano filosófico, onde se incluem as disciplinas da ética, da antropologia filosófica e da política, que incide sobre o “sentido do humano, da vida e dos valores que toda a Educação pressupõe e em que supostamente assenta” (Amado, 2011, p. 48), ou seja, sobre as metas e as questões teleológicas do processo educativo; o plano científico, o qual recai sobre a procura de um conhecimento mais profundo acerca de todos/as os/as agentes envolvidos/as no fenómeno educativo, bem como sobre a análise e a explanação das práticas e das circunstâncias em que estas ocorrem, mediante um estudo empírico e segundo os paradigmas e os critérios de cientificidade e, ainda, os saberes interdisciplinares e transdisciplinares (Amado, 2011); e, por fim, o plano praxeológico, relativo à tomada de decisões *in loco*, pelo/a educador/a, ou seja, “o que ele faz, o que pode fazer, o que queria fazer, o que deveria fazer, o que não pode fazer” (Bru, 2002 como citado por Boavida & Amado, 2008, p. 312). Estas diferentes perspectivas, inerentes ao campo da Educação, não são estanques e podem interagir e enriquecer-se reciprocamente, por meio da articulação entre a prática e a teoria (Amado, 2011), na medida em que a teoria pode apoiar e esclarecer, de forma científica, as práticas e estas, por sua vez, levar à construção do saber teórico (Boavida & Amado, 2008).

Porém, a relação entre a teoria e a prática constitui uma das maiores dificuldades com que as Ciências da Educação se deparam aquando da definição do seu estatuto (Carvalho, 1998 como citado por Boavida & Amado, 2008), mas tendo por objeto a Educação, esta articulação é indispensável. É importante repararmos que às Ciências da Educação cabe: a investigação e a compreensão dos fenómenos educativos, utilizando meios e métodos científicos; e a produção de saberes, úteis e pertinentes para as práticas, em diversos domínios do conhecimento (e.g., nas situações educativas, por exemplo, os métodos de ensino, a avaliação e a relação pedagógica). Assim, “a investigação sobre a Educação não pode deixar de se preocupar com a utilidade social dos seus trabalhos” (Hadji, 2001 como citado por Boavida & Amado, 2008, p. 318). Além do que referimos acima, cabe, também, às Ciências da Educação: a assunção de um compromisso ético e a reflexão axiológica que deve guiar as práticas, nomeadamente as práticas educativas, fornecendo-lhes uma orientação moral e cívica, tão necessárias quanto o ensino e a aprendizagem (Amado, 2011; Boavida & Amado, 2008); e, por fim, a transmissão cultural, ou seja, dos saberes sobre as doutrinas pedagógicas construídas e praticadas ao longo da história (Charlot, 1995 como citado por Boavida & Amado, 2008), em que

destacamos os contributos de Pestalozzi, Froebel, Rousseau e Montessori, enquadrados no movimento da Escola Nova.

Em suma, as Ciências da Educação podem definir-se como uma “família de disciplinas científicas” (Boavida & Amado, 2008, p. 197), as quais “(...) têm por objeto a inteligibilidade das práticas educativas, em qualquer período ou lugar em que estas se desenrolem” (Avanzini, 1995 como citado por Boavida & Amado, 2008, p. 196), sendo que essa inteligibilidade se adquire por meio de procedimentos e de critérios científicos.

2.1.3 Singularidade(s) e identidade profissional: o valor das ciências desvalorizadas

As Ciências da Educação são alvo de descrença por parte da opinião pública e ainda não adquiriram o seu merecido reconhecimento social e profissional (Estrela, 2005 como citada por Damião, 2018). Se é verdade que temos assistido a um aumento do número de estudantes, de cursos, de pós-graduações e de outras formações, também é verdade que as Ciências da Educação têm sido criticadas, postas em causa e, até, atacadas com argumentos falaciosos ou pouco informados (Boavida & Amado, 2008).

Damião (2018) enumera quatro razões, que considera primordiais, para as dificuldades que as Ciências da Educação enfrentam ao nível do reconhecimento e da confiança social. Primeiramente, refere a própria *designação da área* - “Ciências da Educação”, na medida em que “ora se aproxima do sentido de Pedagogia, e se apresenta como preferível a esta, ora se apresenta com sentido distinto” (Damião, 2018, p. 21). Segundo Quintana Cabanas (2008 como citado por Boavida & Amado, 2008), este problema epistemológico iniciou-se quando os pedagogos Maurice Debesse e Gaston Mialaret sugeriram, nos anos 70, substituir o conceito de Pedagogia, pelo de Ciências da Educação, apontando a Pedagogia como uma ciência já ultrapassada. Para Quintana Cabanas (2008 como citado por Boavida & Amado, 2008) esta mudança revelou-se um “erro fatal” (p. 11), uma vez que se trata de duas ciências diferentes, todavia igualmente necessárias. Efetivamente, as Ciências da Educação reconhecem o fenómeno educativo como um *facto* e analisam-no recorrendo aos métodos e aos meios das ciências empíricas (Quintana Cabanas, 2002). Contrariamente, a Pedagogia focaliza-se no *ato* de educar e, por essa razão, possui um carácter mais filosófico e normativo (Quintana Cabanas, 2002) que, de acordo com Bidarra (1998), é distinto da natureza mais descritiva e objetiva das

Ciências da Educação, cuja denominação traduz a necessidade de cientificação dos fenómenos educativos. A este propósito salientamos que o debate e a clarificação dos critérios de cientificidade das Ciências da Educação são indispensáveis para ultrapassar o seu descrédito na opinião pública. Clarificando melhor esta distinção, as Ciências da Educação constituiriam as ciências teóricas, que procuram conhecer e explicar os fenómenos educativos, e, por sua vez, a Pedagogia consistiria numa ciência prática, responsável por elaborar “teorias doutrinárias” (p. 289) que orientam a ação educativa, mas cuja elaboração não tem em conta a análise da realidade (Quintana Cabanas, 2002; Durkheim, 1984 como citado por Boavida & Amado, 2008). Um outro aspeto que importa salientarmos remete para a abordagem restritiva e equívoca do conceito de Pedagogia cujo significado etimológico faz referência à criança (Bidarra, 1998), dado que o pedagogo era, na educação em Atenas, aquele que conduzia a criança, sendo este, normalmente, um escravo. Ora, as Ciências da Educação examinam os fenómenos educativos em diversos contextos (formais, não formais e informais) e em diversas faixas etárias (Bidarra, 1998), daí que incorpore domínios do conhecimento como a Educação e a Formação de Adultos ou a Andragogia, como designada por alguns autores (e.g., Knowles, 1980). Segundo Plaisange e Vergnaud (1993 como citados por Boavida & Amado, 2008) na designação de Ciências da Educação:

“manifesta-se o cuidado de afirmar não somente uma abordagem científica da Educação, mas também o alargamento da noção de pedagogia: alargamento em relação a um público de adultos (tendo em conta a pouca propriedade de uma expressão como ‘pedagogia dos adultos’)” (p. 304).

A segunda razão para a falta de reconhecimento social e profissional desta área, apontada por Damião (2018), remete para a *dificuldade em delimitar as fronteiras* das Ciências da Educação, quer por parte dos/as seus/suas profissionais, quer por parte dos/as profissionais formados/as em outras áreas. Assim, Damião (2018) questiona-se sobre: que disciplinas são específicas das Ciências da Educação; que profissionais, formados noutras áreas, podem investigar e intervir nas Ciências da Educação; e em que outras áreas podem os/as profissionais de Ciências da Educação atuar. Em relação às áreas disciplinares, Boavida e Amado (2008) referem que existem diversos sistemas de classificação, ainda que estes se revelem contestáveis e problemáticos. Não sendo objeto da presente reflexão enunciar todas as classificações das Ciências da Educação, destacamos o trabalho desenvolvido por Mialaret (1999), no qual distingue:

1. *Disciplinas que estudam condições locais e gerais da Educação* (e.g., História da Educação, Sociologia da Educação, Antropologia da Educação, Economia da Educação, Administração Escolar e Educação Comparada).
2. *Disciplinas que estudam a relação pedagógica e o próprio ato educativo* (e.g., Psicologia da Educação, Ciências da Comunicação, as ciências didáticas e teorias dos programas e as ciências dos métodos e das técnicas educativas).
3. *Disciplinas da Reflexão e da Evolução* (e.g., Filosofia da Educação, Planificação da Educação e Teoria dos Modelos).

Em relação às áreas de atuação de um profissional em Ciências da Educação, de acordo com Boavida e Amado (2008), alguns dos domínios de investigação (e de intervenção) em Educação são os seguintes:

“Educação Especial, Educação e Formação de Adultos, Formação de Professores e de Formadores, Supervisão Pedagógica, Análise e Intervenção em Educação, Desenvolvimento Pessoal e Social, Formação e Tecnologias Educacionais, Organização e Administração Educacionais, Desenvolvimento Curricular e Avaliação Educativa, Sociologia e Educação e Políticas Educativas, Formação e Poder Local, Inclusão e Animação Socio-cultural, Animação Educativa e Mediação Sócio-Pedagógica, Educação, Cooperação e Desenvolvimento, Recursos Humanos e Gestão da Formação e Educação para a Saúde” (p. 282).

Efetivamente, as disciplinas e as áreas de especialização são tão diversas e, até, vastas que se torna difícil apurarmos a singularidade (ou singularidades) das profissões que se inserem nas Ciências da Educação, com repercussões na afirmação identitária dos/as seus/suas profissionais (Damião, 2018). Contudo, salientamos que o fenómeno educativo é complexo e, ainda, que para o estudar, cientificamente, é necessária uma “cooperação interdisciplinar” (Amado, 2011, p. 53) e uma “comunidade de investigadores” (Amado, 2011, p. 51), unida no estudo da Educação e no aperfeiçoamento do ser humano.

A terceira razão justificativa da falta de confiança e reconhecimento sociais e profissionais, conforme Damião (2018), encontra-se, estreitamente, ligada à anterior, e remete para a *infiltração do senso comum e de ideologias* nas Ciências da Educação. A este propósito, reforça-se que esta é uma “área que se pretende especializada” (Damião, 2018, p. 21) e que, além disso, foi o reconhecimento da complexidade do fenómeno educativo que revelou a impossibilidade de o compreender, quer através do senso-comum, quer através de simples especulações ideológicas ou filosóficas, ou quer através

da univocidade de metodologias de investigação (Amado, 2011). Começando por refletir sobre a infiltração do senso comum, realçamos, em primeira instância, que o cariz quotidiano da Educação, ou seja, o facto desta fazer parte da vida pessoal e familiar, leva as pessoas, em geral, a considerarem que têm o direito de opinar sobre as suas questões mais técnicas e teóricas, sem haverem recolhido informações relevantes e sem terem refletido sobre ela de modo aturado. Embora o senso comum seja valioso, na medida em que as suas crenças, as suas opiniões generalizadas, os seus provérbios e toda a sua sabedoria popular fazem parte de um património cultural riquíssimo, a verdade é que este terá de ser sempre perspetivado segundo situações concretas e no âmbito de determinados contextos, os quais não são possíveis de cientificar segundo os paradigmas e métodos de investigação existentes (Boavida & Amado, 2008).

Para ultrapassar a situação que descrevemos acima, em conformidade com o que refere Amado (2001), “uma das exigências do estatuto epistemológico das Ciências da Educação é, pois, o de estabelecerem uma ‘ruptura’ com o senso comum” (p. 51), sendo que o autor alerta para o facto de que tal ruptura não supõe a desvalorização da experiência, ou seja, das vivências das pessoas, nem tão pouco a sua substituição por um “cientificismo arrogante e ilusório” (p.51). Contrariamente, defende este autor que se trata de analisar e de atuar com precaução, de reconhecer os limites da credibilidade das opiniões do senso comum, de atender às exigências do rigor científico e de integrar aquilo que se verificar ser verídico e proveitoso. Para epitomar esta ideia, ressaltamos as palavras de Nóvoa (2001 como citado por Boavida & Amado, 2008), que refere que a investigação em Educação deve questionar “o que parece natural e evidente, o que parece andar por si, explicando que o inevitável não existe e que todas as formas de Educação são fruto de uma escolha e de uma decisão” (p. 201), a fim de criar a necessária ruptura com o senso comum, a bem como a clarificação das suas desinformadas opiniões e a resistência às suas “receitas geralmente sem base” (Amado, 2014, p. 27).

Posteriormente, em relação à infiltração de determinados ideais na Educação, consideramos crucial, num primeiro momento, ter em conta que toda a ação educativa tem subjacente um ideal, uma preocupação com o tipo de pessoa que se pretende alcançar, e, ainda, que a defesa de determinadas finalidades, objetivos e valores está implícita na sua definição (Aretio, Corbella, & Blanco, 2009). Deste modo, infere-se que o estudo em Educação tem sempre presente a invocação de determinados ideais, os quais transportam consigo não só perigo da ideologização, mas também a dificuldade em produzir ciência

deste domínio, visto que é difícil discutir e produzir conhecimentos científicos sobre princípios e finalidades que pertencem à ordem da ideologia, da axiologia e, até, da utopia (Boavida & Amado, 2008). No entanto, estes autores referem que as dificuldades em fazer ciência de ideais e de fins “(...) não devem impedir a cientificação das áreas que, pela sua natureza, são científicáveis e interferem na Educação” (p. 202). Assim, a especificidade da pesquisa em Ciências da Educação reside na sua capacidade de distinguir entre o ideal e a realidade factual e de estabelecer pontes entre estes dois domínios, tendo em mente que o carácter ideológico está sempre patente na Educação.

A última razão apontada por Damião (2018) para a invisibilidade social e profissional das Ciências da Educação relaciona-se com os *modos como a área é vista de dentro e de fora*, ou seja, “como se consideram e como são considerados os seus profissionais” (p. 21). Na mesma linha de pensamento, a Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (SPCE), nas palavras de Cristovão (2012), refere que um dos grandes impedimentos à inserção de licenciados em Ciências da Educação no mundo do trabalho prende-se com a invisibilidade da licenciatura, anunciando que, além do papel das universidades na difusão e afirmação do curso e das competências que nele se pretendem desenvolver, é também necessário que os/as próprios/as licenciados/as sejam capazes de as afirmar e, acrescenta-se, de as testemunhar. Porém, e infelizmente, há muitos/as profissionais licenciados/as que desconhecem o objeto de estudo e a utilidade das Ciências da Educação e, nesse sentido, urge a necessidade de uma reflexão conjunta, entre alunos/as, docentes e entidades públicas ligadas às Ciências da Educação, a fim de clarificar e de afirmar a(s) singularidade(s) desta área (Cristovão, 2012). De acordo com a investigação conduzida por Costa, Coelho e Moreira (2007), a invisibilidade do curso de licenciatura, por parte das entidades empregadoras, acarreta um conjunto de consequências, além da dificuldade de inserção profissional, para os/as licenciados/as que se candidatam a um emprego, como sejam a dificuldade que as instituições têm em compreender as suas competências profissionais e as suas áreas de intervenção, bem como a confusão com outras formações. Assim, muitos dos/as licenciados/as confrontam-se com a necessidade de explicar e, até, de promover a sua própria formação às entidades empregadoras (Costa, Coelho, & Moreira, 2007). Em conformidade, Boavida e Amado (2008) salientam que as Ciências da Educação têm sido estigmatizadas, hostilizadas e alvo de desconfiança, por parte dos mais diversos setores da sociedade, e referem que os/as especialistas em Educação são frequentemente alvo de críticas depreciativas,

ignorantes e, inclusive, incompreensíveis. Não sendo objeto deste trabalho enumerar, de forma exaustiva, todas as críticas apresentadas (e respectivas justificações), ressaltamos, a título exemplificativo, algumas críticas relacionadas com a sua objetividade e estatuto científico, sendo estas: a descrença na possibilidade de se produzirem conhecimentos científicos e objetivos em Educação, dado que esta incorpora valores, sentimentos, finalidades e relações; a não utilização de métodos de investigação validados pela comunidade científica, referindo-se às metodologias positivistas e ao paradigma quantitativo; e a indispensabilidade de uma ciência que estude o fenómeno educativo, dada a existência de outras Ciências Sociais e Humanas, como a Sociologia e a Psicologia (Boavida & Amado, 2008). Relativamente às críticas sobre a utilidade social das Ciências da Educação, salientamos as seguintes: a “contaminação ideológica” (p. 346), que remete para o facto de estas constituírem um conjunto de teorias que servem determinadas ideologias e interesses políticos; a sua responsabilidade pela falta de autoridade no sistema educativo, argumento que assenta, de entre outras bases, na submissão das práticas dos educadores à ciência produzida pelos investigadores; e a irrelevância da investigação produzida para a melhoria das práticas, para um conhecimento mais profundo dos fenómenos e para o apoio na tomada de decisões políticas (Boavida & Amado, 2008).

Sumariando o que mencionámos acima, os/as profissionais das Ciências da Educação, Técnicos Superiores de Educação, veem desvalorizadas as suas contribuições e atuações. Contudo, e lamentavelmente, são poucos os/as profissionais que se pronunciam sobre os fundamentos das acusações que lhes são apontadas e que procuram debatê-las junto da comunidade, o que intensifica a dificuldade das entidades empregadoras e da sociedade em reconhecer a sua competência profissional.

2.1.4 Afirmação e reconhecimento social e profissional

Do que descrevemos acima, é possível confirmarmos a necessidade (e, até, premência) de contribuirmos para a afirmação e para o reconhecimento social e profissional das Ciências da Educação, no fundo, para a visibilidade da sua utilidade e do seu valor, junto da comunidade alargada. Assim, numa primeira instância, importa sublinharmos que:

“Os cursos de Ciências da Educação/Educação procuram responder às necessidades de um vasto campo de actividades e de modelos de formação, em plena expansão pela própria complexidade crescente da vida social, cultural e económica, mas que poderemos dividir em duas áreas fundamentais: a das instituições com fins educativos, formais e não formais, e todas as actividades de natureza cultural, social e económica onde é determinante a dimensão educativa e formativa para a sua correcta execução, qualificação e potenciação (...)” (Boavida & Amado, 2008, p. 358)

Numa análise dos objetivos do curso de Mestrado em Ciências da Educação, ministrado na FPCEUC, é possível compreendermos algumas das competências de um profissional de Ciências da Educação, designadamente: elaborar, planificar, implementar e avaliar programas e ações educativas de cariz formal ou não formal; explicar, descrever e compreender factos educativos, que tenham lugar em diversos contextos e junto de diversos públicos; desenvolver práticas de mediação educativa ao longo da vida; planear e gerir projetos e programas educativos e formativos; e, ainda, intervir na administração e na gestão de sistemas e de organizações educativas e formativas (cf. Universidade de Coimbra, 2020).

Boavida e Amado (2008) ressaltam que a riqueza, a complexidade e as múltiplas faces do fenómeno educativo exigem uma formação também sólida e abrangente, ao invés de demasiado estreita ou especializada. Tal como mencionado por Cortezão (1996 como citada por Boavida & Amado, 2008) deve-se privilegiar uma formação com múltiplas referências e perspetivas, a qual possibilite uma análise crítica da realidade e uma atitude inconformada para com o que já existe e que necessita de ser mudado. Efetivamente, no curso de Licenciatura em Ciências da Educação é ministrada uma formação de “banda larga”, a qual tem como objetivo capacitar os/as estudantes para a diversidade de contextos de investigação e de atuação (cf. Universidade de Coimbra, 2020). Entre estes, salientamos, a título exemplificativo, os seguintes: Departamentos do Ministério da Educação, Autarquias, Departamentos de formação contínua de empresas, Escolas, Centros de Saúde, Associações culturais e de desenvolvimento local, Organizações não-governamentais (ONG’S), Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Centros de Formação, Bibliotecas, Museus, Universidades Seniores e Instituições de Educação Especial (cf. Universidade de Coimbra, 2020).

Em jeito de conclusão, consideramos que é fundamental sublinhar que as Ciências da Educação encontram a sua identidade e união na investigação, na prática e na reflexão sobre o fenómeno educativo, num esforço de racionalização do mesmo (Amado, 2014),

cabendo aos/às seus/suas profissionais compreender, descrever e analisar a realidade educativa e/ou formativa, recorrendo a meios e a métodos científicos, a fim de elaborar um conjunto de saberes teóricos, pertinentes para as práticas. Ademais, aos/às profissionais das Ciências da Educação cabe a intervenção ética, responsável, altruísta e especializada, em vários contextos, junto de diversos públicos-alvo e em níveis de atuação diversificados (e.g., gestão e administração, avaliação educacional, educação e formação de adultos, desenvolvimento comunitário, planificação e operacionalização de projetos, formação de professores/as), tendo como horizonte teleológico o aperfeiçoamento do ser humano, a transformação e a mudança para melhor das instituições e da sociedade, bem como a preocupação de contribuir para o bem dos/as outro/as, da natureza e do planeta.

2.2 A Educação Contemplativa

2.2.1 Significado do conceito e práticas de Educação Contemplativa

Num primeiro momento deste ponto do enquadramento teórico, cremos que é importante clarificar o sentido do conceito de contemplação e, posteriormente, descrever a abordagem contemplativa e as práticas que se incluem neste âmbito.

Segundo Hart (2004), a contemplação refere-se à capacidade inata do ser humano para conhecer a realidade através da observação direta, atenta e silenciosa, da reflexão cautelosa e do virar-se para dentro e olhar profundamente para o interior. De notar que o cultivo do *inner technology of knowing*, a “tecnologia interna do saber” (Hart, 2004, p. 30), não se encontra ligado a nenhuma religião particular, embora exista uma longa e antiga história de práticas contemplativas, utilizadas em diversas religiões (Hart, 2004). Miller (2014) apresenta uma deleitosa definição de contemplação, descrevendo-a como “*a form of embracing, beholding, and becoming what it embraces.*” (p. 72). O ato contemplativo é, aos olhos deste autor, um ato de amor, no qual a pessoa que contempla abraça o objeto de contemplação e se torna parte dele (Miller, 2014). Assim, contemplar vai além de uma observação atenta, transcende esse olhar cuidadoso e delicado, e dá lugar à ligação entre a pessoa e o objeto de contemplação. De modo a reforçar esta ideia, fazemos referência a d’Ors (2012), autor que afirma que o silêncio da contemplação nos permite estar no mundo, dissolvermo-nos nesse mundo, pertencer-lhe e, mais ainda, transformarmo-nos e sermos o próprio mundo a acontecer.

A ligação entre o sujeito e o objeto é apelidada, segundo Bai, Scott e Donald (2009), por “intersubjetividade” (p. 324) e remete para a capacidade que o ser humano tem para sentir tudo, para estabelecer uma relação íntima com a realidade e para a conhecer de uma forma somática, experiencial e relacional. Por conseguinte, a intersubjetividade eleva-se como uma “consciência dialógica” (Bai, Scott, & Donald, 2009, p. 324), ou seja, como a consciência que emerge do diálogo sistemático entre a pessoa e tudo aquilo que faz parte da sua experiência direta. Neste tipo particular de consciência, a pessoa estabelece um vínculo íntimo com o mundo, sente-o e observa-o de forma profunda, e conecta-se, genuinamente, a todos os seres. Nas palavras de Bai, Scott e Donald (2009):

“Intersubjectivity or interbeing is the natural experience of being body, for in embodiment, the world and we are experienced as one continual stream of sensing-knowing. The eyes that see the world and the world that is seen by the eyes are two coupling ends of one interbeing circuitry” (p. 329).

O oposto de uma consciência dialógica é uma “consciência objetificada” (Bai, Scoot, & Donald, 2009, p. 324), aquela que se funda na separação e, até, alienação entre a pessoa, o mundo e os outros seres, que são concebidos, experienciados e tratados como meros objetos. Segundo os autores supracitados, esta consciência objetificada decorre de uma “tripla desconexão” (Bai, Scoot, & Donald, 2009, p. 324) - a desconexão *somática*, a desconexão *perceptiva* e a desconexão *intersubjetiva*. Estas fazem parte do legado de uma longa civilização, marcada pelos dualismos entre o sujeito e o objeto, como sejam entre a mente e o corpo ou o intelecto e a matéria. Primeiramente, a desconexão *somática*, refere-se à desconexão entre a pessoa e o seu próprio corpo, na medida em que esta se torna incapaz de habitar plenamente o seu corpo, os seus sentidos e as suas sensações. Este tipo de desconexão, resulta num comportamento objetificado da pessoa para com o seu corpo, ou seja, na incapacidade de se sintonizar com ele, a pessoa passa a concebê-lo e a tratá-lo como algo que pode ser magoado, castigado, recompensado ou manipulado para se transformar numa determinada forma (Bai, Scoot, & Donald, 2009). A título exemplificativo deste tipo de desconexão, destacamos, conforme mencionado por estes autores, a conceção medicinal de que o corpo é como um objeto que pode ser tratado através de medicamentos, ou, ainda, a visão, banalizada na sociedade, de que o corpo constitui um objeto que pode ser embelezado, a fim de se atingirem determinados

resultados. Relativamente à desconexão *perceptiva*, segundo estes autores, remete para uma desconexão com o mundo, na medida em que o sujeito se concebe, a si mesmo, como separado e, até, diferente dele. Neste tipo de desconexão, a pessoa não apenas vê o mundo como algo distinto de si, como, também, é incapaz de o compreender claramente pois encontrando-se isolada dele, não o pode conhecer através da experiência direta, podendo apenas fazê-lo por intermédio dos seus ideais, juízos e conceções. Como consequências deste tipo de desconexão Oliveira e Antunes (2014) destacam o consumo descomedido (e, acrescentamos, obsceno) de bens e de recursos naturais, a poluição, o desrespeito pelo planeta e o desequilíbrio dos ecossistemas. Por outro lado, Bai, Scoot e Donald (2009) referem que:

“Lacking in such objectified consciousness is a sense of interbeing—the sense that we, rocks, rivers, trees, toads, and humans are one flowing, interpenetrating stream of being that embraces and connects every being and its associated sensibilities of belongingness, compassion, care, love, and gratitude” (p. 320).

Por último, a desconexão *intersubjetiva* diz respeito à desconexão entre as próprias pessoas, ou seja, à separação do ser humano com os outros seres humanos. A intersubjetividade ou “intersubjetividade interpessoal” (Bai, Scoot, & Donald, 2009, p. 320) constitui uma forma de *interser*, específica dos seres humanos. Neste tipo de desconexão, o ser humano torna-se incapaz de se relacionar com os outros de uma forma autêntica e altruísta, acabando estes por estabelecer, entre si, relações de cariz instrumental, baseadas no tratamento da pessoa como um meio para obter determinados fins (e.g., reconhecimento e melhores desempenhos profissionais). De carácter supérfluo, ainda que possam, aparentemente, ser simpáticas, estas relações não são genuínas porque se firmam na “vertente instrumental com todo o empobrecimento e vazio do humano que daí resulta.” (Oliveira & Antunes, 2014, p. 54).

De acordo com os autores que supracitámos, a educação fornecida nas escolas e nas universidades promove o desenvolvimento desta consciência objetificada nos/as alunos/as, uma vez que se foca na aprendizagem de conhecimentos abstratos e de competências técnicas, os quais compõem um currículo que, rapidamente, deve ser ensinado e aprendido. Tal aprendizagem realiza-se, de forma predominante, pela instrução e não pela educação, dado que, por um lado, o foco está no ensino, na aquisição e no domínio de informação, de conhecimentos e de competências consideradas

essenciais para o mundo do trabalho, e que, por outro, se privilegia a aprendizagem por meio do discurso e da abstração, desvalorizando-se, desta forma, a participação, a experiência e o contacto direto do/a aluno/a com a realidade a conhecer. Por conseguinte, é-lhe reduzida (e, até, impossibilitada) a oportunidade de explorar os seus sentidos, de olhar para dentro de si e de habitar o seu corpo e, ainda, de observar e de investigar os seus sentimentos e as suas emoções (Bai, Scoot, & Donald, 2009). A falta de contacto com o exterior e o menosprezo pelo conhecimento participativo (Skolimowski, 1994 como citado por Bai, Scoot, & Donald, 2009) acarreta, ainda, outras consequências, como seja a limitação das possibilidades de se estabelecerem relações/conexões autênticas, quer entre alunos/as, os/as seus/suas colegas e os/as seus/suas professores/as, quer entre estes/as e a realidade circundante. Esta dificuldade de reconhecerem a Terra como parte de si e, portanto, de cultivarem um estado de consciência dialógica - a consciência da não dualidade entre o sujeito e o objeto - está na origem de muitos dos problemas que vivenciamos atualmente (e.g., poluição, alterações climáticas, visão dos recursos da Terra como estando à nossa disposição para satisfazer necessidades pessoais).

A educação contemplativa emerge como necessária para ultrapassar um estado de consciência, de aprendizagem, de relação e de existência objetificado, desconectado e alienado (Oliveira & Antunes, 2014), dado que a sua essência reside na tomada de consciência (*becoming aware*), por parte do/a aluno/a e do/a professor/a, do próprio estado de alienação e de objetificação em que se encontram (Bai, Scoot, & Donald, 2009). Ao valorizar a experiência direta, a participação, a contemplação e a percepção como vias para aceder ao conhecimento e, além disso, ao reconhecer a necessidade e a importância de se estabelecer uma conexão empática com o mundo, ao invés de uma relação instrumental baseada numa análise de custo-benefício, a educação contemplativa desenvolve quadros de referência internos que vão além de um estado de consciência objetificado e que permitem, ainda, o florescimento de uma consciência não linear e não discursiva, capaz de captar dimensões ocultas da realidade. Efetivamente, nas palavras de Oliveira e de Antunes (2014), as práticas contemplativas permitem:

“(…) o desenvolvimento de estados de consciência alargados, profundos, possibilitando à pessoa aproximar-se da captação, participação, do holos de cada situação ou fenómeno tal como se apresenta, o que permite superar o estado de consciência objetificada e entrar no designado domínio não-dual, ou segundo a epistemologia Budista, no âmbito do entre-ser.” (pp. 54-55).

Efetivamente, as abordagens contemplativas possibilitam à pessoa praticar a presença, em plenitude, no único momento que esta tem para viver, o momento presente (Oliveira & Antunes, 2014). Neste estado de presença, a pessoa deixa de lado expectativas e objetivos, e define uma única intenção, a de estar presente, por inteiro, no aqui e no agora, com uma atitude curiosa, receptiva e amorosa para com aquilo que surge na sua experiência interna e externa. Este estado profundo de presença, espelhar-se-á não apenas numa maior aceitação e entrega à sua condição presente, mas também numa “profunda sensibilidade e consciência do outro” (Oliveira & Antunes, 2014, p. 55), ou seja, num comportamento mais atencioso, compreensivo e altruísta para com os/as outros/as.

Para explanarmos as práticas que se incluem no seu âmbito, recorreremos à “Árvore das práticas contemplativas” (cf. Center for Contemplative Mind in Society, 2019), elaborada por Maia Duer. Porém, antes de avançarmos com a sua caracterização, acreditamos que é importante clarificar o conceito de prática contemplativa, definido por Maia Duer como: “An activity that you do on a regular basis (ideally each day) that helps you to cultivate: a sense of self-awareness, joy, equanimity, resilience and compassion for yourself and others” (cf. Center for Contemplative Mind in Society, 2019). Partindo desta definição, no tronco desta árvore encontram-se três conceitos-chave, os quais são comuns a todas estas práticas: a comunhão e a conexão (*communion & connection*), que o/a praticante estabelece com algo que é maior que si próprio/a, e o cultivo da consciência (*awareness*) da sua situação presente, nomeadamente dos seus hábitos, dos seus padrões e das suas escolhas. As folhas representam as diversas práticas contemplativas, as quais se encontram divididas em sete ramos, consoante o foco de cada prática. Assim, encontram-se nesta árvore: práticas que cultivam a quietude (e.g., meditação e silêncio), práticas generativas, na medida em que invocam algo (e.g., meditação do amor bondoso, de visualização e de contemplação), práticas focadas na criatividade (e.g., pintura de uma mandala, escrita e canto), práticas ativas (e.g., ativismo, voluntariado e trabalho consciente), práticas que têm lugar na relação com outros/as (e.g., escuta ativa, diálogo e narração de histórias), práticas focadas no movimento (e.g., *Yoga*, dança e caminhar consciente) e práticas rituais/cíclicas, no sentido em que os/as praticantes as realizam com vista a celebrar algo (e.g., retiros e cerimónias culturais).

Quanto à sua inclusão na educação, Zajonc (2013) refere que as práticas contemplativas servem os propósitos dos sistemas educativos ao contribuírem para a melhoria da capacidade de atenção dos/as alunos/as (Jha, 2007; Tang et al. 2007 como

citados por Zajonc, 2013), da sua capacidade de adquirir novos conhecimentos (Zeidan, 2010 como citado por Zajonc, 2013) e aprendizagens, a sua flexibilidade cognitiva (Moore, 2009 como citado por Zajonc, 2013) e a sua criatividade, assim como ao terem subjacente o cultivo de determinadas atitudes, como a compaixão, a conexão, a empatia e o comportamento altruísta. De facto, a educação contemplativa parte do pressuposto de que o/a aluno/a pode fortalecer estas capacidades e atitudes através da prática. Conforme referido por Zajonc (2013), qualquer que seja o objeto, se o/a aluno/a estiver envolvido/a na experiência de o contemplar e de lhe prestar uma atenção adequada, formará, em si mesmo/a, as capacidades necessárias para o conhecer, também chamado de “insight” (p. 89). Nas suas palavras,

“(...) contemplative pedagogy deepens experience through repeated engagement and so leads students to gradually foster those capacities for insight that will aid them in the true understanding of the content of their studies and perhaps even assist in the precious moment of discovery” (Zajonc, 2013, p. 89).

Segundo este autor a prática contemplativa mais utilizada e estudada em contexto escolar é o *mindfulness*, temática central do presente relatório de estágio e que é objeto de reflexão no subponto seguinte.

2.2.2 O *mindfulness*

2.2.2.1 Abordagem concetual: definição de *mindfulness*

As origens da prática de *mindfulness* remontam às tradições contemplativas orientais, nomeadamente à tradição budista (Shapiro et al., 2006), sendo esta considerada, inclusivamente, o “coração da meditação budista” (Kabat-Zinn, 2003, p. 24). Contudo, a importância dada ao cultivo de uma vivência direta, plena e íntima com o momento presente encontra-se visível, também, na tradição cristã, hindu, islâmica, judaica e taoista (Armstrong, 1993; Goleman, 1998 como citados por Siegel, 2007), assim como no *Yoga*, na sabedoria nativa americana (Kabat-Zinn, 2003) e na herança filosófica ocidental, nomeadamente na filosofia grega (Reis & Oliveira, 2016).

Efetivamente, o *mindfulness* é oriundo de conhecimentos de tradições milenares e começou a ser objeto de investigação científica sistemática no final do século XX, tendo evidenciado extraordinárias potencialidades para a transformação da pessoa (Oliveira, 2020). Assim, nesta altura, assistiu-se à revalorização das práticas contemplativas e à sua

reintrodução no contexto científico, já que no início da Idade Moderna, quando a ciência alcançou a sua independência do poder da igreja, a relevância das abordagens contemplativas, nomeadamente o seu contributo para o avanço do conhecimento científico, fora menosprezada por se diferenciarem da via da racionalidade, a única via de acesso ao conhecimento que era admissível na modernidade (Oliveira & Antunes, 2014). A sua importância começou novamente a ser reconhecida na década de 70, nos Estados Unidos da América, com a adaptação e a introdução de práticas meditativas no contexto científico, por Jon Kabat-Zinn (Oliveira & Antunes, 2014), criador do programa MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), desenvolvido pela primeira vez em 1979. Este programa foi aplicado, originariamente, em contexto hospitalar para apoiar os seus pacientes a lidar com a dor crónica (Eva & Thayer, 2017). Nas últimas décadas, têm surgido diversos programas que se estruturaram em torno das abordagens baseadas no *mindfulness* (Oliveira & Antunes, 2014).

Jon Kabat-Zinn, professor de medicina na Universidade de Massachusetts e diretor do *Center for Mindfulness in Medicine*, tem dedicado a sua vida profissional a colocar o *mindfulness* na corrente principal da ciência moderna (Siegel, 2007). A definição mais conhecida e citada na literatura da especialidade foi elaborada por Jon Kabat-Zinn que define o *mindfulness* como “a consciência que emerge prestando intencionalmente atenção, ao momento presente, e sem julgar; ao curso da experiência, momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Como é possível compreendermos, através desta definição, a atenção prestada a cada momento presente é uma atenção especial, uma vez que se realiza com um propósito, o de imergir na totalidade de cada momento, e, ainda, que implica a adoção de uma atitude livre de julgamentos, ou seja, aberta, curiosa e consciente dos juízos que surgem na mente (e.g., ideias, preconceitos, gostos, aversões e expectativas), quer seja na relação da pessoa consigo própria, com os/as outros/as ou com qualquer situação em que esteja envolvida.

O *mindfulness* é concetualizado como uma qualidade universal e intrínseca do ser humano, que pode ser potenciada por meio de um treino sistemático (Barbezat & Bush, 2014). Nas palavras de Jon Kabat-Zinn, o *mindfulness* é, essencialmente, uma prática, a de “estarmos em contacto com a totalidade do nosso ser através de um processo sistemático de auto-observação, auto-interrogação e ação consciente” (Kabat-Zinn, 2003, p. 26). Estar em contacto, entrar em relação consigo e com os/as outros/as, compreender o que se é, que perspectivas se tem sobre o mundo e apreciar cada instante constituem

aspectos centrais desta prática. Efetivamente, esta é para o autor a tarefa mais difícil do mundo, a de estar presente no presente (Kabat-Zinn, 2005), mas é através desta que a pessoa percorre e explora o caminho para uma vida mais harmoniosa, plena e sábia. A este propósito, importa repararmos que uma consciência fraca sobre a situação presente e sobre os modos de funcionamento da mente, limita as possibilidades de a pessoa se libertar de pensamentos, ações, rotinas e comportamentos automáticos, impulsivos e inconscientes, restringindo, portanto, as suas possibilidades de ver a realidade mais clara e profundamente, de agir de uma forma mais livre e intencional, em vez de reagir, assim como de testemunhar a sua experiência e de aceder a uma sensação de calma interior (Kabat-Zinn, 2003).

Procurando explicar o estado/modo de funcionamento *mindfulness*, Bishop et al. (2004) propuseram um modelo composto por duas componentes: a *autorregulação da atenção* e a *orientação para a experiência*. A primeira componente envolve: a capacidade de sustentar a atenção, ou seja, de manter um estado vigilante durante longos períodos de tempo; a flexibilidade na atenção, isto é, a capacidade de a pessoa alternar o seu foco de atenção, de um objeto para outro, por exemplo tomar consciência dos pensamentos e das sensações e, posteriormente, voltar a focar a atenção na respiração; e, por último, um estado não elaborativo de pensamentos, de sentimentos e de sensações à medida que estes surgem na consciência, o que possibilita ao/à praticante experienciar diretamente a realidade, ao invés de a perceber através do filtro das suas crenças, opiniões, desejos ou pressupostos. A segunda componente diz respeito à necessidade de o/a praticante observar o que surge na corrente da sua consciência (e.g., pensamentos, sentimentos e sensações), momento a momento, adotando uma atitude curiosa, acolhedora e recetiva, de modo a relacionar-se abertamente com a experiência, interna e externa, do momento presente.

Dois anos mais tarde, Shapiro et al. (2006) compuseram um modelo formado por três axiomas, o qual descreve, com simplicidade, os elementos centrais da prática de *mindfulness*. De modo a clarificar o conceito de axioma, segundo os autores, “axioms are fundamental building blocks out of which other things emerge” (Shapiro et al., 2006, p. 375). Assim, este modelo, designado por Modelo IAA, incorpora os axiomas *Intenção*, *Atenção* e *Atitude*, através dos quais é possível compreendermos os mecanismos de funcionamento do *mindfulness*, uma vez que a sua elaboração resultou de uma revisão de literatura sobre esta temática (Shapiro et al., 2006). Considerando a importância que este

modelo tridimensional representa na compreensão dos mecanismos de ação inerentes às práticas e às intervenções que se inserem nas abordagens baseadas no *mindfulness*, em seguida clarificamos o significado de cada um dos axiomas que o compõem.

Em primeiro lugar, a *intenção* remete para a visão pessoal da pessoa que pratica, mais concretamente, para os motivos que a levam a praticar (Shapiro et al., 2006). Kabat-Zinn (1990) refere que as intenções permitem à pessoa recordar-se, a cada momento, dos propósitos que motivam a sua prática. Efetivamente, o termo intenção não significa meta ou objetivo. Conquanto sejam, muitas vezes, confundidas com alguns efeitos das práticas, como o relaxamento ou o bem-estar, as intenções não são sinónimos de objetivos (Williamns & Penman, 2015), já que, neste caso, as intenções dizem respeito apenas à pessoa e, ao contrário dos objetivos, não têm subjacente expectativas ou finalidades, na medida em que estabelecem um rumo ou uma direção que a pessoa pretende seguir, mas que não tem um ponto a alcançar. Segundo Shapiro e os seus colaboradores (2006), as intenções são, para a maioria das pessoas, dinâmicas e transitórias, uma vez que mudam à medida que a sua prática se torna mais profunda.

O segundo axioma é a *atenção* e, tal como descrito acima, as abordagens baseadas no *mindfulness* envolvem uma forma peculiar de prestar atenção. Eleva-se, neste contexto, a prática de uma observação profunda e estável da experiência interna (e.g., pensamentos e sensações corporais) e externa (e.g., sons e aromas), na qual a pessoa está consciente das suas interpretações da realidade e as suspende intencionalmente, não se envolvendo em processamento elaborativo, a fim de vivenciar cada momento de uma forma mais plena (Shapiro et al., 2006). Nas palavras dos autores,

“(…) a *return to things themselves*, that is, suspending all the ways of interpreting experience and attending to experience itself, as it presents itself in the here and now. In this way, one learns to attend to the contents of consciousness, moment by moment” (Shapiro et al., 2006, p. 376).

Na realidade, esta segunda componente do modelo encontra-se, intimamente, ligada à definição ancestral do conceito de *mindfulness*. De facto, a palavra *mindfulness* é uma tradução, em língua inglesa, da palavra *sati*, em língua Pali, e que significa consciência (*awareness*), atenção e lembrança. Para estes autores, a atenção constitui um processo de consciência focada (*focused awareness*), isto é, de redirecionar a atenção para o que está a acontecer dentro e fora de nós, o que, conseqüentemente, cria um distanciamento dos nossos pensamentos e emoções. É importante ressaltarmos que a

autorregulação da atenção, em que se consubstancia esta segunda componente do modelo, remete para uma atenção estável e focada e envolve capacidades atencionais como: a atenção sustentada, e durante um longo período de tempo, a um objeto específico; a capacidade de alternar o foco de atenção, de um objeto para outro; e a capacidade de inibir o processamento elaborativo secundário, por exemplo dos pensamentos, dos sentimentos e das sensações corporais (Shapiro et al., 2006). Já o conceito de lembrança constitui um outro aspecto fundamental do *mindfulness*, o qual consideramos que cria a ponte entre as duas componentes anteriores do Modelo IAA, a *Intenção* e a *Atenção*. De notar que este aspecto se relaciona com o lembrar de estar consciente (*aware*) do aqui e do agora e, por isso, com a intenção que a pessoa define de prestar atenção a cada momento da sua vida. A este propósito, importa mencionarmos que o oposto de um estado de atenção *mindfulness* corresponde ao estado de piloto automático ou estado de funcionamento da mente sob a rede do modo *default* (*default mode network*), um estado de desatenção e de ativação automática, no qual a pessoa realiza diversas atividades sem uma consciência clara do que está a fazer (Williams & Penman, 2015). Segundo estes autores, este modo é ativado quando se executam tarefas do dia a dia que exigem um reduzido esforço mental, uma vez que, devido à sua repetição, os comportamentos e os processos inerentes à sua realização foram automatizados pelo cérebro (e.g., conduzir). Contudo, é, também, nestes momentos que a mente se torna mais suscetível a ser “invadida” por pensamentos (e.g., planos), sobretudo autocentrados, emoções (e.g., ansiedade) e sentimentos (e.g., insatisfação), os quais, se não forem reconhecidos, podem desencadear hábitos de sentir, de pensar e de atuar, muitas vezes negativos, sob a forma de críticas ou preocupações. A atenção *mindfulness* permite à pessoa dar conta da sua tendência para estar em piloto automático, notando os pensamentos, os sentimentos e as sensações corporais, e escolher, intencionalmente, onde pretende focar a sua atenção, ao invés de seguir, de forma automática, os velhos padrões de funcionamento (Williams & Penman, 2015).

O terceiro axioma, a *atitude*, diz respeito às qualidades atitudinais que a pessoa mobiliza quando presta atenção e eleva a importância de esta se comprometer, de forma consciente, com um repertório de “qualidades de coração” (Shapiro et al., 2006, p. 377). A este propósito, importa fazermos referência ao ideograma chinês para o *mindfulness*, que é composto por duas partes: a de cima, que remete para o “agora”, e a de baixo, que significa com a “mente” e com o “coração” (Santorelli, 1999 como citado por Shapiro et al., 2006). Logo, na sua prática, além de estarmos presentes com a mente é, também,

essencial estarmos presente de coração pleno. Deste modo, estes autores consideram que, além da atenção, é substancial mobilizar certas qualidades atitudinais durante o próprio ato de prestar atenção, tais como a aceitação, a gentileza, a abertura, a bondade, a curiosidade, a paciência e a compaixão. Kabat-Zinn (1990) ressalta 7 pilares atitudinais das práticas de *mindfulness*, os quais, pela sua importância para a prática pessoal diária, descrevemos a seguir:

- 1. Não julgar:** trata-se de a pessoa reconhecer quando surgem julgamentos e criticismos na mente e de assumir a posição de testemunhadora imparcial da sua experiência, na qual observa, atentamente e sem julgar, o que está a acontecer. De notar que praticar o não julgamento não significa que a pessoa deixará de produzir julgamentos, mas que, por outro lado, estará consciente das suas críticas, sem se julgar a si mesma por isso.
- 2. Paciência:** compreender que as coisas se desenvolvem ao seu tempo e que não vale a pena ter pressa para que algo aconteça ou forçar o que quer que seja para chegar a algum lugar pois, quando isso acontece, a pessoa deixa de habitar o seu momento presente. No fundo, trata-se de dar espaço para que todas as experiências tenham lugar porque elas fazem parte da nossa vida a fluir no momento.
- 3. Mente de principiante:** a pessoa dispor-se a olhar para cada momento com frescura e novidade. É, no fundo, colocar de parte ideias, atitudes, conceitos, opiniões e expectativas, formadas pelas suas experiências anteriores, e ver as coisas como se fosse a primeira vez. De facto, cada momento presente é único e possui infinitas possibilidades. A mente de principiante permite que a pessoa se liberte dos seus construtos mentais e veja claramente as coisas, tal como elas são.
- 4. Confiança:** remete para a importância de a pessoa fortalecer a confiança em si mesma, no que sente e na sua capacidade de estar em contacto com as suas experiências pessoais, mesmo que, ao longo da sua vida, tenha falhado. Assim, a pessoa não só diminuirá a sua necessidade de orientação ou aprovação externa como, também, reconhecerá que não é viável procurar ser outra pessoa.
- 5. Não-lutar:** Trata-se de, simplesmente, estar com aquilo que surge na vida, sem procurar chegar, rapidamente, ao momento seguinte ou, até, em alcançar um determinado objetivo. É praticar uma presença, atenta e receptiva, na qual a pessoa se entrega ao que quer que exista na sua experiência do momento, sem a rejeitar.

6. **Aceitação:** significa acolher, de forma gentil, o que surge na experiência presente e reconhecer que as coisas são como são num determinado momento, pelo que esta atitude está muito ligada à anterior. Numa atitude de aceitação, a pessoa distingue a sua real experiência do momento presente daquela que imagina ou deseja, o que, posteriormente, mitiga a sua possibilidade de negar ou de resistir aquilo que, verdadeiramente, está a acontecer. No entanto, a aceitação não significa gostar de tudo, desistir de desejos, agir de forma passiva ou aceitar o que é inaceitável, mas trata-se de ver as coisas tal como elas, realmente, se apresentam, ou seja, de conhecer claramente a realidade, ao invés de a conceber através dos nossos julgamentos, medos, desejos ou preconceitos.
7. **Deixar ir:** é uma atitude que transmite um sentido de desapego para com algo. Quando a pessoa foca a sua atenção para o que está a acontecer na mente poderá constatar que há determinados pensamentos, emoções ou acontecimentos que esta parece querer agarrar. Ao praticar uma atitude de deixar ir, a pessoa coloca de parte a tendência para valorizar ou rejeitar determinados aspetos da sua experiência, aceitando-a tal como ela existe.

Recentemente, este autor acrescentou mais dois pilares, a gratidão e a generosidade. Ainda que não tenha incluído estas atitudes na literatura que redigiu, Kabat-Zinn (2013) apresentou-as à comunidade em geral e, pelo grande valor que consideramos que representam para a prática de *mindfulness*, apresentamos, abaixo, a sua descrição:

8. **Gratidão:** trata-se de a pessoa desenvolver um sentimento de gratidão por aquilo que é e por aquilo que existe no seu momento presente, o que não só fomenta o seu apreço pelas coisas mais simples da sua vida, mas também atenua a possibilidade de as tomar por garantidas.
9. **Generosidade:** significa sentir a beleza no gesto de oferecer aos/às outros/as algo que os/as torna felizes. Adotando uma atitude generosa, a pessoa preocupa-se com os/as outros/as, dedica-lhes tempo e afeto, e procura fazer o bem pelo bem.

Estes nove pilares atitudinais encontram-se todos interligados e representam os fundamentos de qualquer prática de *mindfulness* (Kabat-Zinn 1990; 2013), pelo que o/a praticante deve comprometer-se a (e lembrar-se de) adotar estas atitudes, quer durante a sua prática formal de meditação, quer informalmente, no seu dia a dia, na sua relação

consigo mesmo/a, com as outras pessoas e com a natureza, reconhecendo e experienciando uma interconexão com tudo e todos/as (Kabat-Zinn, 2013).

O *mindfulness* é, assim, um processo que se realiza momento a momento, pelo que os três axiomas, propostos por Shapiro et al. (2006) funcionam de forma articulada. Desta forma, a combinação entre a intenção, a atenção e a atitude, origina uma mudança significativa de perspectiva, a que estes autores designaram de *reperceção* (*reperceiving*). A *reperceção* corresponde ao distanciamento ou descentração da pessoa da sua própria experiência, na medida em que esta deixa de se identificar com os seus construtos mentais, como sejam os pensamentos (Shapiro et al., 2006). Colocando-se numa posição de observadora, a pessoa deixa de estar imersa na narrativa criada pela mente e passa a testemunhá-la (Shapiro et al., 2006). No fundo, é como se emergisse do fundo do mar para se sentar na sua margem e observar toda a sua imensidão, a partir da sua superfície.

Tendo em conta o supramencionado, importa, ainda, acrescentarmos que a descentração dos conteúdos mentais possibilita uma resposta mais refletida e ponderada às situações. Efetivamente, este descentramento cria um espaço entre o acontecimento e a resposta, no qual a pessoa é capaz de se aperceber da chegada de pensamentos, sentimentos e emoções na mente e de, posteriormente, escolher agir de uma forma mais refletida, ao invés de reagir e de ser levada por pensamentos, impulsos e emoções que desencadeiam respostas automáticas e inconscientes (Williamns & Penman, 2015). Para elucidar melhor este aspeto, é crucial mencionarmos que para Shapiro et al. (2006) a *reperceção* é um metamecanismo que conduz, por sua vez, a outros mecanismos de ação, mais relacionados com os benefícios das práticas encontrados na investigação. Entre estes mecanismos adicionais, estes autores destacam: a *autorregulação e a autogestão*, relacionadas, nomeadamente, com a regulação das emoções e com a inibição de comportamentos automáticos e reativos; a *flexibilidade cognitiva, comportamental e emocional*, a qual diz respeito à capacidade de a pessoa adotar respostas mais flexíveis e apropriadas ao ambiente externo; a *clarificação de valores*, ou seja, a reflexão e compreensão sobre os valores que verdadeiramente são importantes para a pessoa, com os quais esta se encontra alinhada e a partir dos quais orienta, intencionalmente, as suas ações, o que lhe possibilita agir de um modo congruente com aquilo que é realmente importante para si, tendo em conta as suas necessidades e os seus interesses; e, por último, a *exposição*, isto é, a capacidade de experienciar emoções, pensamentos e sensações corporais, de uma forma mais direta, objetiva e menos reativa, uma vez que a pessoa se

dispõe a estar com todos os aspetos da sua experiência, inclusivamente os mais fortes ou dolorosos, ao invés de os negar ou evitar, o que, conseqüentemente, contribui para que a sua intensidade diminua.

2.2.2.2 Abordagem científica: *mindfulness* e as neurociências

A abordagem científica das neurociências proporciona uma maior compreensão sobre os mecanismos e efeitos do *mindfulness*. Assim, neste ponto, descrevemos as significativas mudanças estruturais e funcionais que ocorrem no cérebro, com a prática regular de *mindfulness*, e que se encontram patentes nas pesquisas neurocientíficas consultadas.

Tendo em conta o que mencionámos acima, as duas grandes questões a que estas pesquisas científicas procuram responder são: como é que funcionam as práticas de *mindfulness* e quais os mecanismos que estão na origem dos efeitos positivos conhecidos e experienciados pelos/as praticantes. Anteriormente, descrevemos os três axiomas e os metamecanismos da prática de *mindfulness* postulados por Shapiro et al., (2006). Neste ponto, fazemos menção à revisão de literatura e aos componentes do *mindfulness* propostos por Hölzel et al. (2011). Estes autores apresentam quatro mecanismos que interagem reciprocamente e que se encontram ligados a alterações em determinadas áreas do cérebro, clarificando a origem dos efeitos positivos destas práticas.

O primeiro mecanismo é a *regulação da atenção*. Na tradição budista e nos programas baseados em *mindfulness* encontram-se dois tipos de meditação, a atenção focada (*focused attention – FA*) e a monitorização aberta (*open monitoring – OM*) ou consciência aberta (*open awareness*) (Lutz et al., 2008). Nas práticas de *mindfulness*, baseadas no treino de uma atenção focada cultiva-se uma atenção sustentada e voluntária de um único objeto, como por exemplo às sensações da respiração (Lutz et al., 2008; Zajonc, 2013). Para uma melhor compreensão, no primeiro, procura-se concentrar a atenção, por exemplo, nas sensações da respiração a entrar e a sair do corpo e sempre que a pessoa notar que se distraiu, gentilmente, volta a dirigir a atenção para a respiração (Smith & Novak, 2003 como citados por Hölzel et al., 2011). No segundo, procura-se desenvolver uma consciência aberta da experiência presente, prestando uma atenção mais ampla e não reativa, momento a momento, por exemplo a observação do fluxo de pensamentos, de uma forma recetiva, à medida que emergem na corrente da consciência

(Zajonc, 2013; Williamns & Penman, 2015). O treino repetido de uma atenção focada permite aos/às praticantes, por um lado, concentrarem-se durante períodos de tempo cada vez mais longos (Barinaga, 2003 como citada por Hölzel et al., 2011) e, por outro, reduzirem os seus momentos de distração, quer durante a sua prática formal, quer na sua vida diária (Hölzel et al., 2011). Na perspetiva das neurociências, a regulação da atenção está associada a alterações no córtex cingulado anterior (CCA), responsável pela atenção executiva e pela monitorização e deteção de conflitos (van Veen & Carter, 2002 como citados por Hölzel et al., 2011; Lutz et al., 2008; Gotink et al., 2016), de modo a possibilitar a sua resolução e a manter a estabilidade do foco de atenção, impedindo o divagar da mente.

Para além da capacidade de sustentar a atenção, outras capacidades atencionais são potenciadas pela ativação do córtex cingulado anterior, como sejam a capacidade de orientar e de limitar a atenção a determinados *inputs*, dadas as modificações na sua parte dorsal, e a capacidade de manter um estado de alerta, um estado vigilante e consciente do conteúdo experiência, devido às alterações que ocorrem na sua parte ventral. De notar que estas modificações ao nível do cérebro concedem substância à segunda componente do *mindfulness* presente na definição, que mencionamos anteriormente, de Bishop et al. (2004), a *autorregulação da atenção*. Além disso, a melhoria do estado de alerta relaciona-se com o segundo tipo de meditação, citado anteriormente, que remete para a monitorização da atenção ou *open awareness* (Lutz et al., 2008; Zajonc, 2013), a capacidade de monitorizar a experiência, de uma forma não reativa, a cada momento.

O segundo mecanismo é a *consciência corporal*, ou seja, a capacidade de notar as sensações corporais, mesmo as mais ténues, por exemplo as sensações da respiração e as emoções (Mehling et al., 2009 como citado por Hölzel et al., 2011). Estarmos conscientes do corpo é, também, como refere Hanh (1975), prestarmos atenção à posição e aos movimentos do corpo (e.g., a caminhar), ao lugar onde estamos, bem como às intenções que motivaram a sua escolha (e.g., escolher sentarmo-nos numa encosta verde para refrescar) e, até, à ausência das mesmas. Praticantes com larga experiência em meditação referem que sentem uma maior consciência dos estados corporais e uma melhor perceção das respostas internas do corpo (e.g., dor e temperatura), designada de consciência interoceptiva (Hölzel et al., 2011; Lutz, 2008). Como justificações do impacto das práticas de *mindfulness* na melhoria da consciência corporal, a investigação científica demonstrou alterações na estrutura e no funcionamento da ínsula e da área somatossensorial

secundária nos/as praticantes (Hölzel et al., 2011; Gotink et al., 2016). Assim, as práticas de *mindfulness*, que se focam na consciência corporal, aumentam a atividade e o volume da ínsula, região do cérebro que se encontra ligada às capacidades de “(...) percepção, controlo motor, autoconsciência, interocepção e experiência interpessoal” (Kolb & Wishaw, 2009 como citados por Gotink et al., 2016, p. 39), assim como à motivação e à aprendizagem (Hayden & Platt, 2010 como citados por Gotink et al., 2016). Diversos estudos evidenciaram alterações na região da ínsula, nomeadamente uma maior concentração de matéria cinzenta na ínsula anterior direita (Hölzel et al., 2008 como citado por Hölzel et al., 2011), maior ativação da ínsula esquerda (Kong et al., 2016; Murakami et al., 2012 como citador por Gotink et al., 2016) e maior espessura cortical (Lazar et al., 2005 como citada por Hölzel et al., 2011). Além disso, a consciência do corpo encontra-se, também, associada a uma maior atividade da área somatossensorial secundária, importante para o processamento de eventos sensoriais exteroceptivos (Farb et al., 2007 como citados por Hölzel et al., 2011; Lutz et al., 2008), bem como a um aumento do volume da junção temporoparietal (Hölzel et al., 2011; Smart et al., 2016 como citado por Gotink et al., 2016), uma região importante para a mudança de perspectiva da pessoa sobre os seus estados corporais (Blanke et al., 2005 citados por Hölzel et al., 2011) e para uma maior consciência do corpo e das suas respostas. De notar que a consciência corporal se encontra, ainda, ligada à capacidade de regular as emoções, a terceira componente proposta por estes autores, uma vez que estas constituem uma resposta do corpo, pelo que uma melhor consciência da forma como se manifestam constitui uma condição indispensável para a sua regulação. Acresce que a ínsula é uma região do cérebro que participa, de uma forma visceral, no desenvolvimento da empatia (Williamns & Penman, 2015), sendo que a investigação neurocientífica demonstrou a existência de uma relação entre a ativação e o aumento da ínsula e da junção temporoparietal e as respostas de empatia e de compaixão (Singer et al., 2004 como citados por Hölzel et al., 2011). Tal como mencionado por Williamns e Penman (2015), “a empatia permite-nos penetrar a alma do outro, por assim dizer, ajuda-nos a compreender a situação difícil a partir de dentro. Com isso surge a verdadeira compaixão, a verdadeira bondade amorosa.” (p. 54).

A terceira componente, como referimos anteriormente, encontra-se associada à influência das práticas de *mindfulness* na melhoria da *regulação da emoção*, ou seja, da capacidade de a pessoa modificar as suas respostas emocionais através da introdução de processos regulatórios (Ochsner & Gross, 2005 como citados por Hölzel et al., 2011).

Esta mudança deve-se à inibição das respostas da amígdala, associadas à reação imediata de “luta ou fuga” perante um acontecimento que é percebido como uma ameaça ou perigo (Gotink et al., 2016). Segundo estes autores, esta reação ativa o sistema nervoso simpático, antes da percepção consciente do estímulo, e prepara o organismo para reagir rapidamente. Além desta alteração, as práticas de *mindfulness* aumentam a atividade e o volume do córtex pré-frontal, estrutura que interfere na regulação da amígdala, diminuindo a sua atividade, o que, conseqüentemente, reduz a reatividade emocional e o *stress* (Gotink et al., 2016). Assim, entre as estruturas do córtex pré-frontal que regulam a atividade da amígdala, destacam-se: o córtex pré-frontal dorsolateral, associado à memória de trabalho, à atenção seletiva e à autorregulação do comportamento; e o córtex cingulado anterior, importante para o controlo de impulsos (Hölzel et al., 2011). Importa, ainda, notarmos que a redução da atividade do córtex pré-frontal e, contrariamente, o aumento da atividade da amígdala encontram-se associados a perturbações emocionais, como a depressão, a ansiedade generalizada e a perturbação bipolar. O hipocampo, associado à formação de novas memórias, é, também, uma outra estrutura que tem demonstrado aumentar de volume e de atividade, a qual, em conjunto com o córtex pré-frontal, contribui para suprimir a resposta de medo desencadeada pela amígdala (Gotink et al., 2016; Hölzel et al., 2011).

Por fim, a quarta componente do *mindfulness* proposta por Hölzel et al. (2011), remete para a *mudança de perspectiva sobre si*, na medida em que a pessoa ganha perspectiva sobre si mesma e sobre o que lhe acontece e se distancia de um sentido estático do *self*. De facto, as práticas de *mindfulness* ativam os metamecanismos, como a meta-atenção e o metapensamento, os quais possibilitam ao/à praticante distanciar-se da experiência interna (e.g., pensamentos, emoções, sentimentos) e tomar consciência da sua natureza transitória. Quando a pessoa deixa de se identificar com as suas experiências e as observa atentamente, sem reagir e sem julgar, o *self* começa a ser concebido como um “evento” (Olendzki, 2006 como citado por Hölzel et al., 2011, p. 547), ou seja, como algo transitório e mutável. Visto do prisma das neurociências, esta mudança encontra-se, principalmente, associada à regulação do córtex pré-frontal e ao aumento da conectividade do córtex pré-frontal médio com outras áreas do cérebro, tais como o córtex cingulado posterior, o hipocampo e a junção temporoparietal, áreas que aumentam a sua massa cinzenta (Vincent et al., 2006 como citados por Hölzel et al., 2011). Estas mudanças possibilitam a redução da atividade do circuito neuronal associado ao modo *default*,

explicado no subponto anterior, o que, conseqüentemente, se traduz no desapego da pessoa para com os pensamentos autocentrados, os sentimentos e as emoções que surgem, frequentemente, quando este modo de funcionamento do cérebro é ativado (Carvalho, 2020).

2.2.2.3 *Mindfulness* em contexto escolar e a aprendizagem socioemocional

A introdução das práticas contemplativas em educação é complexa e diversificada. Ergas (2015) enuncia que existem duas grandes orientações no que concerne à introdução deste tipo de práticas no contexto educativo: a que tem origem nas tradições seculares (Bai, Scott, & Donald, 2009; Hattam, 2004; Lin, Oxford, & Brantmeier, 2013 como citados por Ergas, 2015) e aquela que decorre da ciência empírica que está por detrás destas práticas (Mlern, 2012; Greenberg & Harris, 2012; Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014 como citados por Ergas, 2015) e que é a mais prevalente. A primeira incide sobre o trabalho desenvolvido pelos teóricos do currículo, os quais partem dos conceitos, dos textos e das práticas presentes na sabedoria das tradições antigas (e.g., budismo e taoismo) para reconsiderar a teoria e os fundamentos teleológicos em que se firma a Educação. Neste caso, a educação contemplativa torna-se parte do próprio processo de ensino, mais concretamente do currículo e da cultura escolar, e objetiva fornecer aos/às educandos/as uma aprendizagem mais holística, significativa e transformadora (Ergas & Hadar, 2019). Porém, enquanto a introdução destas práticas contemplativas é um processo natural para as suas tradições de origem, noutros contextos a ligação a uma religião, mais precisamente o estereótipo do senso comum de que as práticas contemplativas têm um cariz religioso, e, ainda, a preocupação com as questões económicas (e.g., a prestação de contas e standardização), elevaram a necessidade de emergir uma outra orientação, a que se denominou de científica (Egas, 2015). Recorrendo à ciência, a segunda orientação tem vindo a crescer nos últimos tempos, sobretudo por meio das investigações produzidas no âmbito da implementação de programas de treino de *mindfulness* (Black et al., 2014 como citados por Ergas, 2015). No campo educacional tem-se registado um aumento do número de estudos e de revisões, cujas publicações iniciais datam ao ano de 2002, com a publicação de 2 artigos, aumentando significativamente, sobretudo a partir de 2014, chegando a atingir, no ano de 2017, um número total de 101 estudos publicados (Ergas & Hadar, 2019). Entre os motivos para

que esta seja uma orientação mais predominante do que a anterior, Ergas (2015) destaca: a valorização de uma abordagem baseada em evidências científicas, aspeto que contribui, quer para separar as práticas contemplativas de uma vertente mais religiosa ou espiritual, quer para lhes conferir um lado científico; e, ainda, a preocupação em responder aos problemas “económicos” relacionados com a escola (e.g., esgotamento e bem-estar docente), bem como aos interesses dos decisores políticos, em matéria escolar (e.g., *performance*/desempenho académico dos/as alunos/as). Tendo como base o programa psicoeducativo de Jon Kabat-Zinn, o *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), que referimos no subponto 2.2.2.1, estas intervenções, adaptadas às necessidades e idiosincrasias de alunos/as e/ou de professores/as, centram-se, predominantemente, na promoção do seu bem-estar, na melhoria das suas competências socioemocionais e no fomento de um clima de aprendizagem positivo e acolhedor (Ergas & Hadar, 2019).

Do acima exposto, constatamos que as duas orientações incorporam modalidades, quadros de referência e intenções diferentes, ilustrando, deste modo, a complexidade e a diversidade de práticas contemplativas em educação (Ergas & Hadar, 2019). Ainda assim, é possível denotar que, em contexto escolar, tem-se assistido à introdução das abordagens *mindfulness*, principalmente por meio da aplicação de diversos programas, baseados em evidência científica. De cariz preventivo, ao contrário das amostras clínicas (Carvalho, 2020), estes destinam-se, na sua maioria, aos/às alunos/as, desde o pré-escolar até ao ensino secundário, independentemente do seu grau de risco, bem como aos/às seus/suas professores/as, ainda que alguns envolvam toda a comunidade educativa (Oliveira, Gouveia, & Gonçalves, no prelo), consubstanciando, deste modo, uma abordagem mais sistémica. Efetivamente, é possível verificarmos que estes programas são muito diversificados, quer em termos da duração da sua implementação (de quatro semanas a muitos anos), quer do tempo e da distribuição das suas práticas durante a semana (entre 45 minutos e 2 horas e 30 minutos), quer dos seus destinatários, ainda que a maioria se dirija ao treino de professores/as para a sua subsequente implementação junto dos/as seus/suas alunos/as (Semple & Drouman, 2017). Porém, apesar destas diferenças, há um aspeto central e comum a todos estes programas, o qual remete para o:

“treino de atenção, de consciência e atitudinal, passando as práticas, habitualmente, pela consciência do corpo (incluindo as sensações internas, a respiração e/ou os movimentos corporais, como por exemplo posturas de yoga ou o caminhar), dos sentimentos, dos pensamentos, consciência da relação consigo próprio e com os outros, entre outras menos frequentes como o

treino de relaxamento e a prática de amor-bondade (*loving-kindness*).” (Oliveira, Gouveia, & Gonçalves, no prelo, p. 4)

Ademais, estes autores referem que os programas de treino de *mindfulness*, implementados na escola, frequentemente integram uma parte de reflexão e discussão, bem como atividades de escrita ou de desenho, jogos pedagógico-didáticos, entre outros.

O que torna as intervenções de *mindfulness* tão importantes para as crianças e os/as adolescentes relaciona-se com o seu contributo para desenvolver um conjunto de “capacidades de vida” (Greenland, 2019, p. 5), como, por exemplo, a concentração, o cuidado, a vinculação e a aquietação, as quais são essenciais para que estes/as se relacionem, de uma forma mais sábia e compassiva, com o que acontece dentro e fora de si. De facto, o contacto e a atenção, a uma experiência do momento presente (e.g., sons e respiração), contribui para que estes/as vejam mais clara e calmamente o que se passa nas suas mentes, nos seus corpos e no ambiente à sua volta, bem como para que aprendam a interpretar as impressões captadas pelos seus sentidos (e.g., sensações corporais ou sentimentos), através das respostas de parar, notar, refletir e, somente depois, dialogar ou agir. Todo este processo possibilita, por um lado, diminuir a reatividade e, por outro, aumentar a consciência do que está a acontecer interna e externamente, com cuidado, sensatez e amabilidade (Greenland, 2019), aspeto que constitui o grande objetivo da implementação destes programas em contexto educativo (Greenland, 2010 como citada por Carvalho, 2020).

As intervenções baseadas em *mindfulness*, aplicadas na escola, centram-se, essencialmente, no desenvolvimento de competências socioemocionais, ou seja, integram-se no âmbito da promoção da aprendizagem socioemocional - ASE (Eva & Thayer, 2017). Efetivamente, cabe à escola promover uma educação holística, que potencie o desenvolvimento dos/as alunos/as em todas as suas dimensões, pelo que não é suficiente promover apenas competências cognitivas, sendo, também, necessário atender ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais (Lawlor, 2016 como citada por Carvalho, 2020). Segundo esta autora, a ASE centra-se na aprendizagem de conhecimentos, capacidades e atitudes que ajudem os/as alunos/as a reconhecer e a lidar com as suas emoções, a compreender e a respeitar a perspetiva das outras pessoas, a relacionar-se empática e positivamente com os/as outros/as, a estabelecer e a alcançar objetivos positivos, assim como a agir de uma forma mais consciente, assumindo responsabilidade pelas suas decisões.

A *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* - CASEL (2013), uma organização norte americana reconhecida pela sua larga investigação no âmbito da promoção da aprendizagem socioemocional na escola, identificou cinco competências essenciais no âmbito da ASE: a *autoconsciência*, ou seja, a capacidade para notar pensamentos e emoções, assim como para reconhecer o modo como estes, posteriormente, influenciam a forma de agir; a *autorregulação*, a qual corresponde à capacidade de gerir, eficazmente, emoções, pensamentos e comportamentos (e.g., gerir o stress, controlar os impulsos, motivar-se para atingir objetivos); a *consciência social*, relacionada com a capacidade para atender e para respeitar os pontos de vista das outras pessoas e para estabelecer com estas uma relação baseada na empatia e na compreensão; as *competências de relação*, associadas às capacidades que são indispensáveis para a criação de relações gratificantes e saudáveis com os/as outros/as, como sejam a escuta ativa, a cooperação, a resiliência e a solidariedade; e, por último, a *tomada de decisões responsáveis*, a qual diz respeito à capacidade de decidir de um modo responsável e benéfico para si e para os/as outros/as, assim como de agir de forma ética e moral e, também, de avaliar as consequências de determinadas ações. Com vista a potenciar o desenvolvimento e a aquisição de cada uma das cinco competências referidas, Lawlor (2016 como citada por Carvalho, 2020) identifica exemplos de práticas de *mindfulness* que podem ser aplicadas junto dos/as alunos/as. Assim, para promover o desenvolvimento da *autoconsciência* a autora recomenda, por exemplo, a realização de práticas focadas nas sensações da respiração, a prática de exercícios de escrita reflexiva, bem como a criação de momentos de contemplação da natureza. No que respeita às competências de *autorregulação*, estas poderão ser potenciadas sobretudo através de práticas de *mindfulness* dos movimentos (e.g., caminhar consciente) e de *yoga*, e, também, de práticas focadas na respiração. Relativamente ao desenvolvimento da *consciência social*, a autora sugere a dinamização de práticas de compaixão (e.g., prática do amor bondoso), de atividades de representação e, ainda, o conto de histórias em torno das temáticas da compaixão, da empatia, da aceitação e da sensibilidade aos/às outros/as. Para contribuir para a aprendizagem e para o aumento das *competências de relação*, a autora propõe a realização de exercícios de escuta ativa, de atividades de cooperação e de práticas de *mindfulness* dos sons. Por fim, para potenciar uma *tomada de decisões responsável*, a autora recomenda, por exemplo, a realização de atividades de voluntariado e de atividades de contemplação da natureza.

Tendo em conta do supramencionado, acreditamos que a educação socioemocional, no seu âmago, possibilita, aos/às alunos/as a quem se dirige, o desenvolvimento dos valores mais nobres, essenciais para fomentar uma convivência responsável, compassiva, cuidadosa e harmoniosa com os/as outros/as, a natureza e o planeta, edificando uma cultura de paz. A par disso, é importante ressaltarmos o papel da educação socioemocional na aquisição, na expressão e na prática dos valores que integram o *ethos* da escola e que se encontram descritos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2017), designadamente: *a responsabilidade e a integridade*, relacionadas com o respeito a si e às outras pessoas e a reflexão sobre os comportamentos adotados pelo/a próprio/a e pelos/as outros/as, em prol do bem comum; *a excelência e a exigência*, relativas à capacidade de ser resiliente perante as dificuldades, de adquirir consciência de si próprio/a e dos/as outros/as e de ser sensível a estes/as; *a curiosidade, a reflexão e a inovação*, que se refere à procura de novas soluções e ao desenvolvimento de um pensamento crítico, reflexivo e criativo; *a cidadania e a participação*, que integram o respeito pela diversidade humana e cultural, pelos direitos humanos e pela sustentabilidade do planeta; e, por último, o valor da *liberdade*, na medida em que este tem subjacente o assumir de uma autonomia pessoal que contribua para uma convivência em comunidade, pautada por valores como a equidade, o respeito mútuo, a livre escolha e o bem de todos os seres.

Em suma, o desenvolvimento das competências socioemocionais, a partir da prática contemplativa de *mindfulness*, possibilita aos/às alunos/as adquirir e aprender diversas capacidades úteis para a sua vida presente e futura, as quais possuem um potencial extraordinário de transformação das comunidades e do planeta (Ricard, 2016 como citado por Carvalho, 2020).

2.2.2.4 Justificação da necessidade: porquê oferecer *mindfulness* aos/às alunos/as

As principais razões que consubstanciam a necessidade de dinamizar programas de treino de *mindfulness*, junto dos/as alunos/as, relacionam-se, sobretudo, com os desafios que estes/as enfrentam e que têm repercussões na situação do seu bem-estar e saúde mental, bem como os desafios e as exigências dos sistemas educativos atuais.

Em Portugal, estudos recentes, constaram que os/as alunos/as, em geral, demonstram “sintomas de mal-estar, tristeza extrema, desregulação emocional e preocupações intensas” (Conselho Nacional de Saúde, 2019, p. 2). No estudo *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC/OMS)*, conduzido por Matos et al. (2018) e que englobou 6997 crianças e adolescentes portugueses/as com idades entre os 11 e os 15 anos, verificou-se que: 27, 6% destes/as sentem-se preocupados/as todos os dias e várias vezes durante o dia, 27, 6% sentem que as coisas nunca correm como gostariam que corressem e que 21, 8% têm dificuldade em concentrar-se noutras coisas quando existe algo que os/as preocupa. De acordo com a mesma fonte, entre 2014 e 2018, registou-se, em Portugal, um aumento da percentagem de sintomas: de tristeza¹, de irritação², de nervosismo³, de dificuldades em adormecer⁴ e de medo⁵. No mesmo estudo, constatou-se, também, um aumento de sintomas físicos relacionados com a exaustão/cansaço⁶. Um outro indicador que importa termos em consideração relaciona-se com os casos de *bullying* nas escolas, sendo que Portugal é um dos países da Europa com mais casos reportados (Conselho Nacional de Saúde, 2019). A percentagem de acontecimentos de violência física, em crianças e jovens do sexo masculino e com idades entre os 11 e os 13 anos, aumentou de 9% para 12%, de 2014 para 2018 (Matos et al., 2018). Os casos de *ciberbullying*, na faixa etária indicada, também registaram um aumento, de 5,1% para 8,9% no sexo masculino e de 6% para 10,1% no sexo feminino. De facto, os resultados de investigações recentes sobre a saúde mental das crianças e dos/as jovens portugueses/as, evidenciam um aumento de sintomas de mal-estar psicológico e de comportamentos de risco (e.g, automutilação e consumo de substâncias), com impacto negativo na motivação escolar (Carvalho & Pinto, 2019). Face a este breve enquadramento, e como será explicado no subponto seguinte, a introdução das ABM nas escolas é fulcral para promover o bem-estar (social, psicológico e emocional), bem como a melhoria das competências socioemocionais e do comportamento prossocial dos/as

¹ Aos 11 anos de 8% para 14% no sexo feminino e de 5% para 11% no sexo masculino, e aos 15 anos, de 22% para 28% no sexo feminino e de 8% para 16% no sexo masculino (HBSC/OMS, 2018).

² Aos 11 anos de 11% para 18% no sexo feminino e de 8% para 15% no sexo masculino, e aos 15 anos, de 28% para 40% no sexo feminino e de 10% para 18% no sexo masculino (HBSC/OMS, 2018).

³ Aos 11 anos de 16% para 17% no sexo feminino e de 9% para 16% no sexo masculino, e aos 15 anos, de 37% para 47% no sexo feminino e de 14% para 21% no sexo masculino (HBSC/OMS, 2018).

⁴ Aos 11 anos de 13% para 20% no sexo feminino e de 8% para 14% no sexo masculino, e aos 15 anos, de 25% para 30% no sexo feminino e de 11% para 17% no sexo masculino (HBSC/OMS, 2018).

⁵ Na faixa etária dos 11 aos 15 anos, aumentou de 4% para 6%, entre 2014 e 2018 (HBSC/OMS, 2018).

⁶ Para a faixa etária dos 11 aos 15 anos, subiu de 10% para 18%, entre 2014 e 2018 (HBSC/OMS, 2018).

alunos/as, apoiando a prevenção de dificuldades nestas dimensões e potenciando o desenvolvimento saudável e a saúde mental dos/as mesmos/as (Carvalho & Pinto, 2019; Mano et al., 2019).

Respeitante aos contributos das ABM para os desafios que a educação e os sistemas educativos enfrentam, estas possibilitam dar resposta sobretudo ao desafio de “(...) superar as limitações da educação instrumental, racional e técnica, que não considera o ser humano de forma holística e integrante de um ecossistema mais vasto que urge consciencializar, compreender e, acima de tudo, respeitar.” (Oliveira, 2019, p. 112). Se a perfeitibilidade humana constitui, como descrevemos no ponto inicial deste relatório, a finalidade última da educação, é impossível dissociarmos a Educação do aprender a ser (e.g., desenvolver a autonomia, o sentido de responsabilidade pessoal, o espírito crítico, a sensibilidade estética, a espiritualidade, etc.) e do aprender a estar (e.g., compreender e respeitar os/as outros/as, tomar consciência do sentido de humanidade comum e de interdependência, etc.), além do saber e do saber-fazer (Delors, 1996).

Efetivamente, as funções da educação estendem-se além da *qualificação* e, por esse motivo, da transmissão e aquisição de conhecimentos, capacidades e atitudes úteis para o mundo do trabalho ou para a vivência nas complexas sociedades modernas (Biesta, 2018). Por conseguinte, a educação integra também, num equilíbrio com a anterior, as funções de: *subjetivação*, ou seja, de possibilitar aos/às alunos/as existirem como “sujeitos por direito próprio” (p. 24), em vez de objetos das intenções e das ações de outros/as, dotados/as de iniciativa e de capacidade para assumirem responsabilidade pelas suas ações e pelas suas consequências; e de *socialização*, na medida em que cabe à educação comunicar tradições, culturas, sabedorias e diferentes modos de ser e de atuar (Biesta, 2018). Neste sentido, a educação não se restringe à transmissão de factos e é responsável, também, pela transmissão de modos desejáveis de viver e de conviver com os/as outros/as, assim como de valores fundamentais que permitam às crianças e jovens aprender a “estar no mundo sem ser o centro do mundo” (Meirieu, 2007 como citado por Biesta, 2018, p. 27). Desde modo, segundo este autor, a questão principal da educação é se aquilo que se pretende ter e ser está em harmonia com o que é desejável para a própria vida e para a vida em convivência neste mundo, passando-se de um modo ego-lógico de ser, centrado no ego e nas vontades das próprias pessoas, para um modo não ego-lógico, no qual os desejos são escolhidos e transformados, tendo em conta o bem-comum. Assim, a educação deve fornecer uma orientação para a qualidade do crescimento, de uma forma

que não seja autocentrada, mas que, por outro lado, tenha em consideração o bem dos/as outros/as e a sustentabilidade da vida na Terra (Biesta, 2018).

A este propósito, é possível denotar um paralelismo entre o que fora descrito anteriormente, sobre as funções da educação, e os objetivos estabelecidos na Lei de Bases do Sistema Educativo (Decreto-Lei n.º 49/2005, artigo 7.º), no que concerne às finalidades do ensino básico, entre as quais sublinhamos: o desenvolvimento do espírito crítico, do sentido moral e da sensibilidade estética dos/as alunos/as; o fomento de uma consciência nacional e aberta à realidade circundante, numa visão de humanismo universalista, de colaboração e de solidariedade; e a estimulação de atitudes autónomas, promovendo a formação de cidadãos responsáveis e ativos na vida da comunidade.

Face ao que expusemos acima, a educação contemplativa - definida como um conjunto de práticas pedagógicas que possibilitam desenvolver uma presença consciente, no âmbito de um contexto mais transversal da ética relacional e do apreço pela natureza (Roeser & Peck, 2009 como citados por Carvalho, Pinto, & Marôco, 2019) -, por via das abordagens *mindfulness*, revela-se um contributo importante para desenvolver nos/as alunos/as competências de vida, que apoiam o seu bem-estar, a sua saúde mental e a relação destes/as com os/as outros/as e o planeta. Efetivamente, o treino contemplativo promove uma profunda transformação da pessoa e, quando praticado adequadamente, conduz, por um lado, a uma menor autocentração e, por outro, a uma maior abertura e cuidado de si próprio/a, dos/as outros/as e da natureza (Kabat-Zinn, 2018 como citado por Oliveira, 2019).

A educação contemplativa emerge como um movimento contracorrente, mas que assume cada vez maior relevância. Além do que mencionámos anteriormente, é uma via para ajudar os/as alunos/as a lidar com os desafios sociais, em que se incluem quer as características da pós-modernidade, nomeadamente a superficialidade das relações, a rápida mudança, a ambiguidade e o relativismo (Bauman, 2000), quer a vivência numa sociedade que privilegia o fazer em detrimento do Ser e o resultado final, em vez do processo (Saltzman, 2020), quer o clima de incerteza e de medo provocados pela pandemia de Covid-19. Por outro lado, o neoliberalismo e a “visão produtivista” (Singer, 1995, p. 5) da educação - que enfatiza o tratamento dos/as alunos/as como capital humano e que defende que a rede escolar deve estar sujeita às regras do mercado, à competição e à livre-escolha por parte dos/as Encarregados/as de Educação e dos/as alunos/as, muitas vezes baseada nos resultados publicados em *rankings* - elevam a necessidade de se

atender aos efeitos da competição desmedida e da pressão académica extrema no bem-estar dos/as alunos/as. Nas sociedades ocidentais atuais, os resultados escolares, a riqueza e o estatuto social são considerados mais importantes que o bem-estar, a conexão consigo e com os/as outros/as, e a participação comunitária, sendo esta perspetiva da vida altamente causadora de stresse e de sofrimento nas crianças e jovens, pelo que é essencial fornecer-lhes “ferramentas” (p. 22) e competências de vida que os/as ajudem a lidar com a complexidade e com os desafios sociais, de uma forma mais clara, sábia e compassiva (Saltzman, 2020).

Em suma, salientamos que a inclusão das abordagens *mindfulness* na educação poderá constituir um contributo importante para articular, no seio de uma perspetiva holística da educação, objetivos de bem-estar com finalidades educativas, visando, deste modo, o aperfeiçoamento holístico e integrado dos/as alunos/as, ou seja, a nível individual (e.g., autocuidado, autoconsciência), social (e.g., desenvolvimento da consciência das necessidades dos/as outros/as, de competências e valores fundamentais para a convivência com outras pessoas), e, ainda, sistémico (e.g., tomada de decisão consciente e responsável, reconhecimento do sentido de humanidade comum), tal como referem Carvalho e Pinto (2019).

2.2.2.5 Benefícios da introdução do *mindfulness* na escola

A orientação científica, como descrevemos no subponto 2.2.2.2, elevou a credibilidade da implementação destas abordagens na educação, nomeadamente pelos numerosos e recentes estudos que demonstram que as práticas de *mindfulness* beneficiam a comunidade escolar em aspetos que são centrais para o ensino e a aprendizagem, como sejam o seu bem-estar psicológico e social (Ergas, 2015; Mano et al., 2019). Efetivamente os programas de treino de *mindfulness* “ativam o potencial biológico-neuronal” (Oliveira & Antunes, 2014, p. 58) das pessoas, levando a melhorias em diversos domínios.

Em jeito de sistematização dos benefícios de programas de *mindfulness*, aplicados ao contexto escolar e junto de alunos/as, destacamos melhorias ao nível das:

1. Capacidades cognitivas: melhorias na capacidade de prestar uma atenção sustentada, na memória de trabalho e na flexibilidade cognitiva (e.g., Britton et al., 2014; Oliveira & Antunes, 2014; Maloney et al., 2016; Semple & Droutman, 2017).

2. Capacidades prossociais: adoção de um comportamento mais altruísta e compassivo, maior sensibilidade às outras pessoas, maior empatia e melhoria da relação com os/as outros/as (e.g., Schoeberlein, 2009; Oliveira & Antunes, 2014; Maloney et al., 2016; Semple & Droutman, 2017).
3. Capacidades emocionais: redução da ansiedade, da reatividade emocional e de comportamentos disruptivos, aumento do otimismo, da autoconfiança e da resiliência e melhoria das capacidades de autorregulação emocional (e.g., Schonert-Reich & Lawlor, 2010; Maloney et al., 2016; Eva & Thayer, 2017; Semple & Droutman, 2017).

Do acima exposto, é possível verificarmos que os estudos vão demonstrando que as intervenções baseadas em *mindfulness* melhoram as capacidades cognitivas, prossociais e emocionais dos/as alunos/as, sendo importante mencionar, ainda, que estas se refletem na melhoria dos resultados escolares dos/as mesmos/as (e.g., Maloney et al., 2016; Semple & Droutman, 2017).

Apesar dos resultados da introdução das ABM, em contexto escolar, serem positivos e animadores, é necessário atender que a investigação em Portugal ainda está no início (Oliveira, 2020). Por outro lado, consideramos que é importante ter algum cuidado e atenção aquando da interpretação destes resultados. Efetivamente, em alguns contextos, nomeadamente o da educação, assiste-se à utilização do *mindfulness* como uma “panaceia para todos os males” (p. 49), na medida em que este é visto como uma técnica que permite resolver problemas emocionais, comportamentais e sociais (Semple & Droutman, 2017). Contudo, como ressaltam estes autores, a essência do *mindfulness* não é alcançar um determinado resultado promissor, mas fomentar, nas crianças e adolescentes, “competências impressionantes” (p. 49), no sentido de transformadoras, quer isto dizer que são competências que transformam a forma como estas pensam, percecionam a realidade e se relacionam consigo e com o mundo (Semple & Droutman, 2017). Por esse motivo, os autores sublinham a necessidade de se investir na implementação cuidadosa de intervenções que, por um lado, validem os resultados internacionais de outros programas e que, por outro, superem as limitações metodológicas destas investigações.

Capítulo 3 – Descrição das atividades do estágio

Neste ponto do relatório, descrevemos, numa primeira fase, os objetivos definidos para a unidade curricular “Estágio”, bem como as intenções que guiaram os modos de ser e de agir ao longo da sua realização. Em seguida, apresentamos os objetivos, divididos em objetivos gerais, específicos e operacionais, as atividades que permitiram a sua concretização e o respetivo cronograma. Por fim, descrevemos, pormenorizadamente, o trabalho desenvolvido em cada atividade.

3.1 Objetivos definidos para a unidade curricular

De acordo com o Regulamento de Estágios no âmbito dos mestrados académicos da área das Ciências da Educação (2016)⁷, a unidade curricular “Estágio” visa alcançar os objetivos que descrevemos na tabela 1:

Tabela 1. Objetivos da Unidade curricular "Estágio".

-
- a) Realizar uma leitura pluridisciplinar dos diversos contextos, formais, não-formais e informais de ação educativa;
 - b) Selecionar e utilizar procedimentos metodológicos adequados e fidedignos para a análise e caracterização dos distintos parâmetros da realidade educacional;
 - c) Integrar a dimensão analítica de descrição e diagnóstico das situações com a dimensão operativa da intervenção, fazendo prova de capacidades estratégicas de planificação e antecipação dos efeitos prováveis da ação interventiva;
 - d) Deliberar de forma autónoma na avaliação/ revisão das atividades prosseguida com vista aos objetivos postulados;
 - e) Promover práticas heurísticas que configuram a identidade profissional do especialista em Ciências da Educação.
-

3.2 Intenções do estágio

Tendo em consideração a importância de sermos conscientes das motivações pessoais que orientam a atuação junto dos/as profissionais e dos/as alunos/as da escola, definimos as seguintes intenções que acompanharam todo o trabalho que desenvolvemos no estágio: 1) incorporar os pilares atitudinais do *mindfulness* nos modos de ser e de agir ao longo do estágio; 2) contribuir para a missão da escola e para o bem do Outro,

⁷ Esta informação encontra-se disponível no Regulamento de Estágios no âmbito dos mestrados académicos da área das Ciências da Educação (cf. https://www.uc.pt/fpce/normas/pdfs/regulamentos/fpce/Regulamento_Estagios_Mestrados_Academicos_CE_29_Abril.pdf).

respeitando a sua dignidade humana e o seu igual valor; 3) desfrutar desta experiência, apreciando cada momento; 4) contribuir para o reconhecimento e a afirmação da identidade profissional das Ciências da Educação; 5) aperfeiçoarmo-nos como pessoa e profissional em Ciências da Educação.

3.3 Objetivos do estágio

Para a prossecução do estágio, e tendo em conta as metas definidas para a unidade curricular em que o mesmo se insere e, ainda, as intenções acima, definimos os seguintes objetivos gerais e específicos:

- 1) Conhecer o contexto local
 - a. Examinar os documentos normativo-legais do AEMF;
 - b. Diagnosticar os focos de maior necessidade de intervenção na escola.

- 2) Apoiar a comunidade escolar no bom funcionamento dos serviços e das atividades
 - a. Colaborar com os/as profissionais que desenvolvem as suas funções no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA);
 - b. Colaborar com a psicóloga que desenvolve as suas funções no Serviço de Psicologia e de Orientação (SPO);
 - c. Contribuir com saberes e valores orientadores que configuram a identidade profissional das Ciências da Educação.

- 3) Aprofundar os conhecimentos teóricos e a prática individual de *mindfulness*
 - a. Examinar os conceitos e os fundamentos em que se alicerça a prática de *mindfulness*;
 - b. Examinar os fundamentos e as práticas de programas de intervenção formal em contexto educativo, baseados no treino em *mindfulness*;
 - c. Potenciar a prática diária de *mindfulness*.

- 4) Desenvolver ações educativas para os/as alunos/as no âmbito das abordagens baseadas no *mindfulness*
- Elaborar planos de sessão pormenorizados e apropriados para as sessões semanais;
 - Implementar sessões junto dos/das alunos/as acompanhados/as pelo CAA;
 - Implementar sessões junto dos/das alunos/as dos 5.º e 6.º anos.
- 5) Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas
- Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as acompanhados/as pelo CAA;
 - Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos;
 - Examinar os dados obtidos nos instrumentos utilizados.

Abaixo, nas tabelas 2 a 6, apresentamos uma descrição dos objetivos operacionais, subjacentes a cada objetivo geral e específico, assim como das atividades que possibilitaram a sua concretização.

Tabela 2. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao primeiro objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos

Atividades	Objetivo geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais
Pesquisa, seleção, leitura atenta e análise dos documentos estruturantes do AEMF.	Conhecer o contexto local.	Examinar os documentos normativo-legais do AEMF.	Efetuar uma análise adequada da constituição do AEMF, bem como da sua população escolar e oferta educativa, até ao final do mês de dezembro.
			Efetuar uma análise sucinta dos órgãos de administração e gestão do AEMF, até ao final do mês de dezembro.

			Descrever, de forma breve e esclarecida, a ambição estratégica do AEMF, nomeadamente a sua missão, a sua visão e os seus valores, até ao final do mês de janeiro.
<p>Pesquisa das estruturas pedagógicas e técnico pedagógicas existentes na escola.</p> <p>Diálogo com os/as profissionais da escola.</p> <p>Observação não participante das atividades desenvolvidas no gabinete do SPO, de uma ação de formação nas turmas dos 5.º anos, designada de “Eu com os outros”, e de duas sessões do Programa de Orientação Vocacional, junto de uma turma do 9.º ano.</p> <p>Observação não participante e participante das atividades desenvolvidas na sala do CAA.</p>		Diagnosticar os focos de maior necessidade de intervenção na escola.	<p>Recolher cuidadosamente informações sobre as necessidades, os processos e as dinâmicas dos serviços da escola, onde um/a Técnico/a Superior de Educação pode exercer as suas funções, no período de setembro a outubro.</p> <p>Proceder a uma análise pertinente dos objetivos, da regulamentação e das áreas de atuação do SPO e do CAA, até ao final do mês dezembro.</p>

Tabela 3. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao segundo objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos

Atividades	Objetivo geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais
Diálogo com os/as profissionais e os/as alunos/as no sentido de compreender as suas necessidades e os seus interesses, bem como de colaborar na resolução de problemas e na procura, em	Apoiar a comunidade escolar no bom funcionamento dos serviços e das atividades.	Colaborar com os/as profissionais que desenvolvem as suas funções no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA).	Atuar, de forma proativa, dando resposta às necessidades e aos interesses dos/as profissionais e dos/as alunos/as, ao longo de todo o estágio.

<p>conjunto, de novas soluções.</p> <p>Acompanhamento dos/as alunos/as a cinco aulas da sua turma de pertença, durante o ensino presencial.</p> <p>Apoio aos/às alunos/as na realização das atividades, em oito disciplinas acompanhadas no CAA, durante a modalidade de ensino presencial.</p> <p>Apoio aos/às profissionais na organização do espaço, na regulação do comportamento dos/as alunos/as e no desenvolvimento das atividades previstas.</p> <p>Apoio na organização dos dossiês dos/as alunos/as.</p>			<p>Cooperar responsável e cuidadosamente no acompanhamento individual dos/as alunos/as às aulas da turma de pertença, durante o primeiro e o terceiro períodos escolares.</p>
<p>Diálogo com a Dr. Rosa Carreira, no sentido de escutar e de compreender as suas necessidades e interesses, bem como de apoiar a procura de novas soluções.</p> <p>Planificação de uma dinâmica de grupo no âmbito de uma sessão do Programa de Orientação Vocacional, com as turmas do 9.º ano.</p> <p>Planificação e dinamização de uma prática de relaxamento muscular, junto das turmas do 7.º ano, no âmbito da ação de formação “Passo a passo para lidar com a ansiedade”.</p>		<p>Colaborar com a psicóloga que desenvolve as suas funções no Serviço de Psicologia e de Orientação (SPO).</p>	<p>Mostrar abertura e recetividade para dar resposta às suas necessidades e interesses, durante todo o estágio.</p> <p>Cooperar, de forma adequada e responsável, na preparação e elaboração de recursos em duas atividades do SPO, no período compreendido entre o final de outubro e o início de novembro.</p>

<p>Pesquisa e leitura de documentos de unidades curriculares anteriores, sempre que se mostrou necessário atualizar e rever os conhecimentos adquiridos, de modo a preconizar uma atuação responsável e benéfica para as pessoas envolvidas.</p> <p>Cumprimento das obrigações da estagiária, definidas no Acordo de Estágio.</p> <p>Adoção de um comportamento ético no desempenho de funções e na interação com os membros da comunidade escolar, baseado no sentido de responsabilidade, na consciência da dignidade e dos direitos do Outro, no respeito mútuo e na defesa do superior interesse do educando.</p>		<p>Contribuir com saberes e valores que configuram a identidade profissional das Ciências da Educação.</p>	<p>Utilizar, de forma adequada, os conhecimentos aprendidos em unidades curriculares anteriores, que consubstanciam a formação especializada em Ciências da Educação, sempre que necessário.</p>
			<p>Seguir um comportamento ético, pautado pelos valores e princípios da ética e da deontologia das profissões de educação, durante todo o estágio.</p>

Tabela 4. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao terceiro objetivo geral e aos respectivos objetivos específicos

Atividades	Objetivo geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais
<p>Pesquisa, seleção, leitura atenta e análise de bibliografia científica da especialidade sobre o conceito e os fundamentos da prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Aprofundar os conhecimentos teóricos e a prática individual de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Examinar o conceito e os fundamentos em que se alicerça a prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Proceder a uma revisão estruturada de literatura científica sobre o conceito de <i>mindfulness</i>, a partir da sua abordagem filosófica, epistemológica e científica, até ao fim de março.</p>
			<p>Descrever, de forma resumida e adequada, os fundamentos atitudinais das práticas de</p>

			<i>mindfulness</i> , até ao final do mês de março.
Pesquisa, seleção, leitura atenta e análise de bibliografia científica sobre programas de intervenção em contexto educativo.		Examinar os fundamentos e as práticas de programas de intervenção formal em contexto educativo, baseados no treino em <i>mindfulness</i> .	Efetuar uma análise adequada dos princípios fundamentais e das práticas de intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> no contexto educativo, com recurso a bibliografia da especialidade.
			Enquadrar, de forma fundamentada, os programas de intervenção em <i>mindfulness</i> no âmbito da Educação Contemplativa, como campo de conhecimento subjacente à promoção de competências socioemocionais, até ao final do mês de maio.
Prática diária, formal e informal, de <i>mindfulness</i> .		Potenciar a prática diária de <i>mindfulness</i> .	Manter uma prática individual e diária de <i>mindfulness</i> , ao longo de todo o estágio.

Tabela 5. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao quarto objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos

Atividades	Objetivo geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais
<p>Pesquisa de conteúdos e de atividades adequadas e benéficas para os/as alunos/as.</p> <p>Elaboração de matrizes de planificação das sessões semanais.</p>	Desenvolver ações educativas para os/as alunos/as no âmbito das abordagens baseadas no <i>mindfulness</i> .	Elaborar planos de sessão pormenorizados e apropriados para as sessões semanais.	Descrever, pormenorizada e corretamente, os conteúdos, os objetivos, as atividades e os momentos de cada ação educativa nas

<p>Criação de documentos escritos com a explanação detalhada dos conteúdos, dos objetivos, das atividades e dos recursos a utilizar em cada sessão.</p> <p>Construção dos recursos educativos para as sessões.</p>			<p>respetivas matrizes de planificação, ao longo de toda a implementação das sessões.</p>
<p>Dinamização de 14 sessões individuais junto de um aluno acompanhado pelo CAA.</p> <p>Avaliação diagnóstica com o intuito de efetuar uma análise das necessidades dos/as alunos/as através da realização de entrevistas às professoras do CAA e à assistente operacional.</p> <p>Elaboração de consentimentos informados para os/as Encarregados/as de Educação e para os/as alunos/as.</p> <p>Dinamização de 21 sessões no âmbito do Projeto “Atenção ao Agora” junto dos/as alunos/as do CAA.</p> <p>Diálogo com a Dr. Rosa, com as professoras do CAA e com os professores orientadores sobre a prossecução das atividades.</p>		<p>Implementar sessões junto dos/das alunos/as acompanhados/as pelo CAA.</p>	<p>Dinamizar, de uma forma entusiasmada e responsável, sessões semanais, com a duração de entre 20 a 30 minutos, junto de um aluno do CAA, durante o primeiro e o terceiro períodos escolares.</p> <p>Dinamizar, de forma entusiasmada e responsável, sessões semanais, com a duração de 50 minutos no ensino presencial e de 30 minutos no ensino a distância, junto dos/as alunos/as do CAA, desde meados do primeiro período a finais do terceiro período escolar.</p>

<p>Elaboração de consentimentos informados para os/as Diretores/as de Turma, os/as Encarregados/as de Educação bem como de assentimentos informados para os/as alunos/as.</p> <p>Dinamização de 45 sessões no âmbito do Projeto “SerenaMENTE”.</p> <p>Dinamização de 6 sessões de reforço no âmbito do Projeto “SerenaMENTE”.</p> <p>Diálogo com a Dr. Rosa e com as Diretoras de Turma sobre a prossecução das atividades.</p>		<p>Implementar sessões junto dos/das alunos/as dos 5.º e 6.º anos.</p>	<p>Dinamizar, de forma entusiasmada e responsável, sessões semanais, durante aproximadamente 45 minutos, junto dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos, ao longo de 9 semanas e desde fevereiro até ao início de abril.</p>
			<p>Dinamizar, de forma entusiasmada e responsável, sessões de reforço numa turma do 6.º ano, ao longo de 6 semanas e durante o terceiro período escolar.</p>

Tabela 6. Objetivos operacionais e atividades subjacentes ao quinto objetivo geral e aos respetivos objetivos específicos

Atividades	Objetivo geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais
<p>Elaboração de uma grelha de observação do comportamento dos/das alunos/as e registo qualitativo do seu envolvimento e da sua atenção, após a realização de uma observação informal durante as sessões.</p> <p>Elaboração e utilização de um simples instrumento de avaliação quantitativo, a fim de avaliar as “reações” de satisfação dos/as alunos/as, em cada sessão do projeto.</p> <p>Registo qualitativo do envolvimento e da</p>	<p>Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas.</p>	<p>Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as acompanhados/as pelo CAA.</p>	<p>Desenhar e preencher, criteriosamente, uma grelha de observação dos comportamentos dos/das alunos/as para avaliar cada sessão do Projeto “Atenção ao Agora”.</p>
			<p>Construir e distribuir aos/às alunos/as um instrumento simples para avaliar a sua satisfação, após as sessões do Projeto “Atenção ao Agora”.</p>
			<p>Efetuar, semanalmente, um registo cuidadoso no diário de bordo,</p>

<p>atenção do aluno nas sessões individuais, bem como de breves comentários das professoras que o acompanharam nas atividades, com recurso a um diário de bordo.</p>			<p>sobre o decorrer de cada sessão com o aluno acompanhado individualmente.</p>
<p>Elaboração e distribuição aos/às alunos/as de um conjunto de instrumentos de pré-teste e pós-teste.</p> <p>Registo qualitativo, no diário de bordo, sobre o alcance dos objetivos de aprendizagem (dimensão do <i>saber</i>), bem como sobre aspetos relacionados com o desenvolvimento socioemocional (dimensão do <i>saber estar e saber ser</i>) dos/das alunos/as, tais como a sua participação, a sua relação com os/as colegas e o clima de aprendizagem nas sessões.</p> <p>Elaboração de consentimentos informados e de guiões de entrevista semiestruturados e posterior realização de entrevistas individuais a quatro Diretoras de Turma.</p>		<p>Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos.</p>	<p>Construir e distribuir aos/às alunas/os, no início e no final das sessões, um protocolo de avaliação pertinente e consistente com os objetivos e as atividades do projeto.</p> <p>Efetuar, semanalmente, um registo cuidadoso no diário de bordo, sobre o decorrer de cada sessão do Projeto “SerenaMENTE”.</p> <p>Criar e implementar, adequadamente, um guião de entrevista às diretoras das cinco turmas envolvidas, nas duas semanas seguintes após o final do projeto.</p>
<p>Elaboração de um breve relatório final relativo à avaliação sumativa das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”.</p> <p>Elaboração de um breve relatório final relativo à avaliação</p>		<p>Examinar os dados obtidos nos instrumentos utilizados.</p>	<p>Redigir um balanço final claro e conciso sobre as aprendizagens e o alcance dos objetivos delineados para as sessões junto dos/as alunos/as acompanhado/as pelo CAA.</p>

<p>sumativa das sessões individuais.</p> <p>Introdução dos dados dos questionários dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos no programa SPSS e realização de uma análise estatística, recorrendo à estatística descritiva e inferencial, no âmbito da avaliação sumativa do projeto “SerenaMENTE”</p> <p>Realização de uma análise de conteúdo a partir das respostas dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos nas questões qualitativas do questionário de pós-teste, a fim efetuar uma avaliação sumativa do Projeto “SerenaMENTE”.</p> <p>Realização de uma análise de conteúdo, a partir das respostas das Diretoras de Turma às questões do guião de entrevista, no âmbito da avaliação sumativa do Projeto “SerenaMENTE.”</p>			<p>Redigir um balanço final claro e conciso sobre as aprendizagens e o alcance dos objetivos definidos para as atividades individuais junto de um aluno acompanhado pelo CAA.</p>
			<p>Inserir e analisar, correta e cuidadosamente, os dados recolhidos nos instrumentos aplicados aos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos, com recurso ao programa SPSS.</p>
			<p>Efetuar uma análise minuciosa e organizada das respostas dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos às questões qualitativas do questionário de pós-teste.</p>
			<p>Efetuar uma análise minuciosa e organizada das respostas das Diretoras de Turma às questões do guião de entrevista.</p>

3.4 Cronograma das atividades desenvolvidas ao longo do estágio

Neste subponto, elucidamos a calendarização das atividades que foram realizadas ao longo deste estágio curricular (Tabela 7). De notar que estas tiveram início em setembro e que terminaram no final de junho, sendo que a avaliação sumativa, relativa ao impacto da implementação das sessões individuais, bem como dos Projetos “SerenaMENTE” e “Atenção ao Agora”, prolongou-se para o mês seguinte, após o término do estágio curricular na escola.

Tabela 7. Cronograma das atividades desenvolvidas ao longo do estágio

Atividades desenvolvidas	2020				2021					
	set.	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.
Integração no estágio curricular	█									
Acompanhamento dos/as alunos/as do CAA às aulas da sua turma de pertença		█	█	█	█			█	█	█
Apoio no desenvolvimento das atividades do CAA		█	█	█	█			█	█	█
Planeamento e apoio à implementação de duas atividades do SPO		█	█							
Planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões individuais junto de um aluno acompanhado pelo CAA		█	█	█	█			█	█	█
Avaliação diagnóstica, planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”		█	█	█	█	█	█	█	█	█
Aplicação do protocolo de avaliação do impacto, planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões do Projeto “SerenaMENTE”				█	█	█	█	█		
Planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões de reforço									█	█
Avaliação sumativa das atividades individuais e do Projeto “Atenção ao Agora”										→
Análise dos dados recolhidos no protocolo de avaliação do Projeto “SerenaMENTE” e nas entrevistas às Diretoras de Turma, no âmbito da avaliação sumativa do programa										→

3.5 Descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio

Nos subpontos anteriores, descrevemos as intenções, os objetivos e as principais atividades realizadas ao longo do estágio. Para uma melhor compreensão do trabalho desenvolvido apresentamos, em seguida, uma descrição detalhada das atividades mencionadas acima, no cronograma da tabela 7, enquadrando as mesmas nos respetivos objetivos gerais e específicos.

3.5.1 Integração no estágio curricular

Tabela 8. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.1

Objetivos gerais	Objetivos específicos
- Conhecer o contexto local.	- Examinar os documentos normativo-legais do AEMF - Diagnosticar os focos de maior necessidade de intervenção na escola.
- Aprofundar os conhecimentos teóricos e a prática individual de <i>mindfulness</i> .	- Examinar o conceito e os fundamentos em que se alicerça a prática de <i>mindfulness</i> . - Examinar os fundamentos e as práticas de programas de intervenção em contexto educativo, baseados no treino em <i>mindfulness</i> . - Potenciar a prática diária de <i>mindfulness</i> .

Iniciámos o presente estágio curricular com a realização de uma reunião, a 3 de setembro de 2020, entre o Diretor do Agrupamento, o Dr. Alberto Barreira, a Professora Doutora Albertina Oliveira, e nós própria, na qual formalizámos o primeiro contacto da FPCEUC e com o AEMF. Este primeiro contacto foi essencial para clarificarmos, junto da direção, o funcionamento e os objetivos da unidade curricular “Estágio”, bem como para apresentarmos a proposta de projeto de estágio que desejávamos, inicialmente, implementar e, ainda, para nos ser indicada a orientadora cooperante, a Dr. Rosa Carreira, psicóloga da escola. Contudo, destacamos que o início formal do estágio ocorreu a 21 de setembro, com o começo das atividades letivas da FPCEUC.

Entre o início de setembro e meados de outubro, foi fundamental um primeiro momento de integração, a fim de conhecermos a escola, os seus focos de maior necessidade e as possíveis áreas de intervenção. Para isso, contribuiu o apoio e a colaboração da Dr. Rosa Carreira que nos sugeriu algumas estruturas pedagógicas e técnico pedagógicas da escola, além do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) onde desenvolve a sua atividade, nas quais pudéssemos colaborar, sendo estas: o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA), a Biblioteca Escolar (BE) e o Apoio Tutorial. Posteriormente, a nossa visita a estas estruturas e o contacto direto com alguns/mas dos/as seus/suas profissionais permitiu-nos aferir que o CAA era a estrutura pedagógica que mais necessitava da colaboração de outros agentes educativos, a fim de proporcionar uma resposta de qualidade a cada aluno/a acompanhado/a por este centro.

Assim, a equipa responsável pelo acompanhamento das atividades do CAA, que inclui duas professoras com formação em Educação Especial, a Professora Isabel Marcelino e a Professora Sílvia Rodrigues, e uma Assistente operacional, a Dona Clara

Costa, foi também essencial para a nossa integração na escola, dando-nos a conhecer, quer aspetos relativos à organização e ao modo de funcionamento do CAA, quer aspetos relacionados com as necessidades e os interesses de cada aluno/a, assim como as estratégias de intervenção mais adequadas. Esta fase de integração passou sobretudo pela observação não participante dos processos e das atividades dinamizadas no CAA, combinada com breves períodos de participação, nos quais fornecíamos apoio, com cuidado e calma, sempre que necessário. Importa, ainda, salientar que esta proximidade com a equipa e com os/as alunos/as do CAA, de cariz pouco interventiva, foi muito importante para realizarmos uma participação mais autónoma, num momento posterior. Ademais, também integrada na observação das atividades do CAA, encontra-se a observação não participante e, por vezes, participante, da Professora Adília Henriques no desenvolvimento de atividades com um aluno que, pelas significativas dificuldades na aprendizagem e na interação social, bem como pelo comportamento agitado e instável, era acompanhado numa sala à parte. De notar que a nossa presença nestes momentos constituiu um fator muito importante para criarmos uma relação pedagógica com o aluno e para, numa fase subsequente, desenvolvermos atividades individuais baseadas no *mindfulness*.

O acompanhamento da atividade da Dr. Rosa Carreira no SPO foi também fulcral para compreendermos as dinâmicas, os processos e as necessidades desta estrutura técnico-pedagógica. Deste modo, num primeiro momento, acompanhámos a sua atividade, quer no gabinete do SPO, quer na dinamização de uma ação de formação junto de três turmas dos 5.º anos, designada de “Eu com os outros”, quer na implementação de duas sessões no âmbito do Programa de Orientação Vocacional, com uma turma do 9.º ano. De notar que estas atividades se encontram inseridas no plano anual de atividades do SPO, o qual se encontra no Anexo I, já mencionado no primeiro ponto deste relatório. Importa, ainda, ressaltar que, nesta fase, procedemos apenas a uma observação não participante das atividades desenvolvidas pela Dr. Rosa Carreira, sendo que demonstrámos disponibilidade e recetividade para lhe fornecer apoio, quando necessário.

Para conhecermos melhor a escola e os seus diferentes serviços, entre os quais o CAA e o SPO, contribuiu também a leitura atenta e a análise de documentos normativo-legais que regem o funcionamento do AEMF, designadamente o Regulamento Interno (2018-2022), o Projeto Educativo (2016-2019) e o Projeto de Intervenção do Diretor (2014-2018).

A intenção e o compromisso de mantermos uma prática diária de *mindfulness*, assim como a leitura de bibliografia científica sobre estas práticas e, mais precisamente, sobre a sua implementação em contexto educativo, foram transversais ao desenvolvimento de todas as atividades do presente estágio curricular.

Em primeiro lugar, e conscientes da responsabilidade e da importância de estarmos alinhada com as atitudes da prática e de cultivarmos essas mesmas qualidades no dia a dia, tornou-se imprescindível aprofundarmos a prática formal e informal que temos vindo a desenvolver desde a frequência da unidade curricular “Educação para o Mindfulness”, inserida no segundo ano da Licenciatura em Ciências da Educação. A prática formal - parar, sentar, estar com atenção às sensações da respiração e do corpo, observar os pensamentos na mente ou a experiência externa, com uma atitude curiosa, gentil e receptiva - é, em si mesma, uma disciplina que requer perseverança e uma intenção muito forte, se desejarmos mantermo-nos fiéis à sua prática diária. Em paralelo, a prática informal, pelo cultivo das atitudes *mindfulness* nas diversas situações do dia a dia, requer lembrança, atenção e dedicação, sendo, em si mesma, profundamente transformadora, ao ponto de acreditarmos que deixaríamos de ser nós próprios/as sem o cultivo dessas atitudes, dessa peculiar forma de estar e de agir. Cada situação com que nos deparamos, é uma oportunidade para cultivarmos atitudes como a abertura, a consciência dos julgamentos, a aceitação, a curiosidade, a paciência, a mente de principiante e o deixar ir, inclusivamente o desenvolvimento das atividades ao longo deste estágio. Mas seria falso afirmar que nos mantivemos neste estado de consciência atento e tranquilo em todos os seus momentos! Contudo, é certo que mantivemos a intenção e a prática, e é este, acreditamos, o único caminho que podemos percorrer para o verdadeiro encontro conosco próprios/as e com os/as outros/as, para priorizarmos o essencial e para nos alinharmos com os nossos propósitos e intenções, estando cada vez mais conscientes das distrações que surgem ao longo da viagem.

Depois, destacamos que a prática de *mindfulness*, numa base regular, é também uma condição necessária para qualquer pessoa que deseje ser facilitador ou professor de *mindfulness*, uma vez que o processo de ensino, subjacente a estas abordagens, estende-se muito além da transmissão de conhecimentos teóricos. Assim, sublinhamos que requer, entre outros aspetos, a incorporação (*embodiment*) das atitudes e qualidades *mindfulness* durante esse processo, ou seja, um ensino pela própria forma de estar e de ser a cada momento, o qual vai emergindo, lentamente, pela experiência vivida, pela prática diária.

Por fim, a leitura de livros e de artigos científicos, que realizámos ao longo de, praticamente, todo o estágio, foi fundamental para aprofundarmos os conhecimentos teóricos sobre esta temática - a qual resultou inclusivamente na própria redação do enquadramento teórico e concetual que apresentámos no segundo capítulo deste relatório - e, ainda, para elaborarmos os conteúdos e as atividades baseadas nas abordagens *mindfulness*, cujas fases de planeamento, implementação e avaliação se encontram descritas nos subpontos 3.5.5 a 3.5.8.

3.5.2 Acompanhamento dos/as alunos/as do CAA às aulas da sua turma de pertença

Tabela 9. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.2

Objetivo geral	Objetivos específicos
- Apoiar a comunidade escolar no bom funcionamento dos serviços e das atividades.	- Colaborar com os/as profissionais que desenvolvem as suas funções no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA). - Contribuir com saberes e valores orientadores que configuram a identidade profissional das Ciências da Educação.

No final do mês de outubro, iniciámos o acompanhamento mais autónomo dos/as alunos/as do CAA às aulas das disciplinas da sua turma de pertença. Tal como referimos no primeiro capítulo deste relatório, os/as alunos/as com medidas adicionais de suporte à aprendizagem e à inclusão beneficiam de um apoio, individualizado, nas aulas da sua turma de pertença, o que lhes proporciona não só a oportunidade de participarem nas atividades da sua turma regular e de se relacionarem com os/as colegas, como também os/as incita ao desenvolvimento de competências de autonomia pessoal.

Tendo em conta o supramencionado, a intervenção neste âmbito realizou-se de acordo com duas vertentes: a primeira, relativa ao apoio aos/as alunos/as nas atividades das disciplinas, e a segunda, relacionada com a criação de momentos de interação com os/as colegas de turma.

No que concerne à primeira vertente, o apoio direto prestado aos/às alunos/as incidiu, sobretudo, na promoção do seu envolvimento nas mesmas tarefas que os/as colegas de turma e, ainda, na regulação do seu comportamento em sala de aula. Com a intenção de interferirmos o mínimo possível, durante este acompanhamento procurámos, sobretudo, responder às necessidades mais imediatas dos/as alunos/as, tais como: apoiar

a escrita dos sumários no caderno, localizar a matéria no manual, ajudar na resolução das atividades propostas pelo/a docente, incentivar a participação dos/as alunos/as na resposta às questões lançadas pelo/a docente e apoiar a escrita de apontamentos no caderno. No caso particular das aulas de Educação Física, o apoio à realização das atividades passou, maioritariamente, pela nossa demonstração e participação ativa em todos os exercícios propostos pela/o docente. Além disso, estando conscientes da importância, no âmbito da educação inclusiva, de aconselhar os/as docentes para a utilização de práticas pedagógicas inclusivas, procurámos também – e especialmente nos momentos em que era sugerido que os/as alunos/as acompanhados/as realizassem uma atividade diferente dos/as restantes colegas - sensibilizar os/as mesmos/as para a importância de todos/as os/as alunos/as fazerem as mesmas tarefas, quando estes/as eram capazes de as realizar (e.g., conversando diretamente com os/as mesmos/as sobre as capacidades de cada aluno/a, ou demonstrando, no momento, a tarefa executada pelo/a aluno/a, referindo onde este/a a realizou autonomamente e onde foi necessário prestar apoio para a concretização).

Para potenciar a sua adequada participação nas atividades foi igualmente fundamental orientar a regulação dos seus comportamentos, uma das maiores dificuldades destes/as alunos/as. A título exemplificativo, este apoio passou pelo uso de estratégias como o reforço positivo e o reconhecimento frequente dos seus esforços, o aconselhamento e a modelação de comportamentos desejáveis e a resposta consistente aos comportamentos inapropriados. De notar que o apoio à regulação de comportamentos se orientou pela intenção de potenciar o respeito dos/as alunos/as pelas regras em sala de aula, num equilíbrio, por vezes difícil, com o respeito pela própria autenticidade de cada aluno/a (e.g., permitir, durante a aula, a manifestação de comportamentos estereotipados, característicos das pessoas com PEA). Considerando esta intervenção delicada, todo o apoio que fornecemos teve sempre em consideração os interesses, as características e as preferências dos/as alunos/as, não apenas com o intuito de respeitar a sua autonomia, mas, também, de respeitar a sua autodeterminação e o seu direito a serem escutados/as e a participar ativamente na sua própria aprendizagem.

Tendo em conta o que referimos acima, verificamos que este apoio se reveste de extrema importância para permitir o acesso ao currículo e às aprendizagens, ainda que, por vezes, o mesmo não ocorra no desejável ambiente inclusivo de ensino e de aprendizagem. De facto, verificámos, frequentemente: que os/as docentes não apelavam à participação oral destes/as alunos/as nas aulas; que as expectativas dos/as docentes

acerca das capacidades e dos conhecimentos dos/as alunos/as acompanhados/as eram inferiores às suas capacidades e conhecimentos reais; que as aulas foram predominantemente expositivas; e que, muitas vezes, não era tido em consideração o princípio da diferenciação pedagógica⁸, de modo a ir ao encontro das necessidades e características dos/as diferentes alunos/as da turma, princípio que é contrário ao “(...) ensinar tudo a todos como se todos fossem um só” (Direção-Geral da Educação, 2018, p. 12). Contudo, consideramos que a pressão que recai sobre os/as docentes para o rápido ensino do currículo formal, bem como o grande número de alunos/as das turmas poderão constituir fatores explicativos, em parte, das dificuldades que acima descrevemos.

No que diz respeito à segunda vertente, relacionada com a criação de momentos de interação, a intervenção passou pela promoção do relacionamento interpessoal com os/as colegas de turma. Em termos operacionais, esta intervenção concretizou-se no acompanhamento dos/as alunos/as em alguns intervalos, a fim de possibilitar a interação com os/as colegas que se encontravam noutra sala da escola. Além disso, esta intervenção teve subjacente a decisão, que tomámos em conjunto com as docentes do CAA, de acompanhar os/as alunos/as à Biblioteca ou à Sala de Estudo quando o/a docente da disciplina estava ausente, permitindo a realização das atividades da aula em conjunto com os/as colegas, ao invés de estes/as voltarem, novamente, para a sala do CAA.

Para um acompanhamento de qualidade dos/as alunos/as do CAA muito contribuiu o apoio das professoras de Educação Especial, que nos comunicaram as características, as necessidades e as capacidades de cada aluno/a. Ademais, numa lógica de trabalho colaborativo, após o acompanhamento às aulas ou aos intervalos, fornecíamos *feedback* às professoras, não apenas sobre as atividades realizadas e o comportamento dos/as alunos/as, mas também sobre as estratégias adotadas e as dificuldades sentidas, a fim de encontrarmos as estratégias, as práticas e as soluções mais adequadas para cada aluno/a. Por outro lado, a revisão de alguns conceitos, de modelos de intervenção e de estratégias educativas, relacionados com a Educação Inclusiva, foi, também, fundamental para apoiar, quer o acompanhamento dos/as alunos/as em sala de aula, quer a intervenção realizada no CAA e que descrevemos no subponto seguinte. Entre os documentos revistos

⁸ A diferenciação pedagógica consiste num pressuposto que tem em consideração todos/as os/as alunos/as da turma, ou seja, as suas diferentes potencialidades e limitações ao nível da realização das atividades, admitindo-se que estas possam ser diferentes entre si, nomeadamente no que concerne às finalidades, aos conteúdos, à duração, às condições e ao apoio fornecido para a sua realização (Manual de Apoio à Prática Inclusiva, 2018).

destacamos o Manual de Apoio à Prática Inclusiva (Direção-Geral da Educação, 2018). Semanalmente, no decorrer da modalidade de ensino presencial, acompanhámos os/as alunos/as a cinco aulas da sua turma de pertença, com a duração de 50 minutos, cujas disciplinas foram: História, Educação Musical, Educação Física e TIC. Sempre que necessário, acompanhámos, temporariamente, os/as alunos/as a outras aulas (e.g, TIC, Educação Tecnológica, Educação Física, Dança). Às segundas-feiras, regularmente, acompanhávamos, ainda, dois alunos nos intervalos com a sua turma de pertença.

3.5.3 Apoio no desenvolvimento das atividades do CAA

Tabela 10. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.3

Objetivo geral	Objetivos específicos
- Apoiar a comunidade escolar no bom funcionamento dos serviços e das atividades.	- Colaborar com os/as profissionais que desenvolvem as suas funções no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA). - Contribuir com saberes e valores orientadores que configuram a identidade profissional das Ciências da Educação.

Além da frequência de algumas disciplinas da sua turma regular, os/as alunos/as apoiados/as pelo CAA frequentam as disciplinas de Matemática Funcional, Português Funcional, Ciências Naturais, Geografia, Artes, História, Inglês, Dança, Boccia, Ciência Viva e Música, no âmbito das atividades fornecidas neste centro. De notar que, num contexto escolar inclusivo, não se pretende criar um espaço segregado de aprendizagem, pelo que o intuito, como frequentemente fora referido pelas professoras de Educação Especial, é que estes/as alunos/as estejam o menor tempo possível no CAA. Ainda assim, as atividades das disciplinas que se desenvolvem neste centro desempenham um papel importantíssimo, seja no complemento ao trabalho realizado nas aulas das turmas regulares, seja na promoção de um ambiente de aprendizagem estruturado e previsível, no qual o apoio aos/às alunos/as se concretiza de uma forma mais individualizada. Ademais, ressaltamos que estas aulas decorrem num clima de aprendizagem colaborativo e fomentador da interação entre os/as alunos/as e as professoras, bem como entre os/as próprios/as alunos/as. Este aspeto reveste-se de grande importância, uma vez que vai ao encontro da necessidade de desenvolver as competências de comunicação e de interação social, verificada na maioria dos/as alunos/as que frequentam este centro. De notar que estas aulas têm uma duração de 50 minutos, sendo lecionadas pelas docentes da escola,

do respetivo grupo de recrutamento, à exceção das aulas de Português Funcional, de Matemática Funcional e de História, as quais são lecionadas pelas professoras de Educação Especial do CAA.

A nossa intervenção neste âmbito passou pelo apoio, às docentes e aos/às alunos/as, na prossecução das atividades propostas e na organização do espaço, bem como na regulação dos comportamentos dos/as alunos/as, quando necessário. A título exemplificativo da nossa atuação, referimos: o apoio fornecido aos/às alunos/as na realização das fichas de trabalho propostas pelas docentes; o apoio na construção dos materiais e das produções plásticas durante as aulas de Artes; a participação ativa, o reforço e a modelação de comportamentos nas aulas de Dança e de Boccia; e o acompanhamento mais individualizado de uma aluna que, pelas suas significativas dificuldades de aprendizagem (sobretudo ao nível da leitura de palavras e da ortografia), necessitava de um apoio mais direto e individual durante a realização das atividades. Este acompanhamento passou, também, por comunicarmos às docentes aspetos relacionados com o decorrer das atividades, designadamente as dificuldades sentidas pelos/as alunos/as, os seus bons desempenhos e, ainda, as estratégias utilizadas, com o intuito de compreendermos quais as formas de intervenção mais adequadas para apoiar, corretamente, a realização das tarefas propostas. Semanalmente, durante a modalidade de ensino presencial, foram acompanhadas no CAA as aulas das disciplinas de História, Matemática Funcional, Português Funcional, Ciências Naturais, Artes, Inglês, Dança e Boccia, encontrando-se esta última inserida no Desporto Escolar.

Além do supramencionado, o nosso apoio ao desenvolvimento das atividades do CAA passou, também, pela planificação, implementação e avaliação de uma ação educativa, designada de “A diferença e a deficiência”, junto de uma turma do 7.º ano e de uma turma do 9.º ano. Com o intuito de sensibilizar a comunidade escolar para a inclusão, esta ação educativa ocorreu a 3 de dezembro de 2020, no Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, e integrou um conjunto de outras atividades realizadas na escola para assinalar este dia. No que concerne à sua implementação, a presente ação foi composta, essencialmente, por dois momentos: o primeiro, em que realizámos um jogo, no espaço exterior, designado por “Torneio do pé pesado”, e o segundo, que ocorreu no espaço interior, em que orientámos uma reflexão sobre o jogo e dinamizámos uma sessão de sensibilização sobre o conceito de diferença, a distinção entre os conceitos de integração e de inclusão, bem como sobre as atitudes e os estereótipos da sociedade em relação à

diferença. De ressaltar que, para a sua prossecução, foi fundamental, revermos alguns conteúdos abordados nas unidades curriculares de Educação Especial I e II. A par disso, foi, também, essencial o apoio e a criatividade do Professor Doutor Carlos Reis e da Professora Doutora Albertina Oliveira. A planificação desta atividade encontra-se no apêndice I. Para a sua dinamização foram, ainda, construídos recursos como medalhas e cartões de faltas, assim como uma apresentação em PowerPoint. Além disso, distribui-se aos/às alunos/as um instrumento de avaliação (Apêndice II), cujos quadros de referência e suas análises se encontram nos apêndices III e IV. No final, construímos um mural com as respostas fornecidas pelos/as alunos/as no exercício “Toma uma atitude” e redigimos uma notícia que foi publicada no *site* do AEMF (Apêndice V). De notar que, além disso, fornecemos apoio às professoras responsáveis por esta ação, a Professora Sílvia Rodrigues, de Educação Especial, e a Professora Mónica Nunes, de Educação Física, nomeadamente durante a preparação dos materiais necessários para a realização das restantes atividades previstas.

Por fim, no que concerne ao apoio que prestámos no desenvolvimento das atividades do CAA, importa mencionar que, no mês de maio, elaborámos uma ficha para a disciplina de Atividades da Vida Diária (AVD’S) (Apêndice VI), em colaboração com a Professora Sílvia Rodrigues. Assim, realizámos uma ficha com uma atividade da rotina diária, que, neste caso, consistia em cozinhar uma refeição - massa tricolor com legumes salteados. Nesta ficha, além da receita, incluímos alguns dos conteúdos programáticos das disciplinas de Matemática Funcional e de Português Funcional. Após o preenchimento da ficha, preparámos a receita em conjunto com os/as alunos/as, tendo contado, também, com o apoio da Dona Clara Costa, Assistente Operacional.

3.5.4 Planeamento e apoio à implementação de duas atividades do SPO

Tabela 11. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.4

Objetivo geral	Objetivos específicos
- Apoiar a comunidade escolar no bom funcionamento dos serviços e das atividades.	- Colaborar com a psicóloga que desenvolve as suas funções no Serviço de Psicologia e de Orientação (SPO).
	- Contribuir com saberes e valores orientadores que configuram a identidade profissional das Ciências da Educação.

Entre o final do mês de outubro e o início de novembro foi-nos sugerida, pela Dr. Rosa Carreira, a preparação de uma dinâmica de grupo, com vista a introduzir o tema das profissões nas sessões do Programa de Orientação Vocacional, destinado às turmas do 9.º ano. Com agrado, aceitámos este desafio e, em concertação com as sugestões da Dr. Rosa Carreira, procedemos a uma pesquisa de algumas profissões, bem das funções que lhes estão associadas e das competências pessoais e sociais necessárias para o seu desempenho. Em seguida, planificámos uma dinâmica de grupo criativa, com o intuito de suscitar nos/as alunos/as a reflexão acerca desta temática, especialmente sobre a influência das competências pessoais e sociais, que se traduzem em atitudes, capacidades e conhecimentos, aquando da escolha de um curso, profissão ou área profissional. A planificação desta atividade encontra-se no apêndice VII. Contudo, a dificuldade na compatibilidade de horários apenas tornou possível observar a sua implementação, levada a cabo pela Dr. Rosa Carreira, junto de uma turma. No geral, observámos que a grande maioria dos/as alunos/as demonstrou curiosidade e gosto pela atividade, tendo-se envolvido na sua realização, pelo que acreditamos que tenham sido atingidos os objetivos inicialmente definidos.

Concomitantemente, a Dr. Rosa Carreira, reconhecendo o nosso interesse pelas abordagens *mindfulness*, convidou-nos a planificar e a incluir uma prática numa ação de formação, designada de “Passo a passo para lidar com a ansiedade”. De notar que esta ação fez parte do plano anual de atividades do SPO e que se destinou a todas as turmas do 7.º ano. Assim, tendo em consideração que o *mindfulness* não é uma técnica a que se pode recorrer, de vez em quando, para acalmar ou reduzir a ansiedade, e, ainda, que as suas práticas têm subjacentes um conjunto de princípios e de atitudes que somente podem ser aprendidos em programas longos e estruturados, com a intenção de não desvirtuarmos esta abordagem optámos por dinamizar uma prática de relaxamento muscular, inspirada no Relaxamento Muscular Progressivo, criado por Edmund Jacobson, em 1938 (Apêndice VIII). De notar que orientámos a presente prática junto de sete turmas, sendo que, no geral, notámos uma grande aceitação e envolvimento dos/as alunos/as durante a sua realização. Além disso, destacamos que alguns/mas alunos/as, no final, partilharam que se sentiram mais relaxados/as e que, inclusivamente, nunca tinham prestado “tanta atenção” ao seu corpo e à sua respiração. Também verificámos alguns momentos de riso e de distração, o que é perfeitamente natural, dada a novidade deste exercício.

3.5.5 Planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões individuais junto de um aluno acompanhado pelo CAA

Tabela 12. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.5

Objetivo geral	Objetivos específicos
- Desenvolver ações educativas para os/as alunos/as no âmbito das abordagens baseadas no <i>mindfulness</i> .	- Elaborar planos de sessão pormenorizados e apropriados para as sessões semanais.
	- Implementar sessões junto dos/das alunos/as acompanhados/as pelo CAA.
- Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas.	- Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as acompanhados/as pelo CAA.

Tal como mencionado no subponto 3.5.1, entre os finais do mês de setembro e meados de outubro, acompanhámos a Professora Adília Henriques no desenvolvimento de atividades educativas com um aluno particular. De notar que estes momentos potenciaram a nossa aprendizagem de estratégias ensino e de regulação de comportamentos, possibilitaram-nos conhecer o aluno, nomeadamente os seus interesses e as suas necessidades, e, mais importante, permitiram-nos criar uma relação pedagógica, baseada no afeto e na confiança, a qual foi vital para desenvolvermos, com este, as atividades individuais que descrevemos neste ponto.

Efetivamente, após termos explicado o nosso interesse pelas abordagens *mindfulness* surgiu o convite, por parte da Professora Adília Henriques, de dinamizarmos sessões com o aluno, num dos horários em que a mesma era responsável pelo seu acompanhamento na escola. Dada a especificidade inerente a esta intervenção e todo o cuidado que a mesma acarretava, averiguámos a possibilidade de aceitar este convite, junto da Dr. Rosa Carreira e dos professores orientadores, e, após a sua recetividade, procedemos à elaboração de um consentimento informado para a Encarregada de Educação do aluno (Apêndice IX). De notar que estas sessões tiveram lugar às sextas-feiras, das 11h15 ao 12h00, à exceção das sessões dinamizadas no 1.º período, as quais ocorram às quartas-feiras, também nesse horário.

Em concertação com as sugestões da Dr. Rosa Carreira, da Professora Doutora Albertina Oliveira e do Professor Doutor Carlos Reis, assim como das professoras que acompanharam o aluno, a Professora Adília Henriques e, mais tarde, a Professora Ana Moniz, elaborámos e dinamizámos, durante o ensino presencial, atividades simples,

curtas e divertidas com este aluno. Outra fonte de inspiração importante para criarmos algumas destas atividades foi a bibliografia consultada sobre a temática. Assim, importa mencionarmos que estas atividades convidavam o aluno a desenvolver as suas capacidades de foco de atenção ao momento presente (e.g., aos pensamentos, às emoções, aos movimentos corporais e ao ambiente externo), bem como a melhorar as suas capacidades de autorregulação do comportamento. De notar que a escolha destes objetivos relacionou-se com as capacidades que se consideraram fundamentais desenvolver, tendo em conta necessidades do aluno. Além disso, é importante referirmos que estes dois objetivos gerais estão interligados porque quando a pessoa presta uma atenção de qualidade a uma experiência do momento presente, a sua mente e o seu corpo tendem a aquietar-se e a dar lugar a uma visão mais clara do que está a acontecer. Através desse processo - de tomada de consciência dos seus pensamentos, ou dos seus sentimentos, ou das impressões captadas pelos seus sentidos - a pessoa torna-se menos reativa e, por isso, mais capaz de responder com calma e ponderação.

De modo a ir ao encontro das idiosincrasias, das necessidades e dos interesses do aluno, em cada sessão, sempre que possível, incluíamos a dinamização de duas atividades: uma era realizada na sala onde o aluno é acompanhado pelas docentes; e, outra, era realizada no espaço exterior da escola. Estas sessões tinham uma duração de entre 20 a 30 minutos e o intuito era serem dinamizadas semanalmente. Contudo, nem sempre foi possível implementar as sessões todas as semanas, dadas as ausências do aluno na escola. Além disso, importa mencionarmos que após cada sessão procedíamos a um registo, no diário de bordo, sobre a prossecução das atividades, nomeadamente sobre o envolvimento e a atenção do aluno, a fim de avaliarmos qualitativamente o desenvolvimento desta intervenção.

No quadro seguinte, descrevemos os títulos, as datas e os objetivos específicos das atividades dinamizadas, num total de 14 sessões.

Tabela 13. Atividades desenvolvidas nas sessões individuais, datas e respetivos objetivos específicos

Título das atividades	Sessão	Objetivos específicos
Prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos (Apêndice X)	1 (11/11/2020)	- Praticar a atenção à respiração e aos movimentos corporais; - Observar as sensações corporais; - Partilhar sentimentos, emoções ou pensamentos que a prática proporcionou.

Prática de relaxamento muscular (Apêndice XI)	2 (18/11/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção à respiração, às sensações e aos movimentos do corpo; - Realizar alongamentos com o corpo; - Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções gerados pela prática.
Regressar ao momento presente através do olfato (Apêndice XII)	3 (09/12/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção às sensações da respiração, sobretudo na expiração; - Praticar a atenção ao momento presente, utilizando o sentido do olfato; - Identificar pensamentos, memórias e sensações despertados pelo cheiro do pau de canela; - Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou.
Respiro como um moinho de vento (Apêndice XIII)		<ul style="list-style-type: none"> - Observar, atentamente, diferentes modos de respirar: depressa, devagar, profundamente e superficialmente; - Identificar sensações, pensamentos e emoções em diferentes modos de respirar; - Observar, atentamente, os movimentos do moinho ao soprar com diferentes ritmos; - Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou; - Identificar situações do dia a dia em que seja útil usar diferentes modos de respiração.
Faço tiquetaque (Apêndice XIV)	4 (16/12/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais; - Partilhar sentimentos, pensamentos e emoções experienciados durante a prática.
O copo de água que abranda o ritmo dos pensamentos (Apêndice XV)		<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção à respiração e às sensações do corpo; - Observar, com atenção, o copo e a água que se irá movendo com o movimento; - Experienciar sentimentos de calma e de bem-estar; - Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou.
Saltinhos atentos (Apêndice XVI)	5 (06/01/2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Observar, atentamente, os movimentos do corpo enquanto caminha pelo recreio e salta nas escadas; - Identificar emoções e sensações físicas no corpo, como cansaço, alterações na respiração e no batimento cardíaco; - Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou.
Caminhar tão devagar como um caracol (Apêndice XVII)	6 (13/01/2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Observar, atentamente, os movimentos do corpo enquanto caminha lentamente; - Identificar emoções e sensações físicas em diferentes partes do corpo; - Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou.
O pote da calma que acalma os pensamentos (Apêndice XVIII)		<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção às sensações da respiração; - Praticar a atenção ao momento presente, nomeadamente aos pensamentos; - Observar com atenção um pote da calma;

		- Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou.
Fazer bolas de sabão e observá-las voar (Apêndice XIX)	7 (16/04/2021)	- Observar, atentamente, bolas de sabão; - Identificar cores, reflexos e movimentos em bolas de sabão; - Praticar a atenção à respiração e às sensações do tato; - Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou.
O novelo de lã que me concentra (Apêndice XX)		- Praticar a atenção a um objeto específico, o novelo de lã; - Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais.
Um lago onde me concentro (Apêndice XXI)	8 (23/04/2021)	- Praticar a atenção durante o desenho de um lago; - Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais.
Com atenção, descubro e imito os animais (Apêndice XXII)	9 (30/04/2021)	- Praticar a escuta consciente de sons de animais; - Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais; - Praticar o relaxamento corporal.
A caixa misteriosa (Apêndice XXIII)		- Praticar a atenção às sensações da respiração; - Praticar a escuta consciente do som de lápis; - Praticar a atenção às emoções; - Partilhar sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante a prática.
Os sacos misteriosos para explorar o tato e as emoções (Apêndice XXIV)	10 (7/05/2021)	- Ficar atento às sensações da respiração; - Ficar atento às sensações físicas do tato; - Ficar atento às emoções; - Identificar sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante a prática.
Respiro a brincar com os animais (Apêndice XXV)		- Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais; - Praticar a atenção às sensações da respiração; - Praticar o relaxamento corporal; - Partilhar sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante a prática.
O jogo do telefone para fixar a atenção (Apêndice XXVI)	11 (14/05/2021)	- Ficar atento e presente durante a realização de um jogo; - Praticar a escuta consciente.
Escuto e respiro com os animais (Apêndice XXVII)		- Praticar a escuta consciente de sons de animais; - Ficar atento à respiração, ao corpo e aos movimentos corporais.
Dançar, parar e estátua! (Apêndice XXVIII)	12 (21/05/2021)	- Ficar atento durante a escuta de uma música; - Mudar o foco de atenção da escuta de uma música para o corpo.

Respirações e movimentos “animados” para fixar a atenção (Apêndice XXIX)		<ul style="list-style-type: none"> - Ficar atento durante a escuta consciente de sons de animais; - Ficar atento ao corpo e aos movimentos corporais; - Ficar atento à respiração; - Praticar o relaxamento corporal.
Atento para descobrir o objeto desaparecido (Apêndice XXX)	13 (04/06/2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Ficar atento e presente durante a realização de um jogo; - Praticar uma atenção calma e curiosa; - Descobrir o objeto desaparecido.
Escuto com atenção e salto como um sapo (Apêndice XXXI)		<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção à respiração; - Ficar atento durante a escuta consciente do som do gongo; - Praticar uma atitude de quietude ao parar e esperar que o som se desvaneça.
Uma caixa com surpresa (Apêndice XXXII)	14 (25/06/2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Ficar atento às sensações da respiração; - Ficar atento às sensações físicas do tato; - Identificar emoções experienciadas durante a prática.
Uma história muito divertida (Apêndice XXXIII)		<ul style="list-style-type: none"> - Ficar atento às sensações do corpo em movimento; - Ficar atento às sensações da respiração; - Praticar a escuta consciente de uma história.

3.5.6 Avaliação diagnóstica, planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”

Tabela 14. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.6

Objetivos gerais	Objetivos específicos
- Desenvolver ações educativas para os/as alunos/as no âmbito das abordagens baseadas no <i>mindfulness</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar planos de sessão pormenorizados e apropriados para as sessões semanais. - Implementar sessões junto dos/das alunos/as acompanhados/as pelo CAA.
- Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as acompanhados/as pelo CAA.

Concomitantemente à realização das atividades descritas anteriormente, nos finais do mês de outubro e inícios do mês de novembro procedemos à pesquisa bibliográfica, à planificação e à elaboração de recursos para as sessões do Projeto “Atenção ao Agora”, dinamizadas junto de 5 alunos/as acompanhados/as pelo CAA.

Esta intervenção emergiu de uma sugestão da Professora Isabel Marcelino que, tendo conhecimento dos potenciais benefícios das abordagens *mindfulness* para os/as alunos/as, nos convidou a dinamizar atividades com os/as mesmos/as. Tal como na

atividade anterior, conversámos com a Dr. Rosa Carreira, a Professora Doutora Albertina Oliveira e o Professor Doutor Carlos Reis sobre esta iniciativa e, tendo esta sido aceite, procedemos à elaboração do consentimento informado para os/as Encarregados/as de Educação (Apêndice XXXIV), o qual foi entregue após a retificação e permissão do Diretor. Além disso, construímos o assentimento informado, recolhido de forma oral, para obtermos a autorização dos/as próprios/as alunos/as (Apêndice XXXV). O horário de implementação do projeto, que decorreu às quintas-feiras, das 13h20 às 14h10, ficou, à semelhança das restantes disciplinas, assinalado nos horários dos/as alunos/as, tal como estipulado no modelo TEACCH.

Numa fase prévia à implementação do projeto, procedemos à realização de entrevistas individuais, audiogravadas, às professoras do CAA e à assistente operacional, cujo consentimento informado e o guião de entrevista se encontram no apêndice XXXVI. Posteriormente, realizámos uma análise temática das entrevistas realizadas (Apêndice XXXVII), a fim de efetuar uma avaliação diagnóstica, quer das suas opiniões relativamente às abordagens de *mindfulness*, quer das necessidades dos/as alunos/as, em termos de atitudes e de capacidades a desenvolver e a focar ao longo do Projeto “Atenção ao Agora”. Assim, no que concerne aos seus objetivos gerais, este programa visa melhorar as competências de autorregulação da atenção e das emoções, promover o comportamento prossocial e, ainda, fomentar uma atitude mais presente e contemplativa.

Relativamente à sua constituição, importa mencionar que o projeto incluiu 21 sessões, as quais tiveram uma duração de 50 minutos no ensino presencial e de 30 minutos na modalidade de ensino a distância. As sessões, em regime presencial, incluíam a reflexão sobre diversas temáticas - algumas inspiradas no Projeto “MindSerena” que será elucidado no subponto seguinte - e a realização de atividades simples e diversificadas, de modo a ir ao encontro dos objetivos supramencionados. Nestas sessões procurámos articular a dinamização de atividades dentro da sala, com a realização, quando possível, de atividades no espaço exterior. Já as sessões em regime *online* focaram-se no desenvolvimento de uma prática de *mindfulness* dos movimentos e de atenção às sensações corporais e às sensações da respiração, dadas as peculiaridades deste modo de ensino e, conseqüentemente, a necessidade de dinamizar sessões mais curtas e de natureza mais dinâmica, de modo a incentivar o envolvimento e a atenção dos/as alunos/as. Assim, dinamizámos sessões *online* individuais, com dois alunos inscritos e, ainda, sessões remotas em grupo, junto de três alunos/as que se encontravam na sala do CAA. Durante

as sessões *online*, preenchemos o plano de trabalho individual de cada aluno/a, o qual era enviado, semanalmente, aos/às Encarregados/as de Educação. Após cada sessão, preenchíamos uma grelha de observação do comportamento dos/as alunos/as (Apêndice XXXVIII), a fim de avaliar o desenvolvimento da intervenção, nomeadamente no que diz respeito ao envolvimento e à atenção dos/as mesmos/as. Importa, ainda, mencionarmos que o diálogo constante com as professoras do CAA, com a Dr. Rosa Carreira e com os professores orientadores, sobre a adequação e a prossecução da intervenção, foi fundamental para construirmos atividades e recursos criativos, os quais tivessem em consideração as características, as necessidades e os interesses dos/as alunos/as. Além disso, estas partilhas desempenharam um papel importante para procedermos aos aperfeiçoamentos e aos ajustamentos necessários, com vista a potenciar os benefícios desta intervenção em cada aluno/a. Por outro lado, o apoio direto aos/às alunos/as durante as sessões, fornecido pelas assistentes operacionais, a Dona Clara Costa e a Dona Ana Luísa, foram fundamentais para fomentar o envolvimento e a participação dos/as mesmos/as nas atividades.

No quadro seguinte, descrevemos as datas, os temas e os objetivos gerais de cada sessão.

Tabela 15. Temas, datas e objetivos gerais das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”.

Tema	Sessão	Objetivos gerais
Introdução ao <i>mindfulness</i> e o elogio (Apêndice XXXIX)	0 (19/11/2020)	- Conhecer o conceito de <i>mindfulness</i> ; - Compreender as regras do grupo; - Compreender a importância de praticar o elogio.
O estado de piloto automático e a respiração (Apêndice XL)	1 (26/11/2020)	- Compreender o significado de “estado de piloto automático”; - Aprender a voltar ao momento presente.
A atenção ao momento presente (Apêndice XLI)	2 (03/12/2020)	- Aplicar a atenção ao momento presente.
A atenção <i>mindful</i> (Apêndice XLII)	3 (10/12/2020)	- Compreender diferentes formas de focar a atenção no momento presente.
Foco de atenção (Apêndice XLIII)	4 (17/12/2020)	- Compreender o conceito de foco de atenção; - Aplicar o foco de atenção ao momento presente.

Parar e observar as emoções (Apêndice XLIV)	5 (07/01/2021)	- Compreender a importância de parar e de observar as emoções; - Aplicar a atenção à respiração e às emoções no corpo.
Mover o corpo com <i>mindfulness</i> (Apêndice XLV)	6 (Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021)	- Realizar uma prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos e de atenção às sensações corporais e à respiração.
Equilibrar o corpo com <i>mindfulness</i> (Apêndice XLVI)	7 (Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021)	
Observo e relaxo o corpo com <i>mindfulness</i> (Apêndice XLVII)	8 (Semana de 1 a 5 de março de 2021)	
Inspiro e expiro conscientemente (<i>mindful breathing</i>) (Apêndice XLVIII)	9 (Semana de 8 a 12 de março de 2021)	
Focar a atenção no corpo para estar presente (Apêndice XLIX)	10 (Semana de 15 a 19 de março de 2021)	
Escuto e movo-me atentamente (Apêndice L)	11 (Semana de 22 a 26 de março de 2021)	
Escutar com muita atenção (Apêndice LI)	12 (08/04/2021)	
Explorar as emoções (Apêndice LII)	13 (15/04/2021)	- Compreender que as emoções desencadeiam respostas no corpo; - Praticar as respostas de observar e de explorar as emoções, como forma de impedir o comportamento automático e reativo.
Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) (Apêndice LIII)	14 (22/04/2021)	- Conhecer os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS); - Praticar a atenção ao corpo e à respiração.
Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): como agir e ser ativista (Apêndice LIV)	15 (29/04/2021)	- Conhecer ações que contribuem para o alcance dos ODS; - Praticar a atenção ao corpo e à respiração.
O otimismo (Apêndice LV)	16 (06/05/2021)	- Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos; - Conhecer o conceito de otimismo.

A resiliência (Apêndice LVI)	17 (13/05/2021)	- Conhecer o conceito de resiliência; - Conhecer como ser resiliente perante o erro ou a dificuldade; - Praticar a atenção à respiração.
A coragem (Apêndice LVII)	18 (20/05/2021)	- Praticar a atenção à respiração como uma âncora para o momento presente; - Conhecer o conceito de coragem; - Conhecer exemplos de atos corajosos.
A generosidade (Apêndice LVIII)	19 (17/06/2021)	- Conhecer o conceito de generosidade; - Conhecer exemplos de atos generosos; - Praticar a generosidade.
A empatia (LIX)	20 (24/06/2021)	- Conhecer o conceito de empatia; - Praticar a empatia.

3.5.7 Aplicação do protocolo de avaliação do impacto, planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões do Projeto “SerenaMENTE”

Tabela 16. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.7

Objetivos gerais	Objetivos específicos
- Desenvolver ações educativas para os/as alunos/as no âmbito das abordagens baseadas na <i>mindfulness</i> .	- Elaborar planos de sessão pormenorizados e apropriados para as sessões semanais. - Implementar sessões junto dos/das alunos/as dos 5.º e 6.º anos.
- Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas.	- Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos.

O Projeto SerenaMENTE germinou do nosso gosto e dedicação à prática de *mindfulness* e da vontade de implementar um programa baseado nestas abordagens em contexto escolar, tendo sido, por estes motivos, incorporado na proposta de estágio apresentada ao Diretor da escola, no decorrer da primeira reunião, a qual foi mencionada no subponto 3.5.1.

Este projeto destinou-se aos/às alunos/as dos 5.º e 6.º anos da escola e teve como objetivos gerais: desenvolver as capacidades de foco de atenção, nomeadamente às atividades escolares; reduzir a ansiedade e a agitação, ativando respostas de tranquilização; aumentar a consciência interoceptiva (sensações internas) e proprioceptiva (sensações do corpo em movimento), dos pensamentos e das emoções; melhorar as funções executivas, nomeadamente a capacidade de autorregulação do comportamento,

de planeamento e de controlo de impulsos; e, por último, aumentar o comportamento prossocial. No que concerne à sua estrutura, o Projeto “SerenaMENTE” é composto por 9 sessões, com uma duração de, aproximadamente, 45 minutos, e integra a dinamização de conteúdos e a realização de práticas de *mindfulness* e de relaxamento, tendo-se inspirado no programa do Projeto “MindSerena”, implementado no Agrupamento de Escolas de Penacova, no ano anterior.

Numa primeira instância, e sempre em concertação com as sugestões da Dr. Rosa Carreira, da Professora Doutora Albertina Oliveira e do Professor Doutor Carlos Reis, no início do mês de dezembro elaborámos um documento com uma breve descrição do projeto (e.g., objetivos, fases de desenvolvimento, princípios éticos) e com um consentimento informado, o qual, após ter sido revisto e autorizado pelo Diretor, foi enviado a todos/as os/as Diretores/as das Turmas dos 5.º e 6.º anos. A nossa escolha por estes níveis de ensino deveu-se não só ao facto de o Projeto “MindSerena”, em que se alicerça o presente programa, ter sido implementado e testado com os/as alunos/as dos 2.º e 3.º ciclos, mas também pela possibilidade de haver uma maior aceitabilidade, por parte dos/as diretores/as das turmas do 2.º ciclo, para a sua implementação e, ainda, pelo facto dos 5.º e 6.º anos serem anos de transição entre ciclos, com mudanças de professores, de disciplinas e/ou de escola, as quais podem gerar ansiedade nos/as alunos/as, bem como dificuldades de adaptação.

Após a recolha dos consentimentos informados, procedemos a uma análise dos horários das turmas e, a meados de dezembro, realizámos uma reunião com o Diretor, a fim de obter a sua autorização para a realização das sessões nos momentos sugeridos. De notar que, com o intuito de interferir o mínimo possível no normal decorrer das atividades letivas, propusemos a dinamização das sessões do projeto nos horários de Atendimento aos Alunos e de Apoio ao Estudo, à exceção de uma turma do 5.º ano em que, dada a incompatibilidade de horários, sugerimos que as sessões fossem dinamizadas na disciplina de Educação Musical, lecionada pela Diretora de Turma. Depois de obtida a permissão do diretor, construámos um documento que incluía uma proposta de horário para cada turma autorizada participar, o qual, num momento posterior, foi entregue aos/as respetivos/as Diretores/as de Turma.

No início do mês de janeiro, elaborámos um consentimento informado para os/as Encarregados/as de Educação (Apêndice LX), com o intuito de lhes fornecer informações breves sobre o projeto e, ainda, de obter a sua autorização ou não autorização da

participação dos/as seus/suas educandos/as nas sessões. Novamente, após a sua revisão pelo Diretor, enviámos o mesmo para os/as diretores/as das cinco turmas inscritas que, posteriormente, o reencaminharam para os/as Encarregados/as de Educação. Nesta altura, criámos também um logótipo do projeto, o qual constataria nos recursos utilizados e distribuídos aos/às alunos/as.

Inicialmente, estava previsto dinamizarmos um *workshop*, com o objetivo de familiarizar as Diretoras de Turma com os princípios, as práticas e as atitudes subjacentes às abordagens *mindfulness*, antes de implementarmos das sessões do projeto com os/as alunos/as. Contudo, apesar de este ter sido planificado e autorizado pelo Diretor, o mesmo não chegou a ser implementado, devido à interrupção das atividades letivas e ao início do período de confinamento, no final do mês de janeiro. Deste modo, a fim de garantirmos a implementação do projeto ainda no 2.º período, tal como estava previsto, iniciámos as sessões *online* junto dos/as alunos/as, sem ter ocorrido nenhuma intervenção prévia com os/as docentes. De notar que na semana em que se iniciou o período de confinamento já tínhamos dinamizado a sessão 0 junto dos/as alunos/as de uma turma do 5.º ano e de uma turma do 6.º ano, na qual distribuímos o protocolo de avaliação com os instrumentos de pré-teste e procedemos a uma breve introdução do projeto e do conceito de *mindfulness*.

Tendo em conta o acima referido, as sessões do Projeto “SerenaMENTE” tiveram início durante o ensino a distância, na semana de 8 a 12 de fevereiro, sendo que dinamizámos, na totalidade, 7 sessões neste regime. No regresso ao ensino presencial, na semana de 5 a 9 de abril, implementámos, ainda, 2 sessões, sendo que a última ocorreu ao ar livre, no recreio da escola.

Para a dinamização das sessões *online* e presenciais, semanalmente elaborávamos uma matriz de planificação, um documento com a concretização de cada momento da sessão e com a explanação, detalhada, dos conteúdos e das atividades previstas e, ainda, contruíamos os recursos necessários, quer para utilizarmos durante a sessão, quer para auxiliarmos os/as alunos/as na realização dos desafios para casa. No âmbito da sua avaliação formativa, a cada semana realizávamos um registo, no diário de bordo, sobre o alcance dos objetivos de aprendizagem (dimensão do *saber*), definidos nas matrizes de planificação, assim como sobre aspetos relacionados com o desenvolvimento socioemocional (dimensão do *saber estar* e *saber ser*), como por exemplo o empenho e a participação nas atividades da sessão e na realização dos desafios da semana, a relação com os/as colegas, a escuta ativa das suas intervenções e o respeito pelas suas opiniões.

Importa salientarmos que este registo semanal, após as sessões, foi essencial redigirmos as atas de cada turma, as quais eram apresentadas nas reuniões do Conselho de Turma.

Finalmente, elevamos o contributo do diálogo frequente com as Diretoras de Turma para a realização destas atividades, uma vez que, por um lado, este nos possibilitou conhecer as características dos/as alunos/as, nomeadamente aspetos relacionados com o comportamento, o empenho e participação dos/as mesmos/as, e que, por outro, nos permitiu receber o seu *feedback* sobre o decorrer das sessões. Ao longo de todo o projeto, destacamos, ainda, a colaboração, a disponibilidade e o apoio da Dr. Rosa Carreira, da Professora Doutora Albertina Oliveira e do Professor Doutor Carlos Reis, na revisão e aperfeiçoamento das planificações e dos recursos elaborados, assim como na sugestão de melhores formas de intervirmos, no sentido de fomentarmos um bom clima de aprendizagem e de lidarmos com os comportamentos disruptivos dos/as alunos/as.

No quadro seguinte, descrevem-se os temas, as datas e os objetivos gerais de cada sessão:

Tabela 17. Temas, datas e objetivos gerais do Projeto “SerenaMENTE”

Tema	Sessão	Objetivos gerais
Introdução ao <i>mindfulness</i> e o elogio (Apêndice LXI)	0 (semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021)	- Conhecer os conceitos de <i>mindfulness</i> e de piloto automático; - Compreender a importância de praticar o elogio.
<i>Mindfulness</i> e o estado de piloto automático (Apêndice LXII)	1 (semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021)	- Reconhecer o estado de piloto automático; - Praticar a atenção às sensações e aos movimentos corporais.
A neurobiologia do cérebro e das emoções (Apêndice LXIII)	2 (semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021)	- Compreender diferentes partes do cérebro e suas dinâmicas de funcionamento; - Compreender a importância de reconhecer as emoções; - Compreender os quatro passos para lidar com as emoções.
Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) (Apêndice LXIV)	3 (semana de 1 a 5 de março de 2021)	- Conhecer os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável; - Compreender que todos podemos contribuir para os ODS sejam cumpridos, fazemos parte do “problema” e da solução.
O otimismo (Apêndice LXV)	4 (semana de 8 a 12 de março de 2021)	- Conhecer conceito de otimismo; - Compreender a diferença entre otimismo realista, pessimismo e surrealismo; - Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos.

A resiliência e a coragem (Apêndice LXVI)	5 (semana de 15 a 19 de março de 2021)	- Compreender os conceitos de resiliência e de coragem; - Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos.
A generosidade e a compaixão (Apêndice LXVII)	6 (semana de 22 a 26 de março de 2021)	- Compreender os conceitos de compaixão e de generosidade; - Conhecer exemplos de atos generosos; - Praticar a autocompaixão.
A gratidão (Apêndice LXVIII)	7 (semana de 5 a 9 de abril de 2021)	- Compreender o conceito de gratidão; - Conhecer a importância de sermos gratos pelas coisas mais simples da vida; - Praticar a gratidão.
O autocuidado e o NÓS (comunidade e planeta) (Apêndice LXIX)	8 (semana de 12 a 16 de abril de 2021)	- Conhecer o conceito de autocuidado; - Compreender a importância do autocuidado na saúde e no bem-estar de si mesmo/a, da comunidade e do planeta Terra.

Nas duas semanas seguintes, após o término das sessões projeto, distribuímos aos/às alunos/as um protocolo de avaliação com os instrumentos de pós-teste. Por outro lado, também neste período temporal, elaboramos um consentimento informado e um guia de entrevista (Apêndice LXX) e realizamos as entrevistas a quatro Diretoras de Turma que se demonstraram disponíveis para participar e contribuir para uma avaliação mais robusta do impacto do projeto.

Além disso, importa mencionarmos que em cada sessão havia um objeto material associado (e.g., lanterna, boné, barra de cereais), o qual intuía ser uma analogia às abordagens *mindfulness* e à sua incorporação no cotidiano. O convite aos/às alunos/as para trazerem os objetos para as sessões permitia que, no final, os mesmos tivessem construído um *kit* de emergência pessoal, composto pelos vários objetos, os quais poderiam ser utilizados para apoiar os/as mesmos/as em situações de desafio, tal como o *mindfulness* está sempre disponível para os ajudar a lidar com os altos e baixos que possam surgir na sua vida, com as várias emoções que todos nós sentimos ao longo do dia e ao longo da vida, lembrando a importância de reconhecer e de aceitar essas emoções. Assim, cada objeto tinha um significado que se encontrava estreitamente relacionado com as competências socioemocionais e atencionais aprendidas na sessão, facilitando, desta forma, a transferência de aprendizagens. De notar que a ideia de utilizar um *kit* já se encontrava patente no Projeto “MindSerena”, porém alguns objetos foram substituídos, com vista a facilitar a sua aquisição por parte dos/as alunos/as.

Por fim, após cada sessão, convidávamos, ainda, os/as alunos/as a aceder ao *site* do Projeto MindSerena⁹ e a realizar uma prática de *mindfulness*, semelhante à dinamizada na sessão em conjunto. A prática formal em casa, em conjunto com uma breve atividade de transferência das aprendizagens e/ou de prática informal, constituíam os desafios lançados a cada semana. A cada sessão disponibilizávamos aos/às alunos/as, no *Google Classroom*, um recurso com a atividade da semana, um vídeo de apoio à sua realização, o *link* do *site* para a prática guiada, bem como uma folha de Registo das Práticas Semanais de *Mindfulness*.

3.5.8 Planeamento, implementação e avaliação formativa das sessões de reforço

Tabela 18. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.8

Objetivos gerais	Objetivos específicos
- Desenvolver ações educativas para os/as alunos/as no âmbito das abordagens baseadas no <i>mindfulness</i> .	- Elaborar planos de sessão pormenorizados e apropriados para as sessões semanais.
- Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas.	- Dinamizar sessões de reforço numa turma do 6.º ano, ao longo de 6 semanas.
	- Utilizar instrumentos qualitativos e quantitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos.

No final da implementação do Projeto “SerenaMENTE”, foi-nos solicitado pelos/as próprios/as alunos/as e pela diretora de uma turma do 6.º ano, a continuidade das suas sessões. Para isso, contribuiu, por um lado, o entusiasmo e o interesse dos/as alunos/as, e, por outro, a convicção, da Diretora de Turma, de que esta intervenção era útil e benéfica para os/as mesmos/as, sobretudo ao nível do cultivo de uma forma de estar mais “serena” e, conseqüentemente, da promoção de um comportamento mais adequado em sala de aula. Como os/as Encarregados/as de Educação também demonstraram interesse pela sua continuidade, decidimos estender a participação das sessões a outros/as alunos/as da turma e prolongar o projeto até ao final do mês de junho.

Assim, elaborámos um documento informativo para dar conhecimento aos/às Encarregados/as de Educação sobre a continuidade das sessões e, novamente, entregámos

⁹ MindSerena. (2018). Retirado de <https://mindserena.org/>. Acedido a 12 de julho de 2021.

um consentimento informado aos/às que manifestaram interesse pela participação do/a seu/sua educando/a nas mesmas.

Designadas por sessões de reforço, tiveram como base as aprendizagens fundamentais e as práticas de *mindfulness* dinamizadas nas sessões anteriores, integrando apenas novas atividades, de cariz mais dinâmico. Sempre que possível, dinamizámos estas sessões ao ar livre, no recreio da escola. Tal como nas outras sessões, semanalmente realizávamos uma avaliação formativa, com recurso a um diário de bordo. De notar que, à semelhança do que tinha acontecido antes, esta avaliação constituiu um elemento importante para elaborarmos a ata desta turma, entregue à Diretora de Turma no final do mês de junho. No total, dinamizámos 6 sessões de reforço.

3.5.9 Avaliação sumativa das atividades individuais e do Projeto “Atenção ao Agora”

Tabela 19. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.9

Objetivo geral	Objetivo específico
- Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas.	- Examinar os dados obtidos nos instrumentos utilizados.

A avaliação sumativa das atividades individuais e do Projeto “Atenção ao Agora”, incidiu num juízo globalizante ou, por outras palavras, numa visão mais clara e abrangente sobre o “caminho” percorrido. De notar que, conforme referido no subponto 3.4, iniciámos esta avaliação no final do mês de junho e terminámos no mês seguinte.

No que respeita às sessões individuais, esta avaliação consubstancia-se na redação de um breve relatório final (Apêndice LXXI), no qual damos conta, de uma forma mais detalhada, do desenvolvimento desta intervenção e dos resultados obtidos, sobretudo dos resultados de satisfação e dos resultados alcançados face aos objetivos inicialmente definidos. Para a redação do presente relatório foram fundamentais as notas de campo registadas no diário de bordo, após a dinamização das sessões com o aluno.

Por fim, em relação à avaliação sumativa do Projeto “Atenção ao Agora”, ressaltamos o contributo das notas de campo e do preenchimento, a cada semana, das grelhas de observação do comportamento dos/as alunos/as, para a nossa elaboração de um breve relatório final (Apêndice LXXII). À semelhança do anterior, este relatório corresponde a um balanço final sobre a prossecução das atividades desenvolvidas com

os/as educandos/as e, ainda, sobre os resultados alcançados, ao nível da satisfação e do alcance dos objetivos inicialmente definidos.

A avaliação destas atividades, além de constar, de forma detalhada, nos apêndices mencionados, encontra-se, também, resumidamente, no capítulo seguinte do presente relatório de estágio.

3.5.10 Análise dos dados recolhidos no protocolo de avaliação do Projeto “SerenaMENTE” e nas entrevistas às Diretoras de Turma, no âmbito da avaliação sumativa do programa

Tabela 20. Objetivos em que se enquadram as atividades descritas no subponto 3.5.10

Objetivo geral	Objetivos específicos
- Avaliar a prossecução e o impacto das atividades desenvolvidas.	- Utilizar instrumentos quantitativos e qualitativos que possibilitem a avaliação das atividades dinamizadas junto dos/as alunos/as dos 5.º anos e 6.º anos. - Examinar os dados obtidos nos instrumentos utilizados.

A avaliação sumativa do Projeto “SerenaMENTE” remete para uma análise do impacto desta intervenção, por meio das respostas fornecidas pelos/as alunos/as e pelas Diretoras de Turma nos instrumentos quantitativos e qualitativos utilizados. Assim, importa salientarmos que esta avaliação visa analisar as suas “reações” de satisfação e de utilidade, aferir a consolidação de novas aprendizagens, bem como determinar o impacto da intervenção na mudança dos seus comportamentos e das suas atitudes e, ainda, verificar o alcance dos objetivos inicialmente definidos.

Conforme apresentado no subponto 3.4 do presente relatório, iniciámos esta análise no final de junho e terminámos no final do mês de julho. Numa primeira fase, procedemos à avaliação das “reações” e das aprendizagens dos/as alunos/as, através da transcrição e da análise de conteúdo das suas respostas às questões abertas do questionário de pós-teste. Em seguida, transcrevemos e procedemos a uma análise de conteúdo das respostas das Diretoras de Turma às questões do guião de entrevista, a fim de aferir as mudanças de comportamentos e de atitudes verificadas nos/as alunos/as, quer por si mesmas, quer através de informações comunicadas por outros docentes ou, ainda, pelos/as próprios/as Encarregados/as de Educação. De notar que uma das Diretoras de Turma solicitou a resposta às questões do guião de entrevista em formato *online*, ao invés

de presencial, pelo que optámos por construir um formulário *Google*, a fim de incluir também a sua participação na presente análise de impacto do programa. Por fim, procedemos à introdução dos dados dos questionários dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos no programa SPSS e realizámos uma análise estatística dos mesmos, com recurso à estatística descritiva e inferencial. Esta análise visa examinar as mudanças do pré-teste para o pós-teste, designadamente no que concerne ao bem-estar geral, ao equilíbrio emocional, ao comportamento pró-social, às dificuldades ao nível de problemas de conduta, da hiperatividade, de aspetos emocionais e de relação com os/as outros/as e, ainda, à adoção de atitudes e qualidades *mindfulness*.

Tal como nas atividades anteriores, a análise dos resultados encontra-se no subponto seguinte, o qual incide na avaliação das atividades desenvolvidas ao longo do estágio, bem como numa reflexão sobre as mesmas.

Capítulo 4 - Avaliação geral e conclusão

Neste capítulo, discorreremos sobre a avaliação das atividades desenvolvidas, autonomamente, ao longo do estágio e apresentamos uma reflexão final sobre o decorrer das atividades, o alcance dos objetivos definidos para esta unidade curricular, os obstáculos e as dificuldades que sentimos ao longo deste caminho e as competências que desenvolvemos, bem como sobre as recomendações que consideramos fundamentais para futuras intervenções no âmbito da implementação de programas de treino de *mindfulness*, em contexto educativo. Além da componente de autoavaliação, incluímos, também, a apreciação das profissionais da escola sobre o trabalho que realizámos, concretizando, desta forma, a heteroavaliação.

4.1 Avaliação das sessões individuais

O balanço final da implementação das atividades individuais que dinamizámos com um aluno acompanhado pelo CAA sugere mudanças positivas ao nível da sua atenção, do seu envolvimento e da sua satisfação durante as sessões.

No que concerne ao envolvimento e à atenção, observámos que, em comparação com o início desta intervenção, o aluno demonstrou uma maior capacidade para participar, durante períodos de tempo mais longos, nos exercícios propostos. Além disso, este revelou um maior envolvimento e interesse durante a realização dos exercícios de atenção aos movimentos e às sensações corporais, bem como de escuta consciente dos sons, o que nos possibilitou notar uma lenta melhoria das suas capacidades de foco nestes aspetos. No que diz respeito às suas “reações” de satisfação, demos conta de que o aluno foi demonstrando, ao longo da intervenção, um aumento do seu entusiasmo e interesse pelas atividades propostas, manifestando mais iniciativa, curiosidade e espontaneidade durante a sua participação.

Por fim, importa assinalarmos que as mudanças no comportamento e nas atitudes do aluno não evoluíram de forma linear, uma vez que nos momentos de transição (e.g., regresso das férias de Natal, fim do período de confinamento e regresso à escola), o seu empenho, o interesse e o envolvimento nas atividades foi menos prevalecente, algo que é perfeitamente natural dada a sua dificuldade em se adaptar à mudança de rotinas. Além disso, consideramos que o surgimento de mudanças mais significativas, ao nível das suas

capacidades de foco e das suas competências de autorregulação do comportamento, requereria uma intervenção mais longa e constante. Consideramos, ainda, que esta intervenção regular poderia revelar-se uma condição indispensável para possibilitar a transferência das aprendizagens adquiridas para outros contextos de vida. Outra recomendação, para futuras intervenções, relaciona-se com a necessidade de se implementar atividades centradas no desenvolvimento da consciência dos seus pensamentos e das suas emoções, aspeto que foi menos conseguido nesta ação, uma vez que tivemos dificuldade em incentivar o aluno a identificar e a partilhar os seus pensamentos, os seus sentimentos e as suas emoções. Por último, acreditamos que seria benéfico incluir, na formação contínua dos/as professores/as que acompanham este aluno na escola, uma formação que incidisse, quer nos princípios e nas práticas de *mindfulness*, quer, numa fase posterior, no desenvolvimento de competências de aplicação dos exercícios de *mindfulness* junto dos/as alunos/as. Deste modo, admitimos que esta formação poderia ser benéfica, sobretudo para estender a utilização destas ferramentas a outras aulas em o aluno frequenta (e.g., introduzir-se a dinamização de um breve exercício antes de cada aula, de modo a trazer a sua atenção para o presente e a proporcionar-lhe um momento de transição entre o intervalo e o início de uma aula). Para além disso, consideramos que contribuiria para o fomento de uma ação mais concertada e harmonizada entre os/as diversos/as docentes que acompanham o aluno.

4.2 Avaliação das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”

A avaliação final do Projeto “Atenção ao Agora” sugere resultados positivos ao nível da satisfação dos/as participantes e do alcance dos objetivos definidos inicialmente para este programa.

Efetivamente, nas primeiras sessões, notámos que o entusiasmo, a atenção e a participação dos/as alunos/as nas atividades eram pouco evidentes, sobretudo no decorrer dos momentos de reflexão sobre as temáticas da sessão e dos momentos de realização das práticas de *mindfulness*. O desconhecimento dos temas, a reduzida participação no diálogo do grupo e a estranheza e o desconforto que as práticas de *mindfulness* suscitavam nos/as alunos/as, elevaram a necessidade de reformularmos a planificação e a estrutura das sessões. Ao longo da implementação do projeto, no geral, os/as alunos/as foram revelando uma maior curiosidade e um maior envolvimento nas atividades propostas,

principalmente nas atividades mais dinâmicas e lúdicas (e.g., jogos didáticos). Além disso, observámos que os momentos das práticas de *mindfulness* se foram tornando naturais para os/as alunos/as, os quais, ao longo do tempo, integraram positivamente esta nova atividade. Um outro dado muito positivo, em relação à satisfação dos/as educandos/as, remete para as suas partilhas no final das sessões, em que estes, quando questionados/as diretamente, mencionaram que tinham gostado das atividades, sendo que alguns referiram, inclusivamente, que se sentiam melhor do que no início da sessão.

Relativamente ao alcance dos objetivos do programa, o maior envolvimento e a maior participação dos/as alunos/as nas práticas de *mindfulness*, principalmente nas práticas de *mindfulness* dos movimentos, poderá sugerir ligeiras mudanças ao nível da sua atenção, ainda que esta progressão não tivesse sido linear, oscilando entre momentos de maior atenção, presença e participação, e momentos em que observámos o oposto. Além disso, em relação às capacidades de autorregulação das emoções, no começo desta intervenção constatámos que os/as alunos/as demonstravam uma grande dificuldade em identificar e em partilhar como se sentiam. Porém, numa fase final do projeto, verificámos que estes eram mais capazes de comunicar os seus pensamentos, os seus sentimentos e as suas emoções, ainda que, por vezes, necessitassem de algum apoio. No que diz respeito à melhoria das suas competências de autorregulação das emoções, no decorrer do último período escolar tivemos a possibilidade de experienciar momentos curiosos de transferência das aprendizagens. A título exemplificativo, ressaltamos o momento em que um aluno do CAA se demonstrou agitado e um colega, inscrito no projeto, lhe disse para “respirar fundo”, ou, ainda, quando uma aluna do CAA demonstrou inquietação durante o intervalo do lanche e um outro aluno, participante no projeto, se levantou da mesa e colocou as mãos no peito, dizendo-lhe “assim”, à medida que inspirava e expirava profundamente.

Contudo, consideramos que o objetivo de promover o comportamento prossocial dos/as alunos/as foi o menos conseguido, uma vez que não se observaram mudanças ao nível das relações interpessoais com os/as colegas. De facto, apesar de termos procurado suscitar a interação entre os/as participantes e o desenvolvimento de competências sociais (e.g., reflexão sobre temáticas focadas relacionamento interpessoal, dinamização de atividades de grupo e de partilha entre pares e modelação de aptidões sociais), foram escassos os momentos em que observámos o grupo a interagir. Deste modo, acreditamos que era necessária uma intervenção mais extensa e regular para que se verificasse uma

melhoria do comportamento interpessoal entre os/as alunos/as. Além de ser importante desenvolver a interação entre os elementos do grupo, consideramos que seria, também, benéfico e desejável - sobretudo no âmbito dos princípios de uma escola inclusiva - incluir, em futuras intervenções, atividades organizadas e estruturadas que promovam a interação destes/as alunos/as com os/as colegas da sua turma de pertença. Por fim, aconselhamos, além das sessões em grupo, a dinamização de sessões individuais, a fim de possibilitar um apoio mais personalizado para cada aluno/a.

4.3 Avaliação das sessões do Projeto “SerenaMENTE”

A avaliação do Projeto “SerenaMENTE” tem subjacente o modelo de avaliação multinível e hierárquico de Kirkpatrick *et al.*, (2006, 2010), o qual, segundo Barreira (2019), tem o objetivo de medir a qualidade de uma ação educativa/formativa, utilizando, para tal, quatro níveis de avaliação, sendo estes: o nível 1, relativo à avaliação das “reações”¹⁰ de satisfação dos/as participantes, à utilidade da formação e às dificuldades sentidas; o nível 2, sobre a avaliação das aprendizagens desenvolvidas; o nível 3, que avalia as mudanças de comportamento dos/as formandos/as; e, por último, o nível 4, respeitante à avaliação do impacto da intervenção, em termos dos resultados e da variação de indicadores concretos e estabelecidos à priori.

Em seguida, descrevemos uma análise dos resultados obtidos nos quatro níveis supramencionados.

a) Avaliação das “reações” - Nível 1

Para avaliarmos as “reações” (Nível 1) dos/as alunos/as que frequentaram o Projeto “SerenaMENTE” procedemos à transcrição e à análise de conteúdo das suas respostas nas questões abertas do protocolo de avaliação pós-teste, relacionadas com a sua satisfação e com as mudanças por si sugeridas, sendo elas: “O que mais gostei nas sessões do Projeto SerenaMENTE?”, “O que não vou esquecer?” e “O que mudaria?”.

¹⁰ O termo “reações” é utilizado pelo autor para designar o primeiro nível de avaliação do seu modelo. Contudo, no campo do *mindfulness* a palavra “reação” tem um significado muito específico e remete para uma resposta imediata e não refletida a algo que acontece ou a alguém. Por considerarmos que esta palavra não traduz, de forma correta, o que se avalia neste primeiro nível – uma resposta mediada, ou seja, refletida e elaborada dos/as participantes às questões - optámos por colocar o termo “reações” entre aspas.

Tabela 21. Categorias, subcategorias e contagem da matriz conceitual das turmas dos 5.º anos referente à avaliação das “reações” (Nível 1)

Categorias	Subcategorias	N
Práticas de <i>mindfulness</i> (A)	Satisfação com a prática (A1)	12
	Efeitos positivos das práticas a curto prazo (A2)	12
	Efeitos positivos das práticas a longo prazo (A3)	1
	Satisfação com o gongo (A4)	8
Dinamizadora (B)	Qualidade da relação pedagógica (B1)	8
	Satisfação com a atuação da professora (B2)	22
Momentos de reflexão (C)	Satisfação com as temáticas refletidas (C1)	3
	Satisfação com a oportunidade de refletir em grupo (C2)	4
Sessão ao ar livre (D)	Satisfação com a sessão ao ar livre (D1)	3
Desafios da semana (E)	Satisfação com os desafios da semana (E1)	3
	Melhoria do comportamento dos alunos (F1)	4
Mudanças sugeridas (F)	Mudanças na extensão do programa (F2)	4
	Mudanças na duração das sessões (F3)	1
	Mudanças no programa (F4)	3
	Nenhuma (F5)	27
	Positivos (G1)	6
Outros aspetos (G)	Neutro (G2)	2

A matriz das turmas dos 5.º anos (Apêndice LXXIII), cujas categorias e subcategorias se encontram sistematizadas na tabela 21, teve como base as respostas de trinta e nove alunos/as às questões supracitadas. Nesta análise, constatámos que a maioria dos/as alunos/as das turmas dos 5.º anos destacou a satisfação com a dinamizadora como um dos aspetos que mais gostou no programa, nomeadamente a sua atuação profissional (22), “*A professora pois ensinou-nos muito (...)*” (S30.M.5H/8), e a qualidade da relação pedagógica (8) que estabeleceu com o grupo, “*(...) também gostei muito da professora, que sempre foi boa e simpática connosco.*” (S15.F.5E/18). Em seguida, referiram as práticas de *mindfulness* (12), dinamizadas nas sessões, como um dos momentos que foi mais significativo para si, tal como evidencia o seguinte relato, “*Eu gostei mais do final das sessões quando fazíamos uma prática de mindfulness (...).*” (S31.M.5H/11). Alguns/mas alunos/as mencionaram, nas suas respostas, determinados efeitos positivos das práticas de *mindfulness*, sobretudo a curto prazo (12), designadamente: a alegria (1), “*Não me vou esquecer do fim das práticas pois me alegrava sempre.*” (S1.F.5E/2), o relaxamento “*(...) senti-me muito relaxado e descansado.*” (S38.M.5H/22), e a libertação de memórias negativas (2), “*(...) esquecer das coisas más.*” (S3.M.5E/4). Ainda no que

concerne às práticas de *mindfulness*, oito alunos/as afirmaram que ter gostado da utilização do gongo, “*A parte em que fechávamos os olhos ao som do gongo.*” (21.M.5E/24). Outra atividade destacada pelos/as alunos/as, nas sessões do projeto, foi os momentos de reflexão (8), nomeadamente a possibilidade de refletirem sobre temas novos (3), “*(...) das aulas, onde eu refletia coisas que nunca refleti.*” (S6.M.5E/9), e de conversarem com os/as colegas do grupo (4), “*De conversar com todos e todos conversarmos em grupo.*” (S29.F.5H/7). Em menor número, referem o gosto pelas sessões ao ar livre (3), “*(...) ainda gostei mais da vez que fomos lá fora.*” (34.F.5H/14), e pelos desafios da semana (3), “*O que mais gostei nestas sessões foi as tarefas [desafios da semana] que a professora mandava (...)*” (33.F.5H/13). Por fim, no que concerne às mudanças sugeridas, destacamos que a maioria dos/as alunos/as referiu que não mudaria nada (27) nas sessões, justificando a sua resposta com o gosto pela forma como estas foram desenvolvidas, “*Nada. Eu gostei de tudo.*” (37.F.5H/16). Ademais, salientamos que quatro alunos/as indicaram, neste ponto, que gostariam que o comportamento da turma fosse melhor, “*Menos barulho.*” (S18.F.5E/21), e, outros/as quatro alunos/as sugeriram, ainda, o aumento da extensão do programa, “*(...) eu gostava que as aulas tivessem sido mais tempo.*” (28.F.5H/5).

Tabela 22. Categorias, subcategorias e contagem da matriz concetual das turmas dos 6.º anos referente à avaliação das “reações” (Nível 1)

Categorias	Subcategorias	N
Práticas de <i>mindfulness</i> (A)	Satisfação com a prática (A1)	6
	Efeitos positivos das práticas a curto prazo (A2)	3
	Efeitos positivos das práticas a longo prazo (A3)	5
	Satisfação com o gongo (A4)	8
Dinamizadora (B)	Qualidade da relação pedagógica (B1)	7
	Satisfação com a atuação da professora (B2)	18
Momentos de reflexão (C)	Satisfação com as temáticas refletidas (C1)	4
	Satisfação com a oportunidade de refletir em grupo (C2)	3
Sessão ao ar livre (D)	Satisfação com a sessão ao ar livre (D1)	1
Desafios da semana (E)	Satisfação com os desafios da semana (E1)	2
Clima de aprendizagem (F)	Clima de aprendizagem indutor de calma (F1)	4
	Clima de aprendizagem recreativo (F2)	3
Sessões do projeto (G)	Satisfação com as sessões (G1)	15
	Melhoria do comportamento dos alunos (H1)	8
Mudanças sugeridas (H)	Mudanças na extensão do programa (H2)	2
	Mudanças nos instrumentos utilizados (H3)	2

	Nenhuma (H4)	18
Outros aspetos (I)	Positivos (I1)	5
	Neutro (I2)	4

Os dados da matriz das turmas dos 6.º anos (Apêndice LXXIV) - sistematizados na tabela 22 - são constituídos, no total, por trinta e oito alunos/as e revelam algumas semelhanças com os anteriores. Assim, a maioria dos/as alunos/as deste ano de escolaridade ressaltou, também, que se sentiu satisfeito/a com a atuação da dinamizadora (18), tal como traduz o seguinte exemplo: “*Gostei de tudo mas especialmente da professora.*” (S25.F.6E/6). Além disso, à semelhança das turmas anteriores, alguns/mas alunos/as expressaram o seu agrado pela qualidade da relação pedagógica (7), nomeadamente pelos vínculos afetivos (3) que se criaram entre a dinamizadora e o grupo ao longo das sessões, “*Não vou esquecer o carinho e a atenção que a professora teve connosco.*” (S9.F.6F/19). A atividade que estes/as mais gostaram, tal como as turmas dos 5.º anos, foram as práticas de *mindfulness*. Assim, os/as alunos/as destacaram nas suas respostas não só a sua preferência e satisfação com este momento (6), “*O que eu gostei mais de fazer era a prática de mindfulness.*” (S37.M.6E/26), mas também a utilização do gongo (8), ressaltando o seu gosto por este instrumento (7), “*O som do gongo.*” (S22.M.6E/1), e pela sensação de relaxamento (1) que este lhes induzia, “*Quando a professora tocava o gongo e ficávamos quase a dormir.*” (S3.F.6F/9). Ainda no que diz respeito às práticas de *mindfulness*, cinco alunos/as destacaram os efeitos positivos que experienciaram a longo prazo, reconhecendo que estas constituíram, para si, uma ferramenta de apoio para se acalmarem durante o dia (3), “*De me acalmar e praticar várias vezes os exercícios que foram feitos nas aulas*” (S1.F.6F/3), assim como uma ferramenta de apoio que os/as ajudava a estar com mais atenção (2), “*Porque nos ajudou a concentrar melhor e ajuda nos testes.*” (S19.F.6D/11). Assim como as turmas dos 5.º anos, uma outra atividade que referiram ter apreciado foi os momentos de reflexão (7), nos quais destacam o gosto pelas temáticas abordadas no programa (4), “*Gostei (...) das coisas que falámos e aprendi muito.*” (S20.F.6D/12), e pela oportunidade de refletir em grupo e de partilhar as suas opiniões (3), como referido no seguinte relato, “*Gostei de dar a minha opinião (...)*” (S9.F.6F/19). Um número mais reduzido de alunos/as mencionou que gostou dos desafios da semana (2), enviados após cada sessão, “*Eu gostei mais das atividades semanais.*” (S29.M.6E/13). Além disso, um aluno relatou ter gostado da sessão dinamizada ao ar livre, “*Quando fomos para o ar livre ter uma aula.*”

(S21.F.6D/21). Por fim, no que diz respeito às mudanças sugeridas, verifica-se que a maioria dos/as alunos/as não mudaria nada no projeto (18), “*Na minha opinião, eu não mudaria nada de NADA.*” (S31.F.6E/15), explicando que se sentiram satisfeitos/as com as sessões (15), “*(...) gostei imenso da maneira como foram feitas e explicadas.*” (S23.F.6E/4). Na presente análise, considera-se importante sublinhar, ainda, que oito alunos/as referiram que mudariam o comportamento da turma, sobretudo em termos de um maior respeito pelas regras de comportamento (5), tal como evidenciam os seguintes exemplos: “*O comportamento dos alunos em geral.*” (S35.M.6E/24); “*As pessoas que estão sempre a incomodar.*” (S27.M.6E/9).

Em suma, do acima exposto, é possível depreendermos a importância de o/a facilitador/a construir, com o grupo de alunos/as, uma relação pedagógica baseada na confiança, na compreensão e no afeto, uma vez que esta contribuiu para a receptividade e para a abertura dos/as alunos/as ao programa. Efetivamente, consideramos que a capacidade para criar uma relação de empatia com os/as alunos/as e para fomentar um espaço seguro de aprendizagem, bem como o entusiasmo e o gosto por dinamizar estas sessões, além de formação especializada, constituem capacidades e qualidades fundamentais que um/a facilitador/a deve ter em conta quando implementa um programa de *mindfulness* em contexto educativo. Ademais, verificamos, também, que as atividades que os/as alunos/as mais apreciaram foram as práticas de *mindfulness* – e, relacionado com estas, o uso do gongo – assim como, os momentos de reflexão em grupo, pelo que consideramos que dedicar a maior parte do tempo das sessões a estas atividades poderá melhorar o programa e os seus benefícios para os/as alunos/as. Em termos das mudanças sugeridas, ainda que a maioria destes/as tenha referido que não mudaria nada, alguns/mas mencionaram a necessidade de se encontrar melhores formas de intervir e de melhorar o comportamento geral da turma. Outros/as referiram, ainda, o aumento da extensão do programa, sugestão que vai ao encontro das opiniões de algumas Diretoras de Turma que assinalaram a necessidade de se aumentar o número de sessões para que esta intervenção surtisse maiores efeitos nos/as alunos/as.

Para avaliar as “reações” de satisfação das Diretoras de Turma (Nível 1), procedemos a uma análise das suas respostas às questões do guião de entrevista: “As sessões com os/as alunos/as foram implementadas no horário de Atendimento aos Alunos/Apoio ao Estudo, pareceu-lhe oportuno o uso deste tempo?”, “Qual a sua opinião sobre os conteúdos abordados e as atividades realizadas no projeto?” e “Considera que os

recursos criados e disponibilizados aos/às alunos/as foram adequados e pertinentes?”. As categorias e subcategorias da matriz de análise de conteúdo (Apêndice LXXV), relativas às três questões supramencionadas, são apresentadas na tabela 23:

Tabela 23. Categorias, subcategorias e contagem da matriz conceitual das entrevistas às Diretoras de Turma

Categorias	Subcategorias	N
Horário da implementação das sessões do programa SerenaMENTE (C)	Concordância com o horário escolhido para as sessões (C1)	7
	Necessidade de repensar um momento mais adequado no caso da disciplina de Apoio ao Estudo (C2)	2
Conteúdos abordados e as atividades dinamizadas no programa SerenaMENTE (D)	Satisfação com os conteúdos e as atividades do programa (D1)	8
Recursos utilizados no programa SerenaMENTE (E)	Satisfação com os recursos disponibilizados aos/às alunos/as (E1)	3
	Satisfação com os instrumentos utilizados nas sessões (E2)	2

Na análise de conteúdo dos dados relativos à satisfação com as sessões do projeto constatámos, num primeiro momento, que todas as Diretoras de Turma concordaram com o horário escolhido (7), uma vez que se ajustava às possibilidades existentes (4), *“Hum sim. Foi o que se arranjou, justamente porque é uma oportunidade que eu não queria perder e também que a minha direção de turma este ano, que é o 5.ºH, perdesse.”* (C), que tinha em consideração as idiossincrasias e as disponibilidades dos/as alunos/as (2), *“Para aquela turma principalmente porque sendo que o atendimento aos alunos é ao fim da tarde e se a Andreia tivesse escolhido aquele horário, talvez tivesse também alguma assistência a princípio, mas depois também pronto...”* (A) e, ainda, que ia ao encontro dos objetivos da disciplina de Atendimento aos Alunos (1), *“(...) já que também era usado [antes do projeto] para dialogar e encontrar formas de gerir stress dentro da escola, com os colegas e gestão de conflitos. Esta gestão prende-se muitas vezes com a necessidade de escutar e não só falar.”* (D). Contrariamente, verificámos que é crucial repensar um momento mais adequado para a disciplina de Apoio ao Estudo (2), como traduz o seguinte relato, *“Obviamente que não é o ideal, não é obviamente que faz sempre uma falta aquele tempinho que também é sempre o que é, pronto, não é...(risos)... é o que temos para as disciplinas que estão envolvidas no apoio, pronto. Mas novamente, o que*

disse, e que sempre disse a mim, é: é o que é, temos aqui esta oportunidade, vamos agarrá-la.” (C).

No que concerne aos conteúdos e às atividades dinamizadas no programa, todas as Diretoras de Turma referiram sentir-se satisfeitas (8), salientando, entre outros aspetos, o gosto pela qualidade e pela diversidade das temáticas e das atividades (3) e a diversidade e novidade das práticas de *mindfulness* (2), como ilustrado nos seguintes relatos: *“precisei de partilhar porque muitos de nós passam ao lado de muitas coisas (...) e foi engraçado eu partilhar e foi interessante alguns colegas meus, isto professores... acharam interessante foi os tópicos, as temáticas melhor dizendo, e as atividades desenvolvidas.”* (C); *“A Andreia expandiu mais as práticas e teve algumas novidades.”* (A). Relativamente aos recursos utilizados nas sessões, constatámos que as professoras se sentiram satisfeitas com os recursos disponibilizados aos/às alunos/as (3), *“Foram excelentes”* (D), sobretudo com os desafios da semana. Além disso, uma professora fez referência explícita aos instrumentos utilizados nas sessões (2), com destaque para o gongo e para os objetos das sessões, *“...reparei na curiosidade de ter escolhido um objeto depois que digamos que resumia a prática daquela sessão, daquela aula, e sessão e achei isso muito interessante e olhe que já perdi os primeiros (risos)”* (A).

Em suma, todas as Diretoras de Turma referiram ter apreciado o projeto e, à semelhança dos/as alunos/as, destacaram as práticas de *mindfulness* e, ainda, os temas refletidos como os aspetos mais apreciados. Da análise dos seus testemunhos, verificámos que, aquando da escolha do horário para a implementação do projeto, é importante explorar as diversas possibilidades existentes e ter em consideração não só os objetivos das disciplinas disponíveis para a sua implementação, mas também as idiossincrasias de cada turma e as disponibilidades dos/as alunos/as, aspeto que se revelou importante para o interesse e a receptividade dos/as mesmos/as.

b) Avaliação das aprendizagens - Nível 2

A avaliação das aprendizagens (Nível 2) foi por nós realizada através da análise de conteúdo, seguindo a metodologia proposta por Amado (2014), dos dados qualitativos relativos às respostas dos/as alunos/as na pergunta aberta do questionário de pós-teste: *“O que aprendi de novo?”*.

Tabela 24. Categorias, subcategorias e contagem da matriz conceitual das turmas dos 5.º anos referente à avaliação das aprendizagens (Nível 2)

Categorias	Subcategorias	N
Capacidades atencionais (A)	Foco de atenção ao momento presente (A1)	3
	Tomada de consciência social (B1)	3
Comportamento prosocial (B)	Aprendizagem de atitudes de relacionamento interpessoal (B2)	4
	Mudança de comportamentos no relacionamento interpessoal (B3)	11
	Mudança de comportamentos na relação com a natureza (B4)	1
	Tomada de consciência emocional (C1)	3
Capacidades de regulação emocional (C)	Ativação de respostas de tranquilização (C2)	16
	Ativação de processos de autorregulação (C3)	2
	Adoção de uma atitude mais positiva (C4)	5
	Conhecimentos teóricos (D)	Conceito de <i>mindfulness</i> (D1)
Outros (D2)		3

Os dados da matriz de análise de conteúdo (Apêndice LXXVI), das turmas dos 5.º anos, revelam mudanças positivas e encontram-se organizados em diferentes categorias e subcategorias, explicitadas na tabela 24. Na presente análise, é possível verificarmos que uma grande parte dos/as alunos/as melhorou as suas capacidades de regulação emocional (26), tendo, sobretudo, aprendido a ativar respostas de tranquilização (16), ou seja, a manter a calma e a lidar melhor com os seus estados emocionais, especialmente com o nervosismo e a ansiedade, como evidenciam os seguintes relatos: “*Eu aprendi que antes de fazer alguma coisa que tenho medo respirar sempre fundo.*” (S30.M.5H/8); “*Não ficar tão stressada.*” (S29.F.5H/7); “*Ter calma.*” (S39.M.5H/27). Ainda que de uma forma menos significativa, alguns/mas alunos/as referiram que aprenderam a adotar uma atitude mais positiva (5), ou seja, que se tornaram mais otimistas e mais autoconfiantes, como demonstram os seguintes exemplos: “*(...) a pensar em coisas boas, a ver o lado positivo de tudo.*” (S15.F.5E/18); “*A acreditar em mim mesmo.*” (S26.M.5H/2). As mudanças são, também, notórias ao nível do comportamento prosocial, sendo que onze alunos/as exprimiram nas suas respostas que adotaram novos comportamentos na relação com os/as outros/as, mencionando que aprenderam, por exemplo, a ser mais generosos/as, compassivos/as e gratos/as, bem como a tratar os/as outros/as com mais simpatia e respeito: “*(...) a ajudar os que necessitam.*” (S21.M.5E/24); “*Ser compassiva.*” (S1.F.5E/2); “*(...) não ser mal-educado.*”

(S23.M.5E/26). Um número mais reduzido de alunos/as referiu que melhorou as suas capacidades atencionais, nomeadamente que aprendeu a estar com mais atenção ao momento presente (3), como traduzem os seguintes exemplos: “(...) *a concentrar-me mais.*” (S8.F.5E/11); “(...) *não estar em piloto automático.*” (S39.M.5H/27).

Tabela 25. Categorias, subcategorias e contagem da matriz concetual das turmas dos 6.º anos referente à avaliação das aprendizagens (Nível 2)

Categorias	Subcategorias	N
Capacidades atencionais (A)	Foco de atenção ao momento presente (A1)	4
Comportamento prosocial (B)	Aprendizagem de atitudes de relacionamento interpessoal (B1)	4
	Mudança de comportamentos no relacionamento interpessoal (B2)	8
	Mudança de comportamentos na relação com a natureza (B3)	1
Capacidades de regulação emocional (C)	Ativação de respostas de tranquilização (C1)	16
	Ativação de processos de autorregulação (C2)	6
	Adoção de novas atitudes e competências socioemocionais (C3)	5
Conhecimentos teóricos (D)	Neurobiologia do cérebro e das emoções (D1)	3
	Outros (D2)	4

Uma análise dos dados da matriz (Apêndice LXXVII) relativos às turmas dos 6.º anos revela mudanças positivas, principalmente nas capacidades de regulação emocional dos/as alunos/as. De notar que estes dados agrupam-se em diferentes categorias e subcategorias, as quais se encontram explicitadas na tabela 25, acima. Assim, constatámos que, tal como nas turmas dos 5.º anos, a maioria dos/as alunos/as referiu que aprendeu respostas de tranquilização (16), ou seja, ferramentas que os/as ajudaram a ficar mais calmos/as (6). A título de exemplo, destacamos os seguintes relatos: “*Técnicas para acalmar.*” (S4.M.6F/10); “*Aprendi técnicas que me põem as pessoas mais calmas e serenas.*” (S37.M.6E/26); “*Várias formas de nos acalmarmos.*” (S38.M.6E/27). Ainda no que concerne às suas capacidades de regulação emocional, os/as alunos/as exprimiram também, nas suas respostas, que se sentiam mais calmos/as e capazes de relaxar (10), como traduzem os seguintes exemplos: “*A ser mais calma, nas situações mais difíceis.*” (S1.F.6F/3); “*A relaxar.*” (S11.M.6F/25); “*Aprendi a ficar calma.*” (S16.F.6D/6). Um número mais reduzido de alunos/as referiu que se sentia mais capaz de ativar processos

de autorregulação (6), tendo mencionado, nas suas próprias respostas, que aprendeu a regular as emoções (2), *“Aprendi a controlar melhor as minhas emoções.”* (S2.F.6F/8), bem como a controlar os impulsos (4), *“Aprendi a controlar-me, apesar de ser difícil”* (S31.F.6E/15). Há também alunos/as, à semelhança do que acontecera nas turmas dos 5.º anos, que referiram que aprenderam a adotar uma atitude mais positiva (5), na medida em que sentiram que se tornaram pessoas mais otimistas, mais resilientes e confiantes, como evidenciam os seguintes exemplos: aprendi *“A ser mais confiante nas situações mais difíceis.”* (S1.F.6F/3); *“(…) não ficar triste quando erro e tentar resolver os problemas com calma.”* (S20.F.6D/12); *“(…) ser positivo.”* (S8.M.6F/18). As mudanças são, também, evidentes no comportamento prossocial (13), particularmente no que diz respeito à aprendizagem de novos comportamentos de relação com os/as outros/as (8), sendo que os/as alunos/as exprimiram, pelas suas próprias palavras, por exemplo que aprenderam a respeitar os/as outros/as e a ser mais generosos/as, gratos/as e humildes. São exemplos destas mudanças, relatos como: *“Aprendi a respeitar os colegas.”* (S15.M.6D/4); *“A ser grata por tudo o que tenho e não reclamar pelo que não tenho.”* (S9.F.6F/19); *“(…) ter humildade e assumir os nossos erros.”* (S30.F.6E/14). Alguns/mas alunos/as referiram, também, nas suas respostas, que melhoraram as suas capacidades atencionais (4), ou seja, que a sua atenção/ concentração melhorou (2) e, ainda, que aprenderam, ao longo do programa, ferramentas que os/as ajudaram a manter a sua concentração (2) no momento presente, como evidenciam os seguintes relatos: aprendi a *“Manter a concentração, não fazer as coisas em piloto automático (…)”* (S30.F.6E/14); *“Aprendi muita coisa, técnicas de concentração (…)”* (S17.M.6D/9); *“Aprendi como me concentrar no momento.”* (S27.M.6E/9).

Em síntese, a informação obtida através das respostas dos/as alunos/as à questão “O que aprendi de novo?” demonstra que estes/as melhoraram sobretudo as suas capacidades de regulação emocional, com destaque, a este nível, para o aumento da sua capacidade para ativar respostas de tranquilização. Além disso, constatamos que os/as alunos/as melhoraram o seu comportamento prossocial, tendo referido nas suas respostas que incorporaram novas atitudes e competências sociais nas suas relações interpessoais, salientando o aumento do respeito pelos/as outros/as, da generosidade e da gratidão.

c) Avaliação dos comportamentos - Nível 3

A avaliação dos comportamentos (Nível 3) incide nas mudanças verificadas ao nível dos comportamentos e das atitudes dos/as alunos/as, as quais se devem à intervenção realizada. De notar que esta avaliação inclui comparar e avaliar os comportamentos dos/as alunos/as antes e após a intervenção, com o intuito de averiguar em que medida ocorreu a transferência das aprendizagens adquiridas (conhecimentos, competências e atitudes). Assim, realizámos uma análise dos dados quantitativos recolhidos no protocolo de avaliação pré e pós-teste, bem como uma análise de conteúdo dos dados qualitativos relativos às respostas das Diretoras de Turma às questões do guião de entrevista.

Primeiramente, no que concerne à análise dos dados quantitativos, importa mencionarmos que apenas foram incluídos os/as alunos/as que preencheram ambos os questionários de pré e de pós-teste e que participaram em pelo menos 60% das sessões do projeto. Tendo em conta estes critérios, esta análise integra, no total, 32 alunos/as dos 5.º anos e 36 alunos/as dos 6.º anos.

Para a recolha de dados, recorremos aos instrumentos que, em seguida, descrevemos sucintamente:

- O *KIDSCREEN-10* (tradução e adaptação: Matos, Gaspar Calmeiro & KIDSCREEN Group Europe, 2005) é um questionário que mede o bem-estar geral/ a qualidade de vida, no que concerne a aspetos emocionais e atencionais, de relação consigo próprio/a, com a família e com os pares, bem como aspetos relacionados com o comportamento e a perceção de sucesso na escola. O *KIDSCREEN-10* pode ser aplicado a crianças e a adolescentes, com idades entre 8 e os 18 anos. Este instrumento é constituído por 10 itens e inclui uma escala de resposta de tipo *Likert* composta por 5 pontos que variam entre 1 “Nada”, 2 “Pouco”, 3 “Moderadamente”, 4 “Muito” e 5 “Totalmente”, à exceção dos itens 3 e 4, os quais são itens invertidos. Uma pontuação elevada nesta escala é indicativa de que as crianças ou adolescentes experienciam sensações de felicidade, de adequação e de satisfação com os seus contextos de vida.
- O *SDQ-Port* (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) (Fleitlich, B., Loureiro, M., Fonseca, A., & Gaspar, M. F., 2005) é um questionário de despiste comportamental que pode ser aplicado a crianças e jovens entre os 3 e os 16

anos. Os 25 itens que integra são pontuados com base numa escala de resposta de tipo *Likert* cuja pontuação varia entre 0 e 2, conforme o valor definido para as 3 opções de resposta: “Não é verdade”, “É um pouco verdade” e “É muito verdade”. O SDQ-For é constituído por 5 subescalas, cada uma com 5 itens, sendo estas: a “Escala de Sintomas Emocionais”, a “Escala de Problemas de Comportamento”, a Escala de Hiperatividade”, a “Escala de Problemas de Relacionamento com os Colegas” e a “Escala de Comportamento Prosocial”. O somatório dos valores de cada uma das subescalas pode variar entre 0 e 10, com intervalos entre valores “normais”, “limítrofe” e “anormais”, dependendo da subescala. A pontuação total de todas as escalas, à exceção da “Escala de Comportamento Prosocial”, resulta na Pontuação Total de Dificuldades, a qual pode variar entre 0 e 40, sendo que quanto mais elevada for a pontuação, maiores as dificuldades das crianças ou jovens ao nível de problemas de conduta, da hiperatividade, de aspetos emocionais e de relação com os/as outros/as.

- A *CAMS-R (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised)* (Tradução e adaptação: Teixeira, R. J., & Pereira, M.G., 2009) é uma escala composta por 10 itens que avaliam as qualidades *mindfulness* e que se destina a sujeitos de diversas idades. Os itens têm subjacente uma escala de resposta de tipo *Likert* de 4 pontos, que variam entre 1 “Raramente/nunca”, 2 “Às vezes”, 3 “Frequentemente” e 4 “Quase sempre”. A pontuação total desta escala varia entre 10 e 40. Quanto mais alta for a pontuação, maior a capacidade dos sujeitos para se relacionarem com pensamentos, sentimentos e acontecimentos com qualidades *mindfulness*.

As análises dos resultados foram por nós realizadas por ano de escolaridade e por sexo. A tabela 26 apresenta os resultados dos alunos das turmas dos 5.º anos e a tabela 27 apresenta os resultados das alunas.

Tabela 26. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos aos alunos dos 5.º anos

Sexo masculino (n=16)	Média	Desvio Padrão	T	Df	Sig. (bilateral)
KIDSCREEN-10					
Bem-estar Geral_ Pré	42,62	4,869	-,332	15	,744
Bem-estar Geral_ Pós	42,94				
SDQ					
Sint. Emocionais_ Pré	3,13	2,306	,133	15	,896
Sint. Emocionais_ Pós	3,06	1,731			
SDQ					
Hiperatividade_ Pré	3,56	2,279	-,243	15	,812
Hiperatividade_ Pós	3,69	2,243			
SDQ					
Comp. Prosocial_ Pré	9,00	1,211	,169	15	,868
Comp. Prosocial_ Pós	8,94	1,652			
SDQ					
Dificuldades_ Pré	11,71	6,326	1,423	15	,175
Dificuldades_ Pós	10,35	4,926			
CAMS-R					
Ql. Mindfulness_ Pré	31,47	4,736	1,418	15	,177
Ql. Mindfulness_ Pós	29,99	3,947			

Tabela 27. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos às alunas dos 5.º anos

Sexo feminino (n=16)	Média	Desvio Padrão	T	df	Sig. (bilateral)
KIDSCREEN-10					
Bem-estar Geral_ Pré	39,75	4,876	-3,157	15	,007**
Bem-estar Geral_ Pós	43,01	3,460			
SDQ					
Sint. Emocionais_ Pré	4,28	2,097	-,535	15	,600
Sint. Emocionais_ Pós	4,55	2,258			
SDQ					
Hiperatividade_ Pré	5,88	2,579	1,051	15	,310
Hiperatividade_ Pós	5,45	2,489			
SDQ					
Comp. Prosocial_ Pré	8,63	1,455	-2,270	15	,038*
Comp. Prosocial_ Pós	9,48	,548			
SDQ					
Dificuldades_ Pré	15,52	5,376	2,052	15	,058
Dificuldades_ Pós	13,49	5,754			
CAMS-R					
Ql. Mindfulness_ Pré	25,93	6,265	-,945	15	,360
Ql. Mindfulness_ Pós	27,31	6,457			

* p<.05

**p<.01

Nos 5.º anos, os alunos não revelaram melhorias significativas nas variáveis avaliadas. Contudo, é possível concluirmos que melhoraram ligeiramente o seu bem-estar geral (que se refere ao sentimento de felicidade, satisfação e adequação em diversos contextos da sua vida, designadamente a família, o grupo de pares e a escola) e, em contrapartida, que reduziram, ainda que de uma forma menos expressiva, as suas dificuldades (que inclui problemas de conduta, de relação com os/as outros/as e aspetos relacionados com o bem-estar psicológico). Ademais, verificamos uma ligeira diminuição dos seus sintomas emocionais (e.g., preocupação excessiva, tristeza, nervosismo). Contrariamente, as alunas melhoraram substancialmente o seu bem-estar geral ($p=.007$) e o seu comportamento prossocial ($p=.038$). Além disso, constatamos que estas reduziram os seus comportamentos hiperativos (que inclui aspetos relacionados com a inquietação, a atividade motora excessiva, a distração e a precipitação), assim como, à semelhança dos alunos, diminuíram as suas dificuldades. Um outro dado que consideramos importante referir, ainda que não se tenham obtido resultados significativos reveladores de uma mudança positiva ($p=.360$), diz respeito ao ligeiro aumento das suas qualidades *mindfulness*. Em suma, de acordo com estes resultados, destacamos que há uma tendência de melhoria das dificuldades das alunas ($p=.058$) e que estas melhoraram significativamente o bem-estar geral ($p=.007$) e o comportamento prossocial ($p=.038$).

Tabela 28. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos aos alunos dos 6.º anos

Sexo masculino (n=17)	Média	Desvio Padrão	T	Df	Sig. (bilateral)
KIDSCREEN-10					
Bem-estar Geral_ Pré	42,12	5,830	-1,057	16	,306
Bem-estar Geral_ Pós	43,12	5,144			
SDQ					
Sint. Emocionais_ Pré	2,74	1,678	1,182	16	,254
Sint. Emocionais_ Pós	2,29	1,404			
SDQ					
Hiperatividade_ Pré	3,36	2,361	-,438	16	,667
Hiperatividade_ Pós	3,59	2,526			
SDQ					
Comp. Próssocial_ Pré	8,41	1,326	2,281	16	,037*
Comp. Próssocial_ Pós	7,76	1,954			
SDQ					
Dificuldades_ Pré	11,89	4,781	2,597	16	,019*
Dificuldades_ Pós	9,36	5,461			

CAMS-R					
Ql. Mindfulness_Pré	30,29	5,687	-,358	16	,725
Ql. Mindfulness_Pós	30,72	5,720			

* p<.05

Tabela 29. Resultados quantitativos por Sexo e por Ano de Escolaridade, relativos às alunas dos 6.º anos

Sexo feminino (n=19)	Média	Desvio Padrão	T	Df	Sig. (bilateral)
KIDSCREEN-10					
Bem-estar Geral_Pré	34,90	8,032	-2,832	18	,011*
Bem-estar Geral_Pós	39,84	7,566			
SDQ					
Sint. Emocionais_Pré	4,79	2,417	2,150	18	,045*
Sint. Emocionais_Pós	4,07	2,456			
SDQ					
Hiperatividade_Pré	5,00	2,108	,914	18	,373
Hiperatividade_Pós	4,58	2,545			
SDQ					
Comp. Próssocial_Pré	8,72	1,325	-,898	18	,381
Comp. Próssocial_Pós	9,05	1,268			
SDQ					
Dificuldades_Pré	16,44	6,344	3,811	18	,001**
Dificuldades_Pós	12,78	6,814			
CAMS-R					
Ql. Mindfulness_Pré	24,21	6,494	-1,487	18	,154
Ql. Mindfulness_Pós	26,02	7,139			

* p<.05

**p<.01

No que concerne às turmas dos 6.º anos, verificamos que os alunos (Tabela 28) reduziram significativamente as suas dificuldades ($p=.019$), o que significa que estes melhoraram a sua conduta, a sua concentração, a sua interação com os/as outros/as e o seu bem-estar psicológico. Tal como verificámos nos 5.º anos, também os alunos dos 6.º anos aumentaram ligeiramente o seu bem-estar geral e, em contrapartida, reduziram os seus sintomas emocionais. De notar que estes dados robustecem o que mencionámos anteriormente, uma vez que o bem-estar geral, avaliado neste instrumento, inclui aspetos emocionais, atencionais e de relação com os/as outros/as. Ademais, importa referirmos que, de acordo com os resultados obtidos, os alunos apresentam uma melhoria, ainda que pouco expressiva, das suas qualidades *mindfulness* (e.g., menor funcionamento em estado de piloto automático, o que se caracteriza pela distração, ruminação e preocupação excessiva). Tendo em consideração os dados relativos às alunas dos 6.º anos (Tabela 29), concluímos que estas melhoraram significativamente o bem-estar geral ($p=.011$) e

reduziram, também substancialmente, os seus sintomas emocionais ($p=.045$) e, em particular, as suas dificuldades ($p=.001$), tal como acontecera com os alunos, apesar de nestes as mudanças nestas variáveis não terem sido significativas. Ainda que de uma forma menos expressiva, verificamos que estas diminuíram muito ligeiramente os seus comportamentos hiperativos, ao contrário dos rapazes em que se verificou um ligeiro aumento. Além disso, consideramos importante mencionar que as alunas revelaram uma ligeira melhoria das suas qualidades *mindfulness* (e.g., maior capacidade de foco no momento presente, maior consciência dos seus pensamentos e das suas emoções). Em síntese, os resultados obtidos indicam que, também neste nível de escolaridade, as alunas revelam mudanças mais significativas nas variáveis avaliadas do que os alunos, com destaque, neste caso, para a melhoria do bem-estar geral ($p=.011$). Além disso, ressaltamos que tanto alunos como alunas reduziram significativamente as suas dificuldades ($p=.019$ e $p=.001$)

Em seguida, respeitante aos dados qualitativos, importa mencionarmos que para aferir as mudanças de comportamentos dos/as alunos/as e a transferência das aprendizagens, analisámos as respostas de quatro Diretoras de Turma às questões dos guiões de entrevista, através da técnica de análise de conteúdo. Destaque-se que a matriz concetual de análise de conteúdo, que já referimos anteriormente, se encontra no apêndice LXXV. Na tabela 30 apresentamos uma síntese das suas categorias e subcategorias.

Tabela 30. Categorias e subcategorias da matriz concetual dos dados das entrevistas realizadas às professoras

Categorias	Subcategorias	N
Conhecimentos sobre o <i>mindfulness</i> (A)	Existência de conhecimentos prévios sobre <i>mindfulness</i> (A1)	4
	Tomada de conhecimento através do local de trabalho (A2)	2
	Tomada de conhecimento através dos meios e estratégias de comunicação (A3)	3
	Tomada de conhecimento através de familiares (A4)	1
	Tomada de conhecimento pela descoberta e prática pessoal (A5)	2
Aplicação de programas de intervenção baseados em <i>mindfulness</i> nas escolas (B)	Reconhecimento da mais-valia destas intervenções (B1)	7
	Reconhecimento da necessidade de mudança do paradigma escolar atual (B2)	7
Horário da implementação das sessões do programa SerenaMENTE (C)	Concordância com o horário escolhido para as sessões (C1)	7

	Necessidade de repensar um momento mais adequado no caso da disciplina de Apoio ao Estudo (C2)	2
Conteúdos abordados e as atividades dinamizadas no programa SerenaMENTE (D)	Satisfação com os conteúdos e as atividades do programa (D1)	8
Recursos utilizados no programa SerenaMENTE (E)	Satisfação com os recursos disponibilizados aos/as alunos/as (E1)	3
	Satisfação com os instrumentos utilizados nas sessões (E2)	2
Impacto no comportamento observável dos/as alunos/as (F)	Mudanças nas capacidades atencionais (F1)	3
	Mudanças no comportamento prossocial (F2)	2
	Mudanças nas capacidades de regulação emocional (F3)	7
	Ausência de mudanças de comportamento observáveis nos/as alunos/as (F4)	2
	Mudanças de comportamento junto das famílias (F5)	2
	Ausência de efeitos negativos (F6)	5
Constrangimentos ao alcance dos objetivos do Projeto SerenaMENTE (G)	Constrangimentos relacionados com as idiosincrasias e o comportamento dos/as alunos/as (G1)	4
	Constrangimentos decorrentes do Ensino a Distância (G2)	2
	Faltas de presença dos/as alunos/as nas sessões (G3)	1
Recomendações para a melhoria do Projeto SerenaMENTE (H)	Mudanças na extensão do programa (H1)	3
	Mudanças na composição dos grupos de alunos/as (H2)	2
	Inclusão no projeto de uma componente de formação de professores (H3)	1
Outros (I)	Satisfação com o projeto em geral (I1)	2

As questões do guião de entrevista tinham como objetivos, por um lado conhecer as opiniões das Diretoras de Turma relativamente à implementação das abordagens *mindfulness* na escola e, por outro compreender as suas perceções sobre os efeitos das sessões do Projeto SerenaMENTE nos/as alunos/as. Assim, num primeiro momento, verificámos que todas as Diretoras de Turma já conheciam o conceito de *mindfulness* (4), “Já tinha tido um breve contacto com o *mindfulness* aplicado a alunos...” (A), tendo tomado conhecimento do mesmo em diversos contextos, nomeadamente no local de trabalho (2), nos meios de comunicação social (2), em estratégias de formação *online* (1), através de familiares (1) e/ou por meio de pesquisas e práticas individuais (1). Ao indagarmos sobre a implementação de programas de intervenção baseados em

mindfulness na escola, todas as professoras referiram que consideram esta intervenção útil e benéfica para a comunidade escolar, como traduzem os seguintes exemplos: “*Acho que é bastante útil (...) acho que seguindo e interiorizando muitos dos princípios e das práticas eu acho que só pode ser útil, só pode ser útil aos alunos e pronto e a toda a gente*” (A); “*É uma opção muito inteligente e gratificante pelos benefícios que geram.*” (D). O reconhecimento da mais-valia destas intervenções (7) justifica-se além dos seus benefícios mais imediatos (4), na medida em que estas fornecem ferramentas de apoio ao bem-estar e à aprendizagem dos/as alunos/as (2), “*...são ferramentas para agora e para a vida. E as crianças estão sedentas dessas coisas, sedentas! Que tragam sempre muito bem-estar, muita tranquilidade e ferramentas... Hum para aprender.*” (C), as quais se estendem também às suas famílias (1), “*E as famílias acabam por beber também destas coisas no seu dia a dia, na prática. Há garotos a dizerem a minha mãe agora já lava a loiça a pensar no que está a fazer e isto é delicioso*” (C). Algumas professoras enfatizaram, ainda, nas suas respostas, o contributo destas intervenções para a mudança do paradigma escolar habitual (7), a qual passa, numa primeira instância, pela abertura das escolas públicas a esta intervenção (2), “*...eu acho que é importante e deveria fazer parte, é uma prática que deveria fazer parte do dia a dia das nossas escolas (...) mas as coisas estão a mudar e aos poucos vai-se introduzindo novas mudanças, vai mudando.*” (B). Segundo as professoras, estas intervenções apoiariam a emergência de novo paradigma educativo, no qual a ênfase passaria do ensino de conteúdos curriculares para o desenvolvimento de atitudes e de comportamentos (2), fundamentais para incentivar o gosto e a curiosidade pela aprendizagem autónoma (2), como ilustra o seguinte exemplo: “*...acho que nos devíamos descentrar, tirar o foco das aprendizagens e pôr o foco nas atitudes (...) e eu acho que o cerne da questão deve estar na modificação de atitudes e desempenhos depois. Portanto, primeiro têm de ter a atitude, primeiro têm de estar abertos, primeiro têm de querer, têm de ter curiosidade e têm de sentir isso tudo e este processo começa com o ouvir e com o ver (...) Porque quando eles conseguirem ouvir a matéria, ou ouvir as sugestões, seguir o mínimo de instruções e trabalhar sozinhos (...) e é isso que lhes falta porque não há matéria que entre se eles não quiserem que ela entre... atitudes levam a desempenhos e desempenhos, levam a recuperação de matéria, tudo! Ela fica recuperada, ela fica consolidada, ela fica aprendida, mas é assim estamos a caminhar para trás...*” (A). Esta mudança iria, ainda, ao encontro da necessidade de a escola e as práticas educativas evoluírem e adaptarem-se às mudanças sociais, “*(...) estas*

ferramentas, estas vindas exteriores à escola, a prática que eles possam implementar, a nossa prática educativa vai receber muito e vai evoluir a um ponto que não era imaginável quando eu comecei a carreira. Portanto, eu olhando para trás em 90's, isto mudou imenso como sociedade e como escola, mas sim, há um caminho que ainda há a fazer...” (C).

Considerando, agora, o impacto do projeto no comportamento observável dos/as alunos/as, verificamos que as mudanças mais notórias ocorreram nas suas capacidades de regulação emocional (7). Assim, as professoras destacaram que estes/as estão mais dotados/as de “ferramentas” que os/as ajudam a reduzir a impulsividade (2), a agitação corporal (1) e a manter a calma/ serenidade (2), como ilustra o seguinte momento, experienciado por uma das professoras: “(...) porque eu vi aqui um bocadinho faz 15 dias eu percebi e fiquei admirada como é que eles ali ficavam quietos... a sério e fiquei assim, é disto que eles precisam era importante isso, faz-lhes bem.” (B). Em consonância, uma das Diretoras de Turma referiu, durante a entrevista, que o objetivo mais alcançado na sua turma foi a redução da agitação corporal e da ansiedade, “A agitação corporal, ou seja, eles serenarem de facto, dentro, serenarem dentro para depois para fora estar, à nossa volta, as coisas estarem mais tranquilas” (C). Na mesma linha de pensamento, outra professora salientou ter verificado, na sua direção de turma, uma atitude mais positiva e indutora de calma, “A positividade [dos/as alunos/as] como meio para alcançar a calma.” (D). Ainda no que concerne às mudanças nas capacidades de regulação emocional, a mesma professora considerou que o projeto estimulou, nos/as seus/suas alunos/as, “(...) a descoberta de algumas emoções.” (D) e, ainda, o reconhecimento da importância de pensar e de refletir sobre as suas ações antes de agir, “A tomada de consciência da necessidade de refletir sobre as ações, pensando sempre em nós e no outro mas também nos fatores que indiretamente afetam essa ação.” (D). Algumas professoras referiram ter observado, também, mudanças nas capacidades atencionais (3) dos/as seus/suas alunos/as, designadamente uma maior consciência dos momentos de distração (1), “(...) na sala de aula quando alguém não se lembrava do que ia para dizer, isto aconteceu no confinamento... (fica pensativa) ... humm porque não estava atento àquele que deveria ter vindo e o pensamento ficava ali à espera de oportunidade para falar... Isto são eles a falar, ok? Não sou eu! Eu achei isto um máximo, que é a prática, não é?” (C), assim como o desenvolvimento de uma atenção mais prolongada nos momentos das práticas (1), “A atenção nos momentos de relaxamento.”

(D) e, ainda, de uma maior consciência da importância de prestar atenção ao momento presente (1), *“Oh professora eu já sei porque me esqueço das coisas!” (...)* *“A gente esquece das coisas porque não está lá, não é?”*. *Ou porque já fez mas esqueceu que fez... Pronto n coisas.”* (C). De uma forma menos substancial, duas professoras referiam ter observado mudanças no comportamento prosocial dos/as alunos/as, nomeadamente uma maior consideração pelas outras pessoas (1) e uma melhoria da interação e da colaboração com os/as colegas da turma (1). A título exemplificativo, ressaltamos um acontecimento relatado por uma das Diretoras de Turma, no qual os/as alunos/as inscritos/as no projeto se uniram para ajudar a funcionária a limpar a sala, *“(...)isto que agora a Dona Né veio dizer já é uma prova de que há alguma coisa que está a mudar e foram alunos que andam no projeto e aí já está uma prova.”* (B). Ademais, consideramos importante mencionar que uma das Diretoras de Turma fez referência a alguns episódios, contados pelos/as próprios/as alunos/as, nos quais observou que estes/as incorporaram as aprendizagens adquiridas nas sessões do projeto e que incentivaram as famílias a praticar *mindfulness* no seu dia a dia, *“(...) essa da loiça foi hilariante, o chegarem a casa e dizerem, “mãe não podes fazer assim, tens que agora pôr aqui a atenção”. E um deles dizer, “oh professora fui fazer uma caminhada com o meu pai e quando íamos a caminhar, íamos focados nas passagens e no caminho”. Ou a manteiga que ficou no frigorífico (...) “a minha avó foi ao frigorífico, de repente já não sabia o que ia fazer ao frigorífico, oh avó pensa no que estás a fazer”. Pronto, até nos avós.”* (C). Em relação aos possíveis efeitos negativos da intervenção, todas as professoras consideraram que esta intervenção foi benéfica e que não surgiu nenhum efeito negativo da participação dos/as alunos/as, *“Não... não... de modo nenhum, não houve nenhum efeito negativo, só têm a ganhar com isso.”* (A)

Assim, consideramos que o balanço dos efeitos do projeto na mudança de atitudes e de comportamentos dos/as alunos/as é positivo, sobretudo no que concerne à melhoria das capacidades de regulação emocional. Ainda assim, sublinhamos que uma das professoras referiu que, no caso da sua turma, os efeitos foram menos expressivos. Não obstante esta ressaltou que acredita que os/as alunos/as recorrerão à transferência das aprendizagens quando sentirem necessidade. Além disso, importa notarmos que apesar de reconhecerem que o projeto teve um impacto positivo, a maioria das professoras considerou que as idiosincrasias, o comportamento agitado, impulsivo e desconcentrado (3), bem como a falta de colaboração de alguns/mas alunos/as (1) dificultaram um maior

alcançe dos objetivos, “(...) foi o reflexo desta turma não é, não corresponde, não faz retorno, em grande parte não há grande retorno do investimento.” (A). A par disso, duas professoras enfatizaram que o ensino a distância trouxe, também, algumas barreiras e alguns constrangimentos a um maior impacto do programa, designadamente a interrupção das aulas presenciais e a conseqüente perda de interesse dos/as alunos/as, bem como a menor participação dos/as mesmos/as nas sessões *online*, como traduz o seguinte exemplo: “O projeto poderia, contudo, ter tido impacto com alguns alunos se fosse de modo presencial já que muitos ter-se-ão 'escondido' pela câmara (...)” (D). Uma das professoras inquiridas considerou, ainda, que as faltas de presenças dos/as alunos/as nas sessões, sobretudo nas sessões *online*, e a injustificação das mesmas por parte dos/as Encarregados/as de Educação poderá ter contribuído para a pouca aceitabilidade e concretização desta intervenção junto da sua Direção de Turma.

Por fim, como recomendações para a melhoria do Projeto SerenaMENTE, nomeadamente para um impacto mais positivo junto dos/as alunos/as, as professoras sugeriram um aumento da extensão do programa, ou seja, do número de sessões (3), “(...) mas com horário ainda reduzido. Era necessário mais tempo, a necessidade sua continuação.” (D). Em relação a este aspeto, importa notarmos que o desejo de prolongar o número de sessões, se verificou, não só por parte das professoras, mas também, dos/as próprios/as alunos/as e, inclusivamente, dos pais/ Encarregados de Educação, “(...) o que eles dizem, quer os miúdos, quer os pais é que eles gostam muito, estão a gostar muito e, por isso, ficaram contentes por isto continuar, ficaram contentes...” (B), o que motivou a implementação de sessões de reforço junto de uma turma, “(...) por isso é que eu pedi para que isto continuasse e se prolongasse, senão era dar-lhes assim um bocadinho do rebuçado e depois tirar-lhes tudo o resto.” (B). Além disso, recomendaram uma diminuição (1), seleção e manipulação dos grupos de alunos/as (1), “Houve pouca concretização... mas eu acho que aquilo se fossem grupos pequenos e selecionados... Tinha que ser, tinha que haver uma manipulação destes grupos, não poderia ser aquilo que eles querem... Haveria aqui bases de trabalho, mas assim a turma toda não.” (A). Por fim, destacamos que uma das professoras inquiridas fez referência explícita à importância de se incluir no projeto uma componente de formação de professores, consolidando-se, desta forma, uma intervenção mais sistémica.

d) Avaliação dos resultados – Nível 4

A avaliação dos resultados (Nível 4) corresponde a uma avaliação do impacto do programa, em termos dos resultados e da variação de indicadores concretos e estabelecidos à priori. Desta forma, importa recordar que o Projeto “SerenaMENTE” visava alcançar os seguintes objetivos gerais: a) Desenvolver as capacidades de foco de atenção; b) Reduzir a ansiedade e a agitação; c) Aumentar a consciência interoceptiva (sensações internas) e proprioceptiva (sensações do corpo em movimento), dos pensamentos e das emoções; d) Melhorar as funções executivas; e) Aumentar o comportamento prossocial.

Considerando os resultados analisados anteriormente, recolhidos através de diferentes fontes (questionários, entrevistas, observações), o Projeto “SerenaMENTE” mostrou um impacto positivo nos/nas alunos/as. Assim, uma análise aos dados qualitativos permitiu-nos constatar que tanto os/as alunos/as, como as Diretoras de Turma se demonstraram satisfeitos/as com o projeto, tendo este revelado grande aceitabilidade por parte da maioria dos/as alunos/as. No que diz respeito à sua satisfação, os diversos agentes envolvidos destacaram, sobretudo, o gosto pela diversidade e pela novidade das práticas de *mindfulness*, considerando-as como “ferramentas de apoio” indutoras de calma, de relaxamento e de atenção e, ainda, como facilitadoras da aprendizagem. Um outro aspeto que referiram ter apreciado foram as temáticas do programa, destacando não apenas a qualidade e a diversidade dos temas abordados, mas também a oportunidade de refletir e de partilhar opiniões em grupo. Tendo em consideração os dados de ordem quantitativa, verificamos que os alunos e as alunas dos 6.º anos mostraram ter beneficiado mais do projeto do que os alunos e as alunas dos 5.º anos, dado que ambos aumentaram o seu bem-estar e reduziram os seus sintomas emocionais (associados à tristeza, à preocupação excessiva, ao medo e ao nervosismo), bem como as suas dificuldades (e.g., problemas de conduta, mal estar psicológico e problemas de relação com os/as outros/as), sendo que as alunas melhoraram de forma significativa nestas três variáveis. Além disso, verificamos que, quer nos 5.º anos, quer nos 6.º anos, as alunas obtiveram melhores resultados do que os alunos. A variável que revelou ter demonstrado mudanças menos significativas foi as qualidades *mindfulness*, ainda que nas alunas dos 5.º e 6.º anos se tenha verificado um ligeiro aumento do pré para o pós-teste. Estes resultados quantitativos, cruzam-se com os dados qualitativos obtidos, em que verificamos que os/as

alunos/as e as professoras relataram reduzidas mudanças nas capacidades atencionais. Em contrapartida, estes/as verificaram melhorias mais significativas nas capacidades de regulação emocional, sobretudo ao nível da ativação de respostas de tranquilização, o que se traduz numa maior capacidade para manter a calma e para lidar com os seus estados emocionais mais desafiantes. Ainda no que concerne a este aspeto, algumas professoras testemunharam ter observado uma redução da impulsividade e da agitação corporal dos/as alunos/as em sala de aula. Por fim, importa mencionarmos que, quer as respostas qualitativas dos/as alunos/as e das professoras, quer os dados quantitativos, apontam para uma melhoria do comportamento prossocial, principalmente nas alunas, ainda que de uma forma menos expressiva.

4.4 Conclusão

Findo este trabalho, neste subponto refletimos sobre a prossecução das atividades, o alcance dos objetivos definidos inicialmente, os obstáculos e as dificuldades que vivenciámos, e, também, as competências que desenvolvemos, concretizando, desta forma, a nossa autoavaliação. Ademais, discorreremos sobre a heteroavaliação e fazemos referência a algumas recomendações para futuras intervenções.

O início do estágio caracterizou-se pelo entusiasmo com o começo de uma nova etapa, pela ansiedade com a transição da universidade para o contexto laboral, bem como pela curiosidade em orientarmos um programa baseado em *mindfulness* e em investigarmos sobre o seu impacto. A vontade de partilharmos uma caminhada pessoal e a intenção de nos aperfeiçoarmos enquanto pessoa e profissional, motivaram a realização de todas as atividades que desenvolvemos. Numa fase inicial do estágio, confrontámos com o desconhecimento das Ciências da Educação e com a desvalorização dos seus âmbitos e práticas profissionais, quer pela “falta de lugar” que sentimos, quer pela invisibilidade social e profissional e, ainda, pela constante confusão com a área da Psicologia, aspetos que incentivaram a nossa reflexão sobre a epistemologia, a(s) identidade(s) e a(s) singularidade(s) das Ciências da Educação. É certo que existe um problema de identidade nas Ciências da Educação, mas estamos conscientes da responsabilidade que cada um/a dos/as seus/suas profissionais possui na clarificação dos seus lugares e das suas fronteiras, assim como na contribuição para o seu reconhecimento.

Ao longo do estágio, um sentimento de compreensão, de serviço e de segurança no contexto local começou a surgir. A confiança, o respeito e a autonomia, transmitidos pelas profissionais que acompanharam as atividades que desenvolvemos, e o sentimento de responsabilidade crescente, foram fundamentais para a nossa integração. As conversas informais, as partilhas e a criação de relações com diversas pessoas da escola permitiram-nos compreender melhor a realidade educacional, nomeadamente as vivências, as opiniões e as práticas subjacentes ao contexto real, assim como as ligações que se estabeleciam entre diferentes serviços da instituição. O apoio, a disponibilidade e a colaboração da Dr. Rosa, das profissionais do CAA e, inclusivamente, das Diretoras de Turma, ao nível do contexto local, foram essenciais para o nosso enriquecimento pessoal e profissional, especialmente para o desenvolvimento de competências de trabalho em equipa e de resolução de problemas em conjunto, bem como para a adoção de uma atitude mais aberta e humilde a novas opiniões e decisões, e, ainda, para o desenvolvimento de uma forma de atuar mais proativa, capaz de analisar os acontecimentos e as circunstâncias e de propor, com mais confiança, novas ideias, sugestões e outras formas de proceder. A orientação, o “amparo” e a colaboração da Professora Doutora Albertina Oliveira e do Professor Doutor Carlos Reis foram fundamentais para sentirmos segurança e confiança nas atividades que realizámos, para elevar o nosso conhecimento sobre os assuntos que eram refletidos nas reuniões e para aperfeiçoar o trabalho que desenvolvemos. Ressaltamos, ainda, a receptividade e o afeto dos/as alunos/as que tornaram possível toda esta intervenção e que suscitaram a nossa tomada de consciência acerca da importância da relação pedagógica no desenvolvimento de uma intervenção educativa, bem como da sensibilidade e do cuidado inerentes a este tipo de intervenção. Ainda que as atividades do estágio tenham sido implementadas em colaboração com todos/as estes/as agentes educativos/as, é, também, certo que este trabalho é fruto do nosso grande empenho, foco e dedicação.

O amplo leque de atividades que desenvolvemos não foi totalmente intencional, tendo emergido de forma fluída ao longo estágio. No início, foi evidente a necessidade de apoiarmos o desenvolvimento das atividades no CAA, sobretudo pela falta de profissionais, e mais tarde, a convite de algumas docentes, incluímos a dinamização de atividades baseadas em *mindfulness*, junto dos/as alunos/as abrangidos/as por esta resposta educativa. Depois, o desenvolvimento de uma intervenção baseada em *mindfulness*, com inspiração no programa do Projeto “MindSerena”, era já uma intenção

peçoal, uma vez que a colaboração com a equipa do projeto, em anos anteriores, suscitou a nossa vontade de orientar sessões com alunos/as e de investigar sobre estas abordagens. A colaboração com a Dr. Rosa Carreira e a sua orientação local, bem como a aceitabilidade das Diretoras de Turma, facilitaram o desenvolvimento do Projeto “SerenaMENTE”, nos 2.º e 3.º períodos escolares, junto das turmas dos 5.º e 6.º anos, atividade que ficou ligada ao SPO. Uma outra intenção pessoal era o desenvolvimento de uma comunidade de reflexão com os/as professores/as e/ou estagiários no âmbito da formação de professores/as, algo que não ocorreu neste estágio, entre outros motivos, pela falta de recetividade dos/as docentes. Contudo, a diversidade e a riqueza das atividades que desenvolvemos possibilitaram-nos adquirir uma larga experiência profissional, em que destacamos, além do que referimos acima, o desenvolvimento: da capacidade de utilizar, de forma adequada, os conhecimentos e as competências técnicas que consubstanciam a identidade profissional de um/a especialista em Ciências da Educação, articulando a teoria com a prática, em que destacamos a planificação e a avaliação de atividades, tendo em consideração as características e as necessidades reais do contexto, assim como os objetivos e as metas a alcançar, e, ainda, a construção e utilização de recursos educativos, criativos e pertinentes, com base nas necessidades, nas idiosincrasias e nos interesses dos/as alunos/as; de competências de orientação de grupos de alunos/as, atuando com responsabilidade e entusiasmo, e, além disso, revelando empatia e respeito pelo grupo; e de competências de investigação sobre como avaliar o impacto de programas de treino de *mindfulness* em contexto escolar, nomeadamente no que concerne ao respeito e à aplicação dos princípios éticos e deontológicos subjacentes a uma intervenção em educação, e, ainda, à seleção e utilização de diferentes métodos e técnicas de recolha e de análise de dados, apropriados e fidedignos, com vista a obter uma triangulação de dados e de fontes, e, posteriormente, a encontrar resultados consistentes e a estabelecer conclusões credíveis.

No que concerne às limitações, logo no início do estágio tomámos consciência da nossa dificuldade em assumir uma postura assertiva ou autoafirmativa, sobretudo no que concerne a recusar pedidos. Em grande parte, esta dificuldade era motivada pela necessidade de nos sentirmos aceite e integrada na escola. Na qualidade de estagiária, é natural, além de regulamentado no acordo de estágio, estar disponível para acatar as instruções e os pedidos transmitidos. Porém, demos conta, também, da necessidade de compreendermos se estes vão encontro das nossas funções, enquanto especialistas em

Ciências da Educação, e se estão de acordo com as responsabilidades que nos foram atribuídas, o horário e o plano de trabalho estipulados. Outra limitação que importa destacarmos relaciona-se com a nossa dificuldade em lidar com os comportamentos disruptivos dos/as alunos/as. A este propósito, ressaltamos o comentário de uma aluna do 6.º ano, “*A professora é demasiado boazinha*”, o qual descreve, com simplicidade, a nossa dificuldade em aplicar estratégias para mitigar problemas de comportamento. Enquanto profissionais em Educação e orientadores de um programa de *mindfulness*, sabemos que é necessário cuidado e ponderação na escolha das estratégias educativas mais adequadas para cada comportamento e, até mesmo, para cada aluno/a, tendo nós pesquisado e refletido sobre este assunto, a fim de melhorar a nossa intervenção. Acreditamos que a capacidade de nos relacionarmos com as experiências dos/as alunos/as, bem como a flexibilidade e o equilíbrio entre a sessão que planificámos e a necessidade de estarmos no momento presente e de respondermos, no imediato, às necessidades e aos comportamentos que estes/as manifestam, constituem habilidades que surgirão com a experiência profissional. Além disso, consideramos que é importante aprendermos a baixar as expectativas e a assumirmos uma postura de detetives, curiosos/as e pacientes, a qual nos possibilitará, não apenas estarmos mais recetivos/as a compreender as necessidades reais dos/as alunos/as, mas também a respeitarmos o seu ritmo e a criarmos com estes/as uma relação pedagógica de confiança, cuidado e abertura.

Terminada a parte de autoavaliação do trabalho realizado, importa fazermos referência à heteroavaliação, na qual participou a Dr. Rosa Carreira, através do preenchimento da Grelha de avaliação de competências transversais para estágios curriculares da FPCEUC, disponível no apêndice LXXVIII. Ademais, de forma a incluir todos/as os/as intervenientes na nossa avaliação, realizámos, no final do estágio, uma reunião, na qual participou, além da Dr. Rosa Carreira, a Professora Sílvia Rodrigues, a Professora Isabel Marcelino, e os professores orientadores, a Professora Doutora Albertina Oliveira e o Professor Doutor Carlos Reis, tendo sido reconhecido o empenho, a motivação, a criatividade e a nossa “aptidão especial” para trabalhar nestas abordagens.

Ainda neste subponto, importa referirmos algumas conclusões finais sobre este trabalho, o qual foi, em grande medida, motivado pela possibilidade de contribuirmos para a investigação sobre a implementação das abordagens *mindfulness* em contexto educativo. Assim, as intervenções que realizámos com os/as alunos/as acompanhados/as pelo CAA, quer as sessões individuais, quer as sessões do Projeto “Atenção ao Agora”,

mostraram que estes/as se sentiram satisfeitos/as com as atividades desenvolvidas, evidenciando um maior entusiasmo e envolvimento durante os exercícios de atenção aos movimentos e às sensações corporais, bem como de escuta consciente dos sons. Contudo, para futuras intervenções, recomendamos: a implementação de um programa mais longo e constante, a fim de potencializar os seus benefícios; a dinamização de sessões individuais, possibilitando um acompanhamento mais personalizado de cada aluno/a; o recurso a mais atividades lúdicas e didáticas, dado o maior interesse e curiosidade dos/as alunos/as durante a sua realização; e a inclusão de uma componente de formação de professores/as que os/as habilite para o uso destas ferramentas, quando necessário, bem como de Pais/Encarregados/as de Educação e de assistentes operacionais, fomentando, desta forma, uma atuação mais articulada entre os/as diversos/as agentes educativos/as que acompanham estes/as alunos/as. A intervenção que desenvolvemos junto dos/as alunos/as dos 5.º e 6.º anos, no âmbito do Projeto “SerenaMENTE”, demonstrou que tanto estes/as como as respetivas Diretoras de Turma, se sentiram satisfeitos/as com as sessões, destacando as práticas de *mindfulness*, os temas e os momentos de reflexão como os seus aspetos preferidos. Este programa revelou ter um impacto positivo no bem-estar geral dos/as alunos/as, com destaque para a melhoria das suas capacidades de regulação emocional (e.g., manter a calma e reduzir a agitação, relaxar, lidar com emoções mais desafiantes, adotar uma atitude mais otimista e confiante). As mudanças positivas foram, também, evidentes na redução das suas dificuldades (que inclui problemas de conduta, de relação com os/as outros/as, comportamento agitado e dificuldades emocionais) e, ainda, na melhoria do comportamento prossocial dos/as alunos/as, salientando-se a aprendizagem e para a adoção de novos comportamentos nas relações com os/as outros/as, baseados no respeito, na generosidade e na gratidão. A fim de potencializar os seus benefícios, para futuras intervenções recomendamos: o aumento da extensão do programa, nomeadamente através da dinamização de sessões de reforço; a inclusão de uma componente de formação de professores/as, bem como de Pais/Encarregados/as de Educação e da restante comunidade educativa sobre os princípios e as práticas de *mindfulness*, não só com o intuito de potencializar o seu desenvolvimento pessoal e a sua compreensão do alcance destas práticas através da sua própria experiência, mas também de fomentar a criação de uma cultura escolar receptiva à introdução destas abordagens; a divisão das turmas em grupos de alunos/as mais diminutos, a fim de possibilitar um acompanhamento mais próximo e de mitigar a ocorrência de possíveis problemas de

comportamento durante as sessões; a inclusão de um grupo de controlo para avaliar, com mais robustez, o impacto do programa; e, por último, o acompanhamento mais individualizado dos/as alunos/as que demonstrem um menor interesse durante as sessões e/ou uma maior necessidade de uma intervenção mais personalizada.

Concluimos o presente trabalho referido que este é o espelho da entrega e da vontade de contribuir para a dignificação das Ciências da Educação, para a inclusão das abordagens *mindfulness* nas escolas e para a promoção de uma educação mais holística, na qual há espaço para a contemplação, a personalização e o cuidado de si, dos/as outros/as e da natureza, essenciais para que a nossa sociedade seja mais justa, compassiva e consciente da interdependência entre todos/as.

E aqui fica, o desejo e a esperança de deixar a semente a germinar.

Referências bibliográficas

- Amado, J. (2011). Ciências da Educação – Que Estatuto Epistemológico?. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45-55.
- Amado, J. (Coord). (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação* (2ª ed). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Aranha, M. L. (2012). *Filosofia da Educação*. São Paulo: Editora Moderna.
- Aretio, L. G., Corbella, M. R., & Blanco, M. G. (2009). *Claves para la educación: Actores, agentes y escenarios en la sociedad actual*. Madrid: NARCEA.
- Bai, H., Scoott, C., & Donald, B. (2009). Contemplative pedagogy and revitalization of teacher education. *The Alberta Journal of Educational Research*, 55(3), 319-334.
- Barreira, A. (2014). Projeto de Intervenção (2014-2018) – Agrupamento de Escolas Martim de Freitas. Retirado de http://www.agrupamentomartimdefreitas.com/downloads/09_10/documentos/2009_Projecto_Director_MartimFreitas.pdf. Acedido a setembro de 2020.
- Bauman, Z. (2000). *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed.
- Bidarra, M. G. (1998). Psicologia da Educação: Identidade(s) de uma disciplina. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 32(3), 99-118.
- Biesta, G. (2018). O dever de resistir: sobre escolas, professores e sociedade. *Educação*, 41(1), 21-29.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D. Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Boavida, J. & Amado, J. (2008). *Ciências da Educação: epistemologia, identidade e perspectivas* (2ª ed). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Britton, W. B., Lepl, N. E., Niles, H. F., Rocha, T., Fisher, N., & Gold, J. (2014). A Randomized Controlled Pilot Trial of Classroom-Based Mindfulness Meditation Compared to an Active Control Condition in 6th Grade Children. *Journal of School Psychology*, 52(3), 263-278.
- Bush, T. (2014). School leadership models: what do we know?. *School Leadership & Management*, 34(5), 553-571.
- Cañela, A. & Cubero, L. (2001). *Teoría de la educación*. Madrid: Síntesis Ediciones.

- Carvalho, J. & Pinto, A. (Coord.). (2019). *Mindfulness em Contexto Educacional*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Carvalho, J. (2020). *Cultivar Mindfulness em contexto educacional: As abordagens baseadas em mindfulness na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, nos alunos e nos professores*. Tese de doutoramento, Faculdade de Psicologia – Universidade de Lisboa, Portugal.
- Carvalho, J., Pinto, A., & Marôco, J. (2019). Resultados de um programa de aprendizagem socioemocional baseado em mindfulness em alunos e professores portugueses: Um estudo quase experimental. In J. Carvalho & A. Pinto (Coords.), *Mindfulness em contexto educacional* (95-107). Lisboa: Coisas de Ler.
- CASEL. (2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs: Preschool and Elementary School Edition*. Retirado de <https://pg.casel.org/>. Acedido a março de 2021.
- Center for Contemplative Mind in Society. (2019). *The Tree of Contemplative Practices illustrates some of the many contemplative practices used in education and secular organizations*. Retirado de <https://www.contemplativemind.org/practices/tree>. Acedido a março de 2021.
- Conselho Nacional de Saúde (CNS). (2019). *Sem mais tempo a perder – Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década*. Retirado de <https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2020/02/%E2%80%9Csem-mais-tempo-a-perder%E2%80%9D-CNS-2019.pdf>. Acedido a março de 2021.
- Costa, A., Coelho, O., & Moreira, R. (2007). Os Licenciados em Ciências da Educação: Itinerários de inserção e configuração da profissão. *Educação, Sociedade & Culturas*, (24), 39-65.
- Cristovão, A. (2012). Vozes Sobre a Profissionalidade - Os primeiros passos... *Newsletter SPCE*, (2), 1-9. Retirado de http://spce.org.pt/PDF/newsletter_SPCE_2.pdf. Acedido a fevereiro de 2021.
- d'ORS, P. (2012). *A biografia do silêncio: breve ensaio sobre meditação* (2ª ed). Lisboa: Paulinas Editora.
- Dalai Lama (Sua santidade) & Alt, F. (2017). *Na appeal to the world – The way to peace in a time of division*. London: Harper Collins Publishers Ltd.

- Damião, M. (2018). *Unidade de observação e intervenção – I: Seminário de Identidade e Deontologia Profissional. Caderno de trabalho*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Delors, J. (coord.). (1996). *Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. São Paulo: Cortez Editora.
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Para uma Educação Inclusiva: Manual de Apoio à Prática*. Retirado de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/manual_de_apoio_a_pratica.pdf. Acedido a setembro de 2020.
- Direção-Geral de Educação (DGE). (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Retirado de https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf. Acedido a março de 2021.
- Ergas, O. & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, (7), 757-797.
- Ergas, O. (2015). The Deeper Teachings of Mindfulness-Based “Interventions” as a Reconstruction of “Education”. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 203-220.
- Estevão, C. (1998). *Gestão estratégica nas escolas*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Eva, A. L. & Thayer, N. M. (2017). Learning to BREATHE: A pilot study of a mindfulness-based intervention to support marginalized youth. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 580-591.
- Fermoso, P. (1994). *Pedagogía Social: fundamentación científica*. Barcelona: Herder.
- Gonçalves, A., Carvalho, A., Mota, C. P., Lobo, C., Correia, M. C., Monteiro, P. L., Soares, R. S., & Miguel, T. S. (2008). *Unidades de ensino estruturado para alunos com Perturbações do Espectro do Autismo – Normas orientadoras*. Lisboa: Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M. & Hunink, M. G. 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition*, 108, 32-41.

- Gouveia, J., Oliveira, A., & Gonçalves, D. (no prelo). O que é o mindfulness e o seu interesse na educação. *Revista Noesis*.
- Greenland, S. (2019). *Jogos de Mindfulness*. Amadora: Nascente.
- Hanh, T. N. (1975). *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Hart, T. (2004). Opening the Contemplative Mind in the Classroom. *Journal of Transformative Education*, 2(1), 28-46.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Onde quer que eu vá*. Porto: Oficina do Livro.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Arriving at your own door: 108 lessons in mindfulness*. London: Piatkus.
- Kant, I. (2012). *Sobre a pedagogia*. Lisboa: Edições 70.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., & Whitehead, J. (2016). A mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: The MindUP program. In K. Schoneert-Reichl & R. Roeser (Eds.), *Handbook of Mindfulness in Education* (313-334). New York: Springer.
- Mano, P. P., Pereira, R. N., Quadros, C., Oliveira, A., Freitas, P., & Pinheiro, R. (2019). Mindserena: desenvolvimento de competências atencionais e socioemocionais baseadas no mindfulness em alunos do 2.º e 3º ciclos. In F. Veiga (Coord.), *Envolvimento dos alunos na escola: Perspetivas da psicologia e educação – Inclusão e diversidade* (441-455). Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Matos, M. & Equipa Aventura Social. (2018). *A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Retirado de http://aventurasocial.com/publicacoes/publicacao_1545534554.pdf. Acedido a março de 2021.
- Mialaret, G. (1999). *As ciências da Educação*. Lisboa: Livros e leituras.

- Miller, J. (2014). Contemplation: The Soul's way of Knowing. In O. Gunnlaugson, E. Sarath, C. Scott, & H. Bai (Eds.), *Contemplative learning and inquiry across disciplines* (69-80). New York: SUNY Press.
- Oliveira, A. & Antunes, B. (2014). A pedagogia contemplativa no ensino superior: Para uma abordagem completa ao que o ser humano convoca. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 43-60.
- Oliveira, A. (2019). Pedras no caminho: O olhar qualitativo sobre a mindfulness em contexto universitário. In J. Carvalho & A. Pinto (Coords.), *Mindfulness em contexto educacional* (109-122). Lisboa: Coisas de Ler.
- Oliveira, A. L., Mano, P. P., Pereira, R. N., Castilho, P., Pinheiro, R., Quadros, C., & Marques, A. (2019). *MindSerena em sala de aula: Manual de apoio para professores*. Santa Comba Dão: Alma Letra.
- Oliveira, L. A. (2020). Mindfulness em contexto educativo: Projeto de Aprendizagem socioemocional Mindserena. In A. Carvalho (Org.), *Aplicações para dispositivos móveis e estratégias inovadoras na educação* (141-151). Lisboa: Ministério da Educação.
- Oliveira, V., Piscalho, I., Galinha, S., & Silva, F. (2017). (Des) continuidades educativas entre as unidades de ensino estruturado para crianças com perturbações do espectro do autismo em sala de aula. *Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 5(1), 151-162.
- Quintana Cabanas, J. M. (2002). *Teoria da Educação – Conceção antinómica da educação*. Porto: Edições Asa.
- Reis, C. (2009). A educação face ao desaparecimento do sujeito. In A. Araújo, A. Dujó, A. Silva, C. Reis, C. Maia, C. Pérez, C. Emilia, D. Rodríguez, J. Sarramona, J. Amado, J. Boavida, J. Herrerías, J. Rodríguez, J. López, M. Formosinho, M. Estrela, M. Rego, P. Sanchez, P. Ruiz, R. Vallejos, & T. Neira, *Educação: reconfiguração e limites das suas fronteiras* (94-122). Guarda: Centro de Estudos Ibérico.
- Reis, C. S., & Oliveira, A. L. (2016). Ontological conversion: The place of self-knowledge, the contemplative tradition and contemporary mindfulness in education. *Turkish Online Journal of Educational Technology, Special Issue for INTE 2016*, 163-172.
- Saltzman, A. (2020). *Um lugar quieto e silencioso*. Oeiras: Edições Mahatma.

- Sánchez, J. & López, R. (1998). Antropologia Y educación. In R. G. Colomer (Coord), *Filosofías de la educación hoy - Temas* (452-463). Madrid: Dykinson.
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindful teaching and teaching mindfulness*. Boston: Wisdom Publications.
- Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 137-151.
- Semple, R. J. & Droutman, V. (2017). Mindfulness goes to school: Things learned (so far) from research and real world experiences. *Psychology in the schools*, 54(1), 29-52.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Feedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain*. New York: W. W. Norton & Company.
- Silva, J. M. (2010). *Líderes e lideranças em escolas portuguesas: Protagonistas, práticas e impactos*. Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão.
- Simões, A. (2007). O que é a educação?. In A. C. Fonseca, M. J. Seabra-Santos & M. F. Gaspar (Eds.), *Psicologia e educação: Novos e velhos tempos* (31-52). Coimbra: Edições Almedina.
- Singer, P. (1995). Poder, política e educação. *Revista Brasileira de Educação*, (1), 5-15.
Retirado de http://anped.tempsite.ws/novo_portal/rbe/rbedigital/RBDE01/RBDE01_03_PAUL_SINGER.pdf. Acedido a fevereiro de 2021.
- Universidade de Coimbra. (2020). *Licenciatura em Ciências da Educação*. Retirado de <https://apps.uc.pt/courses/pt/course/1555>. Acedido a fevereiro de 2021.
- Universidade de Coimbra. (2020). *Mestrado em Ciências da Educação*. Retirado de <https://apps.uc.pt/courses/PT/course/1312>. Acedido a fevereiro de 2021.
- Williams, M. & Penman, D. (2015). *Mindfulness*. Alfragide: Lua de Papel.
- Zajonc, A. (2013). Contemplative Pedagogy: A Quiet Revolution in Higher Education. *New directions for teaching and learning*, (134), 83-94.

Legislação referenciada

- Agrupamento de Escolas Martim de Freitas. (2016). Projeto Educativo (2016-2019).
Retirado de

http://www.agrupamentomartimdefreitas.com/downloads/DOCUMENTOS/PEA_1619.pdf. Acedido a setembro de 2020.

Agrupamento de Escolas Martim de Freitas. (2018). Regulamento Interno (2018-2022). Retirado de http://www.agrupamentomartimdefreitas.com/web/images/DOCUMENTOS/1920/Regulamento_Interno/RI_AEMF_2018_2022_CP_rev_dez_2020.pdf. Acedido a dezembro de 2020.

Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho. *Diário da República - I Série, n.º 126*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência. Consultado em <https://dre.pt/pesquisa/-/search/178527/details/maximized>.

Decreto-Lei n.º 190/91, de 17 de maio. *Diário da República - I Série, n.º 113*. Lisboa: Ministério da Educação. Consultado em <https://dre.pt/pesquisa/-/search/639489/details/maximized>.

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. *Diário da República - I Série, n.º 129*. Lisboa: Presidência do Concelho de Ministros. Consultado em <https://dre.pt/home/-/dre/115652961/details/maximized>.

Lei n.º 49/2005 (Lei de Bases do Sistema Educativo), de 30 de agosto. *Diário da República - I Série, n.º 166*. Lisboa: Assembleia da República. Consultado em <https://dre.pt/pesquisa/-/search/245336/details/maximized>.

Anexos

Anexo I - Plano anual de atividades dos SPO para o ano letivo 2020-2021

Anexo I - Plano anual de atividades do SPO para o ano letivo 2020-2021

Estratégia	Atividades	Objetivos	Público-alvo
Sessões individuais	Sessões individuais de apoio psicológico e psicopedagógico		Alunos, pais e professores
Sessões em grupo	“Arco Íris das Emoções”	Desenvolver competências socioemocionais e de autorregulação	Alunos do Ensino Pré-escolar
	“Como estudar numa nova realidade”	Promover o desenvolvimento da autonomia e da autorregulação na aprendizagem	Alunos do 4.º ano do agrupamento
	“Projeto Sarilhos do Amarelo”	Promover a autonomia e os processos de autorregulação	Alunos do 1.º ano do agrupamento
	“Semana dos Afetos – Educar para a importância dos afetos e das emoções” (colaboração com a Biblioteca Escolar)	Promover a socialização, a empatia e a cooperação	Alunos do 6.º ano
Sessões individuais e em grupo	Programa de orientação vocacional	Ajudar os alunos na construção do seu projeto de futuro, proporcionando-lhes uma análise e um conhecimento de si mesmos (interesses, valores, aptidões, personalidade) e também do mundo escolar e profissional	Alunos do 9.º ano
Sessões em grupo para pais	Ateliers temáticos online		Pais dos alunos do 1.º ano;
	Programa “Parentalidade sábia”	Ajudar os pais e encarregados de educação dos 2.º e 3.º ciclos a desenvolver e/ou consolidar competências e estratégias que lhes permitam estabelecer relações positivas e eficazes com os seus filhos	Pais dos alunos do 2.º e 3.º ciclos
Ações de formação nas turmas	“Eu com os outros”	Promover o sentimento de pertença à turma e à escola	Alunos do 5.º ano
	“Passo a passo para lidar com a ansiedade”	Promover competências para conhecer a ansiedade em si e em como lidar com este estado emocional	Alunos do 7.º ano
	“Onde pertença”	Promover a segurança, confiança, empatia, coesão e autoestima	Alunos do 8.º ano
	“Inspira-expira-vamos-relaxar”	Promover competências para lidar com o stresse	Alunos do 2.º e 3.º ciclos
Feira de cursos e escolas	“O futuro cá dentro”	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências para empreender o futuro	Alunos do 9.º ano
Ações fora da escola	Visitas a Escolas Secundárias	Proporcionar aos alunos do 9.º ano o contacto real com o ensino secundário	Alunos do 9.º ano
Ação para os Diretores de Turma	Ação de divulgação e de apresentação dos SPO		Diretores de turma do 2.º e 3.º Ciclos

Avaliação de situações de pedido de antecipação ou de adiamento da escolaridade obrigatória			Alunos do ensino pré-escolar
Colaboração na reorientação do percurso escolar			Alunos do 2.º e 3.º ciclos

Apêndices

Apêndice I – Planificação da ação educativa “A diferença e a deficiência”

Apêndice II – Instrumento de avaliação da ação educativa “A diferença e a deficiência

Apêndice III – Quadro de referência de avaliação relativo à turma do 7.º ano

Apêndice IV – Quadro de referência de avaliação da ação educativa “A diferença e a deficiência” relativo à turma do 9.º ano

Apêndice V – Notícia publicada no site do AEMF

Apêndice VI - Ficha para a disciplina de Atividades da Vida Diária (AVD’S)

Apêndice VII – Dinâmica de grupo sobre as profissões

Apêndice VIII - Prática de relaxamento muscular, inspirada no Relaxamento Muscular Progressivo, criado por Edmund Jacobson (1938)

Apêndice IX - Consentimento informado para a Encarregada de Educação no âmbito das sessões individuais

Apêndice X – Mindfulness dos movimentos

Apêndice XI – Prática de relaxamento muscular

Apêndice XII – Atividade “Regressar ao momento presente através do olfato”

Apêndice XIII – Atividade “Respiro como um moinho de vento”

Apêndice XIV – Atividade “Faço tiquetaque”

Apêndice XV – Atividade “O copo de água que abranda o ritmo dos pensamentos”

Apêndice XVI – Atividade “Saltinhos atentos”

Apêndice XVII – Atividade “Caminhar tão devagar como um caracol”

Apêndice XVIII – Atividade “O pote da calma que acalma os pensamentos”

Apêndice XIX – Atividade “Fazer bolas de sabão e vê-las voar”

Apêndice XX – Atividade “O novelo de lã que me concentra”

Apêndice XXI – Atividade “Um lago onde me concentro”

Apêndice XXII – Atividade “Com atenção, descubro e imito os animais”

Apêndice XXIII – Atividade “A caixa misteriosa”

Apêndice XXIV – Atividade “Os sacos misteriosos para explorar o tato e as emoções”

Apêndice XXV – Atividade “Respiro a brincar com os animais”

Apêndice XXVI – Atividade “O jogo do telefone para fixar a atenção”

Apêndice XXVII – Atividade “Escuto e respiro com os animais”

Apêndice XXVIII – Atividade “Dançar, parar, estátua”

Apêndice XXIX – Atividade “Respirações e movimentos “animados” para fixar a atenção

Apêndice XXX – Atividade “Atento para descobrir o objeto desaparecido”

Apêndice XXXI – Atividade “Escuto com atenção e salto como um sapo”

Apêndice XXXII – Atividade “Uma caixa com surpresa”

Apêndice XXXIII – Atividade “Uma história muito divertida”

Apêndice XXXIV - Consentimentos informados para os/as Encarregados/as de Educação

Apêndice XXXV - Assentimento informado para os/as alunos/as

Apêndice XXXVI – Consentimento informado e guião de entrevista para as profissionais do CAA

Apêndice XXXVII – Análise temática das entrevistas

Apêndice XXXVIII- Grelha de observação do comportamento dos/as alunos/as

Apêndice XXXIX - Planificação da sessão 0 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XL - Planificação da sessão 1 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLI - Planificação da sessão 2 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLII – Planificação da sessão 3 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLIII – Planificação da sessão 4 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLIV – Planificação da sessão 5 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLV – Planificação da sessão 6 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLVI – Planificação da sessão 7 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLVII – Planificação da sessão 8 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLVIII – Planificação da sessão 9 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice XLIX– Planificação da sessão 10 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice L – Planificação da sessão 11 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LI – Planificação da sessão 12 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LII – Planificação da sessão 13 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LIII – Planificação da sessão 14 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LIV – Planificação da sessão 15 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LV – Planificação da sessão 16 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LVI – Planificação da sessão 17 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LVII – Planificação da sessão 18 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LVIII – Planificação da sessão 19 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LIX – Planificação da sessão 20 do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LX – Consentimento informado para os/as Encarregadas de Educação

Apêndice LXI – Planificação da sessão 0 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXII – Planificação da sessão 1 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXIII – Planificação da sessão 2 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXIV – Planificação da sessão 3 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXV – Planificação da sessão 4 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXVI – Planificação da sessão 5 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXVII – Planificação da sessão 6 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXVIII – Planificação da sessão 7 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXIX – Planificação da sessão 8 do Projeto “SerenaMENTE”

Apêndice LXX – Consentimento informado e guião de entrevista para as Diretoras das turmas intervencionadas

Apêndice LXXI – Relatório final de avaliação das sessões individuais

Apêndice LXXII – Relatório final de avaliação das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”

Apêndice LXXIII – Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das “reações” dos/as alunos/as dos 5.º anos

Apêndice LXXIV – Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das “reações” dos/as alunos/as dos 6.º anos

Apêndice LXXV – Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação de comportamentos por meio das entrevistas às Diretoras de Turma

Apêndice LXXVI – Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das aprendizagens dos/as alunos/as dos 5.º anos

Apêndice LXXVII – Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das aprendizagens dos/as alunos/as dos 6.º anos

Apêndice LXXVIII – Grelha de avaliação do estágio preenchida pela orientadora cooperante

Apêndice I – Planificação da ação educativa “A diferença e a deficiência”

Ação/Plano/Etapa Momento	Objetivos	Conteúdos	Recursos	Avaliação
<p>Torneio do pé pesado (40 minutos)</p>	<p>- Praticar um jogo de futebol com equipas de 3 jogadores com limitações físicas (garrafas de litro e meio enchidas com areia presas ao seu tornozelo; braço dominante colocado atrás das costas);</p> <p>- Refletir sobre as dificuldades sentidas durante o jogo.</p>	<p>- Instruções do jogo: regras do futebol de 3 e a regra de proibição de jogar se perder a garrafa, até a colocar novamente;</p> <p>- Dificuldades encontradas pelos alunos durante a realização do jogo.</p> <hr/> <p>Método/Estratégias</p> <p>Método expositivo Exposição oral das regras.</p> <p>Método ativo/participativo - Realização de um torneio de futebol com equipas com 3 jogadores (15 minutos de duração de cada jogo; realização de 3 jogos em simultâneo no mesmo campo de futebol); vence a equipa que, no final da segunda partida, marcarem mais golos;</p> <p>- Discussão, em grupo, sobre as dificuldades sentidas durante o jogo.</p> <hr/> <p>Atividades dos formandos</p> <p>Primeira atividade - Dividir grupo em equipas de 3 jogadores (= 7 grupos), sendo que 6 grupos estarão em jogo e 1 grupo dividir-se-á para formar os árbitros que sinalizam os pontos e as faltas em cada jogo;</p> <p>Segunda atividade - Participar, de forma respeitosa e colaborativa, durante o jogo de futebol, seguindo as instruções fornecidas;</p> <p>Terceira atividade - Partilhar as dificuldades sentidas;</p> <p>- Escutar os formadores e os colegas de turma;</p>	<p>-Formadores responsáveis.</p> <p>Logística: - 1 Campo de futebol.</p> <p>Materiais - 3 Placas para apontar os pontos de cada equipa; - 3 Bolas de futebol; - 7 Fitas de cores diferentes para sinalizar as equipas; - 3 Medalhas realizadas a partir de tampas recicladas e de fitas de seda para as equipas vencedoras; - 1 Cronómetro para controlar o tempo de jogo; - 12 Cones para sinalizar as balizas; - 18 Garrafas de 1,5 litros enchidas com areia; - Fita para prender as garrafas ao tornozelo; - Cartões com as faltas para os árbitros; - Álcool para desinfetar as garrafas.</p>	<p>Ficha de Avaliação da compreensão do significado da diferença:</p> <p>- Identifica até 3 dificuldades sentidas durante o jogo.</p>

Ação/Plano/Etapa Momento	Objetivos	Conteúdos	Recursos	Avaliação
<p>Superar as limitações, transformando-as em vantagens (20 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as limitações de Jahmani Swason como jogador de basquetebol; -Apontar uma vantagem e uma limitação pessoais; - Refletir, com base no conteúdo do vídeo, sobre como as limitações podem ser transformadas em vantagens; - Reconhecer que todos nós possuímos limitações e potencialidades; - Reconhecer a deficiência como uma construção social. 	<p>- Apresentar as dificuldades sentidas durante o jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jahmani Swason é um jogador de basquetebol que possui um 1,20 metros mas que, graças à sua altura, consegue passar por de baixo dos jogadores adversários, correr mais rapidamente e ter mais agilidade com o seu corpo, do que os jogadores que possuem uma altura superior à sua; - Todos nós possuímos limitações e potencialidades, umas mais visíveis que outras; - A deficiência é um constructo social que separa as pessoas das diferenças. <p>Método/Estratégias</p> <p>Método expositivo - Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método ativo/participativo - Visualização de vídeos; - Reflexão, em grupo, sobre como Jahmani Swason transforma a sua limitação (baixa altura) numa vantagem; - Reflexão sobre uma vantagem e uma limitação que possuam. - Discussão, em grupo, sobre o facto de todos nós possuímos limitações e potencialidades e sobre a deficiência, como um constructo social; - Reflexão, em grupo, com base numa imagem, sobre a forma como, habitualmente, se concebe a deficiência e se tratam as pessoas com deficiência.</p>	<p>Formadores responsáveis. Logística: - Sala de aula da turma Digitais - Computador com acesso à internet; - Retroprojeter; - Cabos de ligação do computador ao videoprojetor; - Colunas de som; - PowerPoint. Materiais - Tela; material de escrita; caderno.</p>	<p>Ficha de Avaliação da compreensão do significado da diferença: - Identifica até 3 limitações e 3 vantagens pessoais.</p>

		<p>Atividades dos formandos</p> <p>Primeira atividade - Visualizar o vídeo “The Harlem Globetrotters, featuring Jahmani “Hot Shot” Swanson, vs. The Washington Generals 3/30/19”.</p> <p>Segunda atividade - Refletir sobre os conteúdos do vídeo; - Registrar, no caderno, uma vantagem e uma limitação no caderno; - Participar, colaborativamente, na discussão, em grupo, sobre as diferenças apresentadas no vídeo e sobre o facto de todos nós sermos diferentes, na medida em que possuímos características, limitações e vantagens diferentes; - Escutar os colegas e os formadores.</p> <p>Terceira atividade - Visualizar um excerto do vídeo “How to treat a person with disabilities, according to people with disabilities”; - Interpretar uma imagem e refletir, em grupo, sobre a forma como, habitualmente, as pessoas com deficiência são, tratadas: especiais e vulneráveis; - Escutar os colegas e os formadores.</p> <p>Quarta atividade: - Visualizar o vídeo “ Dance group brings joy to girls in wheelchairs – NBC nightly news”; - Participar, de forma respeitadora, na discussão em grupo sobre como pessoas que possuem a mesma limitação, fazem e pensam de forma diferente pois possuem diferentes capacidades, talentos e interesses; - Escutar os colegas e os formadores.</p>		
--	--	---	--	--

Ação/Plano/Etapa Momento	Objetivos	Conteúdos	Recursos	Avaliação
<p>A nossa atitude em relação à diferença (15 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre a forma como habitualmente as pessoas agem perante a diferença; - Reconhecer a diferença entre uma atitude de inclusão e uma atitude de integração; - Examinar testemunhos de pessoas com deficiência; - Comparar a atitude das pessoas com deficiência perante a sua condição, com a perceção habitual das pessoas que não possuem qualquer deficiência; - Reconhecer que todas as pessoas são diferentes e que a diversidade faz parte da condição humana e que a enriquece. 	<p>- Muitas vezes a nossa atitude em relação à diferença é a de reconhecer a diferença, mas dando ênfase à deficiência. Dessa forma, apenas nos focarmos naquilo que torna o outro o “diferente” e nós “os iguais”.</p> <p>- Se assumirmos que todos somos iguais, não permitimos que a diferença se manifeste.</p> <p>- Somos iguais apenas em direitos e em deveres, e ser diferente é normal, no sentido em que todos nós somos diferentes porque todos nós possuímos potencialidades, capacidades, necessidades e dificuldades diferentes.</p> <p>- As pessoas que não possuem uma condição de deficiência agem de acordo com o estereótipo de que a deficiência é algo “mau” e que as pessoas com deficiência precisam de mais ajuda que as outras, o que não corresponde à realidade e contribui para limitar e desrespeitar as pessoas com deficiência.</p> <hr/> <p>Método/Estratégias</p> <hr/> <p>Método expositivo - Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método ativo/participativo - Visualização de vídeos; - Reflexão, em grupo, sobre a forma como habitualmente tratamos a diferença;</p>	<p>Formadores responsáveis.</p> <p>Logística: - Sala de aula da turma</p> <p>Digitais - Computador com acesso à internet; - Retroprojeter; - Cabos de ligação do computador ao videoprojetor; - Colunas de som; - PowerPoint.</p> <p>Materiais - Tela.</p>	<p>Ficha de Avaliação da compreensão do significado da diferença.</p> <p>- Escreve uma frase que expressa a ideia “A diferença faz parte da nossa condição humana e enriquece-a.”.</p>

		Atividades dos formandos		
		<p>Primeira atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualização do vídeo “Being different, it’s normal”; - Reflexão, em grupo, sobre o significado da frase “Ser diferente é normal. Para mudar a vida deles é preciso mudar a nossa atitude”; <p>Segunda atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre a diferença entre duas imagens: integração vs inclusão; - Participar na reflexão, em grupo, sobre a nossa atitude perante a diferença, de modo a abordar que não somos todos iguais, somos todos diferentes e a diferença faz parte da nossa condição humana e enriquece-a. <p>Segunda atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre a diferença entre duas imagens: integração vs inclusão; - Participar na reflexão, em grupo, sobre a percepção habitual das pessoas relativamente à deficiência: algo mau e limitativo; - Refletir sobre uma imagem e os seus estereótipos relativamente à deficiência. <p>Terceira atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualizar testemunhos de pessoas com deficiência, com o apoio dos vídeos “The woman who went diving in her 		

		wheelchair” e “Things people with disabilities wish you knew”. - Refletir sobre a percepção das pessoas com deficiência, relativamente à sua condição, contrapondo-a com a atitude habitual das pessoas sem deficiência.		
Ação/Plano/Etapa Momento	Objetivos	Conteúdos	Recursos	Avaliação
Toma uma atitude! (15 minutos)	- Refletir sobre como promover e respeitar a diferença, nomeadamente das pessoas com deficiência; - Definir e transcrever uma intenção pessoal que contribua para a promoção e respeito pela diferença.	- Pedir aos alunos para que, num cartão em papel autocolante, definam uma intenção pessoal que lhes permita ajudar a promover e a respeitar a diferença e a serem, também eles, agentes da mudança porque todos nós, no nosso dia a dia, podemos desempenhar um papel muito importante na promoção e respeito pela diferença, nomeadamente das pessoas com deficiência. Método/Estratégias Método expositivo - Exposição oral de conteúdos. Método ativo/participativo - Visualização do vídeo “People with disabilities can succeed vídeo”; - Reflexão sobre os conteúdos do vídeo, nomeadamente sobre as expectativas que depositamos nas pessoas com deficiência; - Escrita de uma intenção pessoal num cartão. Atividades dos formandos Primeira atividade - Visualizar o vídeo “People with disabilities can succeed”; - Participar, respeitosamente, na reflexão, em grupo, sobre o conteúdo do vídeo, nomeadamente sobre a atitude apresentada em relação à diferença;	Formadores responsáveis. Logística: - Sala de aula da turma Digitais - Computador com acesso à internet; - Retroprojeter; - Cabos de ligação do computador ao videoprojetor; - Colunas de som; - PowerPoint. Materiais - Tela. - Material de escrita; - Cartões de cartolina.	Ficha de Avaliação da compreensão do significado da diferença: - Escreve uma intenção pessoal.

		<ul style="list-style-type: none"> - Escutar e respeitar as intervenções dos colegas e formadores. <p>Segunda atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escrever uma intenção pessoal. 		
Ação/Plano/Etapa Momento	Objetivos	Conteúdos	Recursos	Avaliação
Avaliação (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar três dificuldades sentidas durante o jogo: “Torneio do pé pesado”; - Identificar três limitações e três vantagens pessoais; - Escrever uma frase que expresse a ideia “A diferença faz parte da nossa condição humana e enriquece-a”; - Apontar a sua intenção pessoal; - Identificar o grau de satisfação com a atividade, numa escala de três níveis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de avaliação da compreensão do significado da diferença. <p>Método/Estratégias</p> <p>Método expositivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exposição oral de conteúdos. <p>Método ativo/participativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preenchimento do questionário de satisfação. <p>Atividades dos formandos</p> <p>Primeira atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preencher o questionário de satisfação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Folha com o questionário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação das aprendizagens, das dificuldades sentidas e da satisfação com a sessão. - Avaliação da satisfação com a atividade: 3 níveis.

Apêndice II – Instrumento de avaliação da ação educativa “A diferença e a deficiência”

FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra

CELEBRAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA


Olá!
Agora que a atividade terminou, agradeço a tua colaboração na resposta às seguintes questões.
Obrigada.

1. Indica até 3 dificuldades que tenhas sentido durante a realização do "Torneio do pé pesado":

2. Indica até 3 limitações e 3 vantagens pessoais:

Limitações	Vantagens
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

3. Escreve uma frase que expresse a ideia: "A diferença faz parte da condição humana e enriquece-a."

4. Qual o teu grau de satisfação com a atividade? 

Apêndice III – Quadro de referência de avaliação da ação educativa “A diferença e a deficiência” relativo à turma do 7.º ano

Quadro de referência para a avaliação da ação educativa “A diferença e a deficiência”

Comemoração do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Objeto de avaliação	Referentes	Critérios	Indicadores	Unidades de registo	Somatório
<p>Ação educativa desenvolvida no âmbito da comemoração do “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”</p>	<p>Internos: Ficha de avaliação preenchida, no final da presente ação educativa, pelos alunos do 7.º F</p>	<p>Dificuldades sentidas durante o “Torneio do pé pesado”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer dificuldade; - Identifica 1 dificuldade; - Identifica 2 dificuldades; - Identifica 3 dificuldades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dores no músculo (6); - Dificuldade em andar/correr (9); - Calças a cair (5); - Desconforto (2); - Dormência na perna; - Apontar as faltas; - Apontar marcações de golos; - Chutar a bola (6); - Perder a garrafa (5); - Conduzir a bola (2); - Falta de equilíbrio (2); - Peso da garrafa na perna (7); - Garrafa não ficou bem presa com a fita-cola (2); - Garrafas batiam umas nas outras; 	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer dificuldade (1); - Identifica 1 dificuldade (2); - Identifica 2 dificuldades (3); - Identifica 3 dificuldades (13). <p>Total: 50 dificuldades</p>
		<p>Limitações pessoais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer limitação; - Escreve limitações relacionadas com a atividade anterior; 	<ul style="list-style-type: none"> - Português; - Algumas disciplinas da escola; - Ansiedade (2); - Cozinhar (2); 	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer limitação (1);

			<ul style="list-style-type: none"> - Identifica 1 limitação; - Identifica 2 limitações; - Identifica 3 limitações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudar; - Notas da escola; - Voleibol; - Ser distraído/dificuldades de concentração (3); - Resolver problemas; - Aplicar a matéria; - Explicar o raciocínio; - Basquetebol; - Eczema atópico; - Pouca flexibilidade; - Línguas; - Desporto; - Desenhar; - Arranjar confusão; - Joelhos trocados; - Falta de um osso num pé; - Magreza do corpo; - Altura baixa do corpo; - Língua inglesa; - Matemática (2); - Preguiça; - Agitação; - Falta de paciência; 	<ul style="list-style-type: none"> - Escreve limitações relacionadas com a atividade anterior (2); - Identifica 1 limitação (2); - Identifica 2 limitações (5); - Identifica 3 limitações (9). <p>Total: 20 limitações pessoais</p>
		Vantagens pessoais	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer vantagem; - Escreve vantagens relacionadas com a atividade anterior; - Identifica 1 vantagem; - Identifica 2 vantagens; - Identifica 3 vantagens. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dança (2); - Desporto (2); - Teatro/representação; - Amigável; - Elasticidade (2); - Futebol (2); - Saber ler; - Saber escrever; - Basquetebol; - Atletismo; - Memória (2); - Capacidade de interpretação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer vantagem (1); - Escreve vantagens relacionadas com a atividade anterior (3); - Identifica 1 vantagem (1); - Identifica 2 vantagens (4); - Identifica 3 vantagens (10).

				<ul style="list-style-type: none"> - Capacidade de compreender a matéria; - Pintura (3); - Desenho (2); - Pensar primeiro nos outros; - Cuidado de crianças; - Comer; - Detetive; - Pontas de Ballet; -Ser modelo e trabalhar para grandes marcas; - Espanhol; - História; - Patinagem; - Tomar conta do irmão bebé; - Boa aluna; - Ajuda aos pais; - Enérgico; - Bom a fazer o que gosta; 	Total: 37 vantagens pessoais
		Frase com ideia-chave da sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Não escreve a frase; - Escreve uma frase que expressa a ideia-chave da sessão “ A diferença faz parte da condição humana e enriquece-a”. 	<ul style="list-style-type: none"> - A diferença como essencial para viver no mundo (2); - A diferença torna cada ser humano único (2); - Somos todos iguais e todos diferentes (3); - Existência de capacidades diferentes nas pessoas (4); - Necessidade de tratamento igual das pessoas com deficiência (3); 	<p>23 Ideias-chave</p> <p>Total: 19 Frases</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Contributo de cada ser humano para o respeito pela diferença; - Dificuldade em definir o que é e o que não é normal; - Todas as pessoas têm virtudes e limitações e são importantes para o bem-estar da sociedade; - Não atribuir incapacidades às pessoas com deficiência (3); - Ser diferente é normal (2); - A diferença torna o mundo mais alegre. 	
		Grau de satisfação com a atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 1; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 1,5; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 2; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 2,5; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nível 3 (18) - Nível 2,5 	<p>Moda: Nível 3 Média: 2,97</p> <p>Total: 19 respostas</p>

Apêndice IV – Quadro de referência de avaliação da ação educativa “A diferença e a deficiência” relativo à turma do 9.º ano

Quadro de referência para a avaliação da ação educativa “A diferença e a deficiência”

Comemoração do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Objeto de avaliação	Referentes	Critérios	Indicadores	Unidades de registo	Somatório
<p>Ação educativa desenvolvida no âmbito da comemoração do “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”</p>	<p>Internos: Ficha de avaliação preenchida, no final da presente ação educativa, pelos alunos do 9.º E</p>	<p>Dificuldades sentidas durante o “Torneio do pé pesado”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer dificuldade; - Identifica 1 dificuldade; - Identifica 2 dificuldades; - Identifica 3 dificuldades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impossibilidade de realizar movimentos (11); - Dificuldade em correr (9); - Dificuldade em fintar (2); - Dificuldade em chutar a bola (3); - Dificuldade em controlar o pé; - Dificuldade em controlar a bola; - Perder a garrafa (3); - Garrafa batia no pé; - Peso da garrafa (6); - Medo de cair; - Calças a cair; 	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer dificuldade (0); - Identifica 1 dificuldade (2); - Identifica 2 dificuldades (10); - Identifica 3 dificuldades (7). <p>Total: 43 dificuldades</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Perda de equilíbrio (2); - Bola estava sempre a bater na garrafa (2); - Sentir a perna trocada; 	
		Limitações pessoais	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer limitação; - Escreve limitações relacionadas com a atividade anterior; - Identifica 1 limitação; - Identifica 2 limitações; - Identifica 3 limitações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pouco conhecimento informático; - Indecisão (3); - Dificuldade em aceitar ideias dos outros; - Pouca resistência; - Timidez (3); - Falta de empenho (2); - Desenhar (2); - Ter peso alto; - Cardio baixo; - Desorganização; - Desconcentração; - Falta de jeito; - Asma; - Baixa altura (3); - Joelho; - Desporto; - Ideias fixas; - Falta de coragem; - Insegurança; - Preguiça (5); - Conversar muito (3); - Chato; 	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer limitação (0); - Escreve limitações relacionadas com a atividade anterior (0); - Identifica 1 limitação (6); - Identifica 2 limitações (5); - Identifica 3 limitações (8). <p>Total: 39 limitações pessoais</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Teimosia; - Matemática; - Cansaço; 	
		Vantagens pessoais	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer vantagem; - Escreve vantagens relacionadas com a atividade anterior; - Identifica 1 vantagem; - Identifica 2 vantagens; - Identifica 3 vantagens. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inteligência; - Desporto; -Solidariedade; - Empenho (5); -Talento; - Persistência (3); - Simpatia; - Irritante; - Criatividade (3); - Altura alta; - Não falar com estranhos; - Amigável; - Desenho; - Perfeccionismo (2); - Agilidade (2); - Motivação; - Saúde; - Capacidade de atenção; - Sorridente; - Competição; - Confiança; - Simpatia; - Expressividade (3); - Desenrascanço; 	<ul style="list-style-type: none"> - Não identifica qualquer vantagem (0); - Escreve vantagens relacionadas com a atividade anterior (0); - Identifica 1 vantagem (5); - Identifica 2 vantagens (6); - Identifica 3 vantagens (8). <p>Total: 41 vantagens pessoais</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Organização; - Preocupação; - Trabalhador (2); - Escutar as pessoas; 	
		Frase com ideia-chave da sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Não escreve a frase; - Escreve uma frase que expressa a ideia-chave da sessão “ A diferença faz parte da condição humana e enriquece-a”. 	<ul style="list-style-type: none"> - A diferença torna o mundo mais alegre (2); - Ser diferente é normal (6); - Pessoas com deficiência são capazes de seguir os seus objetivos; - Somos todos seres humanos; - A diferença torna-nos únicos (4); - Somos todos diferentes mas no fundo todos iguais (4); - Ninguém deve ter vergonha das suas diferenças; - A diferença é algo que nasce e que cresce com a pessoa; - A diferença torna a pessoa confiante e mais forte; 	<p>29 Ideias-chave</p> <p>Total: 18 Frases</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - As diferenças dão às pessoas determinadas vantagens/benefícios (2); - Temos de aceitar que todos somos diferentes (3); - Devemos valorizar a diferença em cada pessoa (2); - Não devemos discriminar ninguém pela suas diferenças; 	
		Grau de satisfação com a atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 1; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 1,5; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 2; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 2,5; - Classifica a atividade com um grau de satisfação de nível 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nível 3 (15) - Nível 2 (2) - Nível 1 - Nível 2,5 	<p>Moda: Nível 3</p> <p>Média: 2, 92</p> <p>Total: 18 respostas</p>

Apêndice V – Notícia publicada no *site* do AEMF

DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA (3/12/2020)



No passado dia 3 de dezembro na Escola EB2/3 Martim de Freitas, tal como no ano letivo anterior, foram realizadas várias atividades para assinalar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, dinamizadas pela Prof. Mónica Nunes (Ed. Física) e Prof. Sílvia Rodrigues (Ed. Especial).

Apesar da situação de contingência vivida devido à pandemia de Covid - 19 e respeitando todas as medidas de prevenção, foi possível realizar a atividade em segurança.

Esta iniciativa faz parte do Plano Anual de Atividades do Agrupamento 2019-2020, contou com a colaboração de todos os professores do Grupo Disciplinar de Educação Física, colegas de outros Grupos Disciplinares nomeadamente o Prof. José Maló e Prof. José Dias, assim como Andreia Marques (estagiária do Mestrado de Ciências de Educação), assistentes operacionais e com a imprescindível ajuda dos alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem, na construção de um mural alusivo à data. Foram promovidas uma série de atividades, que passaram por demonstração de vários jogos adaptados (Goalball, futebol para cegos, futebol com canadianas, Boccia...), ação educativa “A diferença e a deficiência”, construção de um mural, sessão de cinema “Os Campeões”, entre outras.

Os objetivos propostos inicialmente foram sem dúvida alcançados, pensamos ter contribuído para sensibilizar e consciencializar para a DIFERENÇA, promovendo a inclusão. Reconhecer que a diferença existe em cada um de nós, experimentar necessidades, desafios e virtualidades semelhantes aos das pessoas com uma condição de deficiência e desconstruir preconceitos foram alguns dos objetivos orientadores das atividades acima mencionadas. Afastando-se de uma abordagem meramente “normalizadora” da diferença, de um reconhecimento passivo da sua existência, procurou-se, nestes momentos, celebrar a sua existência, como parte da condição humana e que a enriquece, como boa em si mesma, como algo que deve ser cuidado, respeitado e valorizado por cada um de nós. No fundo, intencionou-se consciencializar cada aluno do seu papel enquanto pessoa e cidadão promotor do respeito pela diferença, designadamente das pessoas com a deficiência, não fosse o horizonte maior da Educação o de contribuir para a perfectibilidade humana e para o bem do outro, com base num reportório sólido de valores e de saberes.



Anexo VI - Ficha para a disciplina de Atividades da Vida Diária (AVD'S)



Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Nome _____ Data _____

Professora _____

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA/MATEMÁTICA/PORTUGUÊS

1. Lê com atenção a seguinte receita:

Massa tricolor com legumes salteados

Ingredientes:

300 g cogumelos pequenos
150 g cenoura
200 g couve
150 g tomate cherry
100 g brócolos
30 g milho
3 colheres de sopa molho de soja
300 g Massa tricolor
4 dentes de alho
1 cebola
Orégãos
Azeite
Sal



Modo de Preparação :

Limpe e corte os legumes: limpe os cogumelos e corte-os em lâminas. Descasque a cenoura e corte-a em meias-luas finas. Corte a couve-chinesa em tiras, lave e escorra bem. Corte o tomate cherry ao meio. Corte os pequenos ramos dos brócolos.

Deite o azeite, a cebola e alho numa frigideira e deixe aquecer. Junte os legumes que cortou. Tempere os legumes com sal.

Salteie sobre lume médio a forte, mexendo sempre, até os legumes amolecerem.

Regue com o molho de soja e junte o milho.

Continue a cozinhar sobre lume médio, mexendo sempre.

Retire do lume assim que os legumes estiverem tenros mas ainda crocantes.

Num tacho, coloque água e sal. Descasque os dentes de alho e adicione ao tacho. Polvorize com orégãos. Coloque a massa no tacho.

Quando estiver cozida, escorra a massa e misture-a com os legumes.

2. Imagina que cozinha a mesma receita ao jantar. Completa o que falta na lista dos ingredientes e respectivas quantidades que vais precisar para confeccionar a massa de legumes:

INGREDIENTES		QUANTIDADE
300g de cogumelos pequenos	→	600g de cogumelos pequenos
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
300g de massa tricolor	→	600g de massa tricolor
	→	
	→	
	→	
	→	
Sal	→	Sal

3. Modo de preparação: ordena as frases.

- Deite o azeite numa frigideira e deixe aquecer. Junte os legumes que cortou. Tempere os legumes com sal.
- Retire do lume assim que os legumes estiverem tenros mas ainda crocantes.

- Limpe e corte os legumes.
- Continue a cozinhar sobre lume médio, mexendo sempre.
- Num tacho, coloque água e sal. Descasque os dentes de alho e adicione ao tacho. Polvorize com orégãos. Coloque a massa no tacho.
- Regue com o molho de soja e junte o milho.
- Salteie sobre lume médio a forte, mexendo sempre, até os legumes amolecerem.
- Quando estiver cozida, escorra a massa e misture-a com os legumes.

4. Rodeia apenas os utensílios que necessitas para a realização da receita.

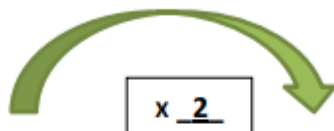
4.1. Escreve o nome dos utensílios.







5. Imagina que cozinhas esta receita ao almoço e ao jantar. Tens de duplicar os ingredientes da receita. Que ingredientes precisas?



300 g cogumelos pequenos	_____g cogumelos pequenos
150 g cenoura	_____ g cenoura
200 g couve	_____g couve
150 g tomate cherry	_____ g tomate cherry
100 g brócolos	_____ g brócolos
30 g milho	_____g milho
3 colheres de sopa molho de soja	____colheres de sopa molho de soja
300 g Massa tricolor	_____g Massa tricolor
4 dentes de alho	_____ dentes de alho
1 cebola	_____ cebola
Orégãos	Orégãos
Azeite	Azeite
Sal	Sal

6. Vai ao **Continente Online**, no computador, e descobre quanto terias de gastar para comprar os ingredientes necessários para a receita. Podes usar a calculadora.

_____ - _____ €

_____ - _____ €

_____ - _____ €

_____ - _____ €

_____ - _____ €

_____ - _____ €

_____ - _____ €

_____ - _____ €

_____ - _____ €
_____ - _____ €
_____ - _____ €
_____ - _____ €
_____ - _____ €

6.1 Apresenta os teus cálculos.

Teria de gastar _____ €

7. Se pagasses com uma nota de 20€ quanto recebias de troco? Podes usar a calculadora. _____

8. Repara nos prazos de validade e assinala com um X os produtos que não deves consumir.



18/06/2020



11/07/2021



14/08/2022



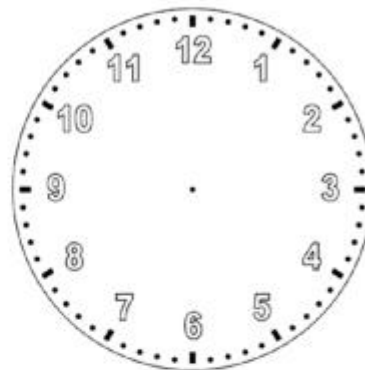
08/12/2021

9. Imagina que comesças a fazer a tua receita às **09h30min** e que terminas às **10h45min**.

Marca nos relógios as horas de **início** e **fim** da tua atividade e diz quanto tempo demoraste.



Hora do início



Hora do fim

Demorei ____ h ____ min.

Apêndice VII – Dinâmica de grupo sobre as profissões

Dinâmica de grupo sobre as profissões

Objetivos gerais:

- Conhecer as profissões;
- Analisar a influência das competências pessoais e sociais na escolha de um curso ou no desempenho de uma profissão.

Objetivos específicos:

- Identificar competências pessoais e sociais em diferentes profissões;
- Identificar funções e locais de trabalho em diferentes profissões;
- Refletir sobre o curso/área profissional de interesse ou a profissão que gostavam de seguir, relacionando-os com as competências pessoais e sociais que possuem; □ Refletir sobre a importância de estar consciente das competências pessoais e sociais, que se traduzem em atitudes, capacidades e conhecimentos, aquando a escolha de um curso, profissão ou área profissional.

Material necessário:

- Cartões com as profissões;
- Saco para colocar os cartões;
- Folhas de papel;
- 1 cordão;
- Fita adesiva;
- Material de escrita.

Momentos de implementação:

Momento 1 – Solicita-se, a cada grupo de pares (ou se a turma for pequena, a cada aluno), que retire um papel do saco com uma profissão e que identifique:

1. Uma competência pessoal ou social (conhecimentos, capacidades ou atitudes¹¹) que a pessoa deve ter para exercer essa profissão;
2. Uma função desempenhada nessa profissão;
3. O local de trabalho inerente a essa profissão.

Momento 2 – Em seguida, cada grupo de pares/aluno apresenta à turma a competência, pessoal ou social, a função e o local de trabalho escolhidos, sem dizer a profissão. O grupo alargado procura adivinhar a profissão associada. (Se não conseguirem adivinhar, o grupo de pares, ou o aluno no caso de ter realizado o trabalho individualmente, podem optar por dar uma pista, sugerindo outra competência ou função, ou fazendo mimica da profissão). No quadro realizam-se os registos das profissões, bem como das competências e das funções associadas.

Momento 3 – Perguntar porque escolheram essas competências (pessoais e sociais) e em que medida é que consideram que elas são importantes para o desempenho da profissão a que correspondem.

Momento 4 – À medida que forem descobertas as profissões, pergunta-se à turma se concorda com as competências pessoais e sociais, assim como com as funções e o local de trabalho que o grupo de pares (ou o aluno individualmente) assinalou e se tem outras sugestões/contributos a acrescentar ao que foi dito.

Momento 5 – Convida-se os alunos a anotar, num papel fornecido, o curso ou a profissão que gostavam de seguir ou, caso não saibam, uma área profissional de interesse. Assim, solicita-se aos alunos que escrevam “Eu gostava de” (estudar no curso X, ou de ser X, ou de desempenhar uma profissão na área de X). Enquanto os alunos escrevem o seu desejo, é-lhes distribuído um pedaço de cordão.

Momento 6 – Solicita-se aos alunos que deem 5 nós espaçados no cordão, com o mínimo 10 centímetros entre os mesmos, e que no último nó cole, com a fita adesiva, o papel com o curso, profissão ou área profissional que escreveram antes.

Momento 7 – Distribui-se, a cada aluno, três papéis e, em seguida, pede-se aos alunos que escrevam:

1. No primeiro pedaço de papel, uma competência pessoal ou social que pensem que os pode ajudar a concretizar o desejo que escreveram no papel anterior.
2. No segundo pedaço de papel, uma competência pessoal ou social que julguem poder dificultar a concretização desse desejo.

¹¹ Relacionadas com o Saber, o Saber Fazer, o Saber Ser e o Saber Estar (Aprender, Aprender a Conhecer, Aprender a Ser e Aprender a Conviver juntos – Delores, 1996).

3. No terceiro pedaço de papel, uma forma de contornar a competência pessoal ou social apontada no segundo papel, tendo em consideração a ajuda fornecida pela característica escrita no primeiro papel, para conseguirem concretizar o seu desejo.

Momento 8 – Pergunta-se aos alunos se alguma vez tinham pensado na influência que as competências pessoais e sociais exercem na escolha de um curso e, posteriormente, no desempenho de uma profissão. Orientar o diálogo dos alunos de modo a referir que na escolha de um curso, além das funções, do local, do público-alvo ou de outros aspectos subjacentes a uma dada profissão, é fulcral observar as nossas competências, que se traduzem em conhecimentos (factuais, conceituais, processuais, metacognitivos), capacidades (cognitivas e psicomotoras), atitudes (habilidades sociais, valores éticos), as quais nos indicam que temos mais predisposição para o desempenho de determinadas profissões do que para outras.

Proposta de lista de profissões:

1. Atriz/ator
2. Advogado/a
3. Assistente social
4. Engenheiro/a informático/a
5. Cozinheiro/a
6. Enfermeiro/a
7. Jornalista
8. Paraquedista do exército
9. Fotógrafo/a
10. Mecânico/a
11. Psicólogo/a
12. Empregado/a de restaurante/bar
13. Bombeiro/a
14. Esteticista
15. Formador/a

Apêndice VIII - Prática de relaxamento muscular, inspirada no Relaxamento Muscular Progressivo, criado por Edmund Jacobson (1938)



Prática de relaxamento muscular

Passo 1 - (tocar o som do gongo)

Passo 2 - Sentem-se confortavelmente na cadeira, com a cabeça equilibrada ao centro, permitindo que os ombros descaiam, naturalmente, e com os pés paralelos, um ao outro, e bem assentes no chão. Mantenham o vosso corpo solto e leve. Coloquem as vossas mãos em cima das pernas, com as palmas viradas para cima ou para baixo, como for mais confortável para vocês. Experimentem ambas as formas, para cima e para baixo, são vocês que escolhem a posição das vossas mãos. Coloquem as vossas costas direitas, mas não rígidas, numa postura vertical que corporize a dignidade, a presença e a curiosidade. Permitam que os vossos olhos se fechem, suavemente, se for confortável para vocês. Se preferirem, podem mantê-los semifechados.

Passo 3 – À medida que permitem que o corpo relaxe, procurem trazer a vossa atenção para o peso do vosso corpo na cadeira... Sintam o peso que o vosso corpo faz sobre a cadeira... as zonas do vosso corpo que tocam na cadeira... Devagarinho, observem a vossa postura e fiquem conscientes sobre como estão sentados, sobre como está o vosso corpo, aqui e agora... Se notarem que algumas zonas do vosso corpo estão rígidas ou tensas, deixem que relaxem...

Passo 4 – Agora que estão mais conscientes da vossa postura corporal, levem a atenção para a vossa respiração e reparem nos movimentos do vosso corpo a respirar... Respirem naturalmente e deixem que a vossa respiração seja como é neste momento... Notem como está o ritmo da vossa respiração... Observem em que parte do vosso corpo a respiração é mais saliente... Talvez seja na barriga, no peito ou nas narinas... A respiração está sempre connosco e observá-la permite-nos estabelecer uma conexão com o momento presente, tal como é.

Passo 5 – Agora, fechem a **mão** direita, com força, e sintam a tensão na mão e no antebraço (5 segundos). Agora, abram a mão e sintam a diferença entre o estado de tensão e o de relaxamento (10 segundos). Agora fechem a mão esquerda, com força, e sintam a tensão na mão e no antebraço (5 segundos). Agora, abram a mão e sintam a diferença (10 segundos).

Passo 6 – Agora, dobrem o **braço** direito até ao cotovelo, mantendo a mão relaxada, e empurrem o braço até à cadeira e sintam a tensão que isto causa nos músculos do braço (5 segundos). Agora, libertem a tensão e sintam a diferença (10 segundos). Vamos fazer o mesmo exercício no braço esquerdo. Dobrem o braço esquerdo até ao cotovelo, mantendo a mão relaxada, e empurrem-no até à cadeira e sintam a tensão (5 segundos). Agora, libertem a tensão e sintam a diferença entre o estado de tensão e o estado de relaxamento (10 segundos). Agora, estiquem o braço direito, pressionando e criando tensão nos tríceps (5 segundos). Relaxem e sintam esse relaxamento no braço (10 segundos). Agora, estiquem o braço esquerdo, pressionando e criando tensão nos tríceps (5 segundos). Relaxem e sintam o relaxamento (10 segundos).

Passo 7 – Enruguem a vossa **testa** e levantem as vossas **sobrancelhas**, tentando que elas toquem na linha do cabelo, o que produz tensão nessa zona. Sintam essa tensão (5 segundos). Agora, soltem as sobrancelhas, libertem a tensão e sintam a diferença entre o estado de tensão e o de relaxamento (10 segundos).

Passo 8 – Fechem os **olhos** e contraíam os músculos à volta dos vossos olhos. (5 segundos). Agora, soltem a tensão e sintam o relaxamento nessa zona (10 segundos).

Passo 9 – Fechem os **maxilares** e contraíam os músculos dessa zona (5 segundos). Agora, libertem a tensão e sintam a diferença entre o estado de tensão e o de relaxamento (10 segundos). Agora, pressionem a **língua** com força contra o céu da boca e com os lábios fechados. Observem a tensão (5 segundos). Agora, soltem e relaxem essa zona (10 segundos).

Passo 10 – Empurrem a **cabeça** para trás, o máximo possível, contra a cadeira, criando tensão no pescoço (5 segundos). Libertem a tensão, trazendo a cabeça para o centro e sintam o relaxamento (10 segundos). Agora, abaixem a cabeça e pressionem o queixo contra o peito (5 segundos). Soltem a tensão, trazendo a cabeça para a sua posição e relaxem (10 segundos).

Passo 11 – Agora, encolham os **ombros** até às orelhas e sintam a tensão (5 segundos). Soltem a tensão, relaxem e sintam a diferença entre o estado de tensão e o estado de relaxamento (10 segundos)

Passo 12 - Agora, respirem fundo e encham os **pulmões** de ar. Sustenham a respiração e expirem calmamente (5 segundos). Sintam o relaxamento (10 segundos).

Passo 13 – Contraíam os músculos da **barriga** (5 segundos). Agora, libertem a tensão e sintam a diferença entre o estado de tensão e o estado de relaxamento (10 segundos).

Passo 14 – Agora, curvem as **costas** para longe da cadeira, puxando os ombros para trás e sintam a tensão (5 segundos). Libertem a tensão e sintam o relaxamento (10 segundos).

Passo 15 – Contraíam os músculos da **coxa** direita (5 segundos). Soltem os músculos e sintam a diferença entre o estado de tensão e o estado de relaxamento (10 segundos). Agora, contraíam os músculos da coxa esquerda (5 segundos). Soltem, relaxem e sintam esse relaxamento (10 segundos).

Passo 16 – Puxem os dedos do **pé** direito para cima, em direção à cabeça, de forma a criar tensão nos músculos da barriga da perna (5 segundos). Libertem a tensão e sintam a diferença entre o estado de tensão e o de relaxamento (10 segundos). Agora, puxem os dedos do **pé** esquerdo para cima, em direção à cabeça, de forma a criar tensão nos músculos da barriga da perna (5 segundos). Soltem os músculos e sintam o relaxamento (10 segundos). Agora, afastem os dedos do pé direito da cabeça, encolhendo-os e empurrando-os contra o chão, levantando o calcanhar, e sintam a tensão (5 segundos). Relaxem e sintam a diferença entre o estado de tensão e o de relaxamento (10 segundos). Agora, afastem os dedos do pé esquerdo da cabeça, encolhendo-os e empurrando-os contra o chão, levantando o calcanhar, e sintam a tensão (5 segundos). Soltem e sintam a diferença entre o estado de tensão e o de relaxamento (10 segundos).

Passo 17 – Agora, encolham, o mais que conseguirem, os **dedos** de ambos os pés (5 segundos). Soltem a tensão e sintam o relaxamento (10 segundos).

Passo 18 – Observem agora como está todo o vosso corpo, sentado e a respirar. Façam uma inspiração profunda e expirem. Novamente, inspirem profundamente e expirem.

Passo 19 – Agora, vou tocar um som e quando deixarem de escutar o som do gongo podem abrir os olhos, lentamente, e sorrir.

Passo 20 – (Tocar o som do gongo). Sejam bem-vindos ao nosso momento presente.

Apêndice IX – Consentimento informado para a Encarregada de Educação no âmbito das sessões individuais



FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra

INFORMAÇÃO E CONSENTIMENTO INFORMADO PARA A ENCARREGADA DE EDUCAÇÃO

Atividades individuais baseadas nas abordagens *mindfulness*

Professores orientadores do estágio: Professora Doutora Albertina Lima Oliveira e Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Mestranda/Estagiária: Andreia Filipa Miranda Marques

Contacto via email: andreiamirandamarques@hotmail.com

Objetivos e contextualização

No âmbito da realização do estágio, inserido no Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC) proponho a dinamização de breves atividades educativas, baseadas nas abordagens e nos princípios científicos do *mindfulness*, junto do seu educando.

Dinamizadas individualmente, as presentes atividades terão uma duração aproximada de 30 minutos e objetivam:

1. Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente, nomeadamente aos pensamentos, às emoções, aos movimentos corporais e ao ambiente externo.
2. Melhorar as competências de autorregulação do comportamento.

Ao longo das atividades respeitar-se-ão as normas éticas e deontológicas em vigor na intervenção em educação, designadamente:

- **Direito à privacidade e ao anonimato:** a participação do seu educando reveste-se de grande importância, sendo que serão acautelados todos os cuidados para que o respeito pelos direitos à reserva da vida privada, à discrição e ao anonimato sejam resguardados.

- **Princípio da parcimônia:** serão inteiramente salvaguardados e tidos em consideração os interesses do seu educando.
- **Direito à participação voluntária/não participação:** a participação do seu educando nas atividades é voluntária, sendo que é inteiramente livre de a aceitar ou de a recusar. Além disso, é também livre de decidir retirar o seu consentimento, sem necessidade de explicar os motivos da desistência e sem qualquer prejuízo para o seu educando.
- **Princípio da não-maleficência:** assegurar-se-á que a participação do seu educando não terá quaisquer danos, riscos, inconvenientes ou custos para os mesmos ou para si enquanto encarregada de educação.
- **Princípio da beneficência:** procurar-se-á, em todos os momentos, contribuir para o Bem do seu educando e para o surgimento de mudanças positivas e identificáveis no mesmo.



FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra

CONSENTIMENTO INFORMADO
PARA ENCARREGADA DE EDUCAÇÃO
Participação nas atividades de *mindfulness*

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DA ENCARREGADA DE EDUCAÇÃO

De acordo com o protocolo estabelecido com a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, serve este documento para recolher a sua autorização ou não autorização da participação do/a seu/sua educando/a, nas atividades de *mindfulness*, inseridas no Projeto “Momentos Contemplativos”, com a estagiária do Mestrado em Ciências da Educação, Andreia Filipa Miranda Marques, as quais decorrerão às quartas-feiras, das 11h15 às 11h35.

Eu, abaixo assinado, Encarregada de Educação do Educando

da Escola EB 2,3 Martim de Freitas, declaro que tive conhecimento dos objetivos e dos procedimentos inerentes a estas atividades, bem como do papel do meu educando enquanto participante.

- AUTORIZO a sua participação.
 NÃO AUTORIZO a sua participação.

Data:/...../.....

Assinatura da Encarregada de Educação

Apêndice X – Prática de *mindfulness* dos movimentos

Mindfulness dos movimentos

Objetivos gerais:

- Aumentar a capacidade de foco de atenção;
- Desenvolver a autorregulação emocional.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção à respiração e aos movimentos corporais;
- Observar as sensações corporais;
- Partilhar sentimentos, emoções ou pensamentos que a prática proporcionou.

Duração: 15 minutos

Início:

Olá Jovito! Estás bem? O meu nome é Andreia, ainda te lembras de mim? Eu estou aqui contigo para fazermos alguns exercícios juntos, queres experimentar?

Hoje gostaria de fazer contigo uma pequena atividade em que vamos prestar muita atenção aos movimentos do nosso corpo e à nossa respiração. Pode ser?

Passo 1- Vamos colocar os nossos pés bem assentes no chão e ligeiramente afastados. Muito bem!

Passo 2 - Agora, vamos inspirar e, devagarinho, esticar os nossos braços, o mais alto que conseguirmos. Inspiramos e esticamos os nossos braços para cima... Isso mesmo! Consegues sentir o teu corpo bem bem esticadinho? Agora, também devagarinho, expiramos e deixamos que os nossos braços caiam para baixo... Isso mesmo, boa! Consegues sentir o teu braço a doer?

Passo 3 - Agora, vamos voltar à posição inicial e quando esticarmos os braços, abrimos as nossas mãos. Inspiramos e esticamos os nossos braços para cima, abrindo muito bem as nossas mãos... Estás a sentir os músculos das tuas mãos a esticar? Expiramos e descemos os nossos braços para baixo... Muito bem!

Passo 4 - Agora, vamos inspirar e colocar novamente os nossos braços, bem bem lá em cima...isso mesmo! E expiramos e, devagarinho, vamos tocar com as nossas mãos no chão...Isso mesmo, tenta, o mais que conseguires, tocar com as tuas mãos no chão. Estás a sentir as tuas costas a esticar? Mesmo bem bem esticadinhas? Podemos abanar um pouco o corpo e relaxar. Agora, vamos novamente inspirar e subir o nosso corpo para cima e esticar os braços. Inspiramos e subimos o corpo e esticamos os braços

o mais que conseguirmos... Muito bem! Sentes o teu corpo bem esticadinho? Outra vez, vamos expirar e tocar com as nossas mãos no chão, o mais próximo do chão que formos capazes. Isso mesmo, muito bem!

Passo 5 - Agora, vamos voltar a colocar-nos direitinhos, juntar os nossos pés e colocar as nossas mãos na cintura. Vamos balançar-nos para o lado esquerdo e colocar o nosso peso sobre o pé esquerdo. Consegues sentir o teu corpo a esticar? Isso, muito bem! Agora, vamos inspirar e dobrar o nosso joelho esquerdo. Agora, vamos fazer uma coisa mais difícil... expiramos e levantamos a nossa perna direita. Muito bem, é isso mesmo! Agora, inspiramos, esticamos o joelho e expiramos e colocamos o pé direito no chão. Agora, vamos balançar o nosso corpo para o lado direito e colocar o nosso peso sobre o pé direito, e sentir o nosso corpo bem bem esticadinho? Estás completamente esticadinho? Muito bem! Vamos inspirar e dobrar o nosso joelho direito. Agora, expiramos e esticamos o nosso pé esquerdo. Isso mesmo! Vamos inspirar e esticar o nosso joelho direito e expirar e trazer o nosso pé esquerdo para o chão. Muito bem! Vamos, agora, repetir este exercício.

Passo 6 – Agora, vamos fazer uma inspiração muito muito profunda...inspira... e expira... Muito bem!

Passo 7 – Agora, gostava de saber como foi para ti fazer esta prática. Como foi para ti, prestar atenção aos teus movimentos? Tiveste alguma dificuldade?

Apêndice XI – Prática de relaxamento muscular

Prática de relaxamento muscular

Objetivo geral:

- ✓ Reduzir a ansiedade e a agitação;
- ✓ Aumentar a capacidade de foco de atenção.

Objetivos específicos:

- ✓ Praticar a atenção à respiração e às sensações e aos movimentos do corpo;
- ✓ Realizar alongamentos com o corpo;
- ✓ Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções gerados pela prática.

Duração: 15 minutos

Passo 1: Senta-te na tua bola de pilates, confortavelmente, e vamos inspirar e expirar profundamente e muito devagarinho... Inspira e enche bem bem os teus pulmões com ar, muito muito muito, o mais que puderes para ficarem bem cheinhos e com o teu peito bem bem grandinho... e, agora, expira devagarinho, sente o teu peito a descer e relaxa... Ai tão pequenino! Vamos inspirar outra vez, encher os nossos pulmões e colocar o nosso peito grandinho? Então vamos lá... Outra vez, inspira e enche bem bem os teus pulmões com ar E, agora, expira devagarinho e relaxa... Muito bem!

Passo 2: Vamos imaginar que temos um limão na nossa mão esquerda e vamos apertar com muita muita força para espremer todo o sumo do limão. Isso mesmo! Consegues sentir a força da tua mão e do teu braço, à medida que apertamos e esprememos o limão? Agora deixamos cair o limão... Como estão os teus músculos? Mais relaxados?

Agora, vamos pegar noutra limão e espremer muito muito bem... Isso mesmo! Ai tanto sumo a sair do nosso limão! Agora, deixamos cair o limão e relaxamos... Muito bem!

(fazer o mesmo exercício com a mão direita).

Passo 3: Agora, vamos imaginar que somos dois gatos muito peludos e muito preguiçosos e que queremos espreguiçarmo-nos, como fazemos? Isso mesmo! Colocamos as nossas mãos para a frente, esticamos muito muito bem os nossos braços.

Levantamos os nossos braços para cima, bem acima da nossa cabeça e, agora, para trás... Boa! Os nossos braços estão muito muito bem esticadinhos... Consegues sentir o teu corpo esticadinho? Aguenta com muita muita força. Que forte que és! Agora, podemos, devagarinho, descer os nossos braços. Muito bem! Ai que gatinhos tão preguiçosos que somos... Vamos espreguiçar-nos mais uma vez? Desta vez mesmo a sério. Vamos tentar tocar com os nossos braços no teto. (repetir o exercício).

Passo 4: Agora, vamos imaginar que estamos a comer um alimento muito muito rijo...e que temos de fazer muita força para o mastigar... vamos mastigar e fazer muita força com os nossos músculos da boca... Isso mesmo, boa! Estou a ver que te estás a esforçar muito, para comer, estás a fazer muita força, assim é que é! Agora, vamos relaxar. Repara como está a tua boca, mais relaxada? (repetir o exercício).

Passo 5: Agora, vamos imaginar que somos duas tartarugas e que estamos muito felizes e calmas, sentadas na nossa rocha, perto de um lago muito tranquilo... Quando, de repente, sentimos o perigo e precisamos de nos esconder!! Vamos esconder-nos!! Encolhemos os nossos ombros até às orelhas, encolhemos, encolhemos, o mais que conseguimos... muito muito bem! Mantemo-nos apertadinhos e escondidinhos. Não é fácil sermos uma tartaruga dentro da nossa casinha. Temos de estar muito muito apertadinhos para nos protegermos. Ah o perigo já passou... podemos relaxar os nossos ombros, devagarinho, relaxamos... Isso mesmo... Ai, vem lá um animal perigoso!

Vamos novamente puxar os nossos ombros contra as nossas orelhas... Encolhe bem bem os teus ombros! Isso mesmo. Ahh o perigo já passou... ahh podemos relaxar... Sentes o teu corpo mais relaxado?

Passo 6: Agora, vamos imaginar que somos um caracol, que temos os nossos pauzinhos ao sol, quando, de repente... começa a chover muito muito... Temos de nos abrigar! Vamos esconder a nossa cabeça dentro da nossa concha, encolhe a tua cabeça... isso mesmo... encolhemos bem bem a nossa cabeça... ahh já passou... relaxa e fica confortável... É mais agradável estarmos relaxados do que apertados, não é?

Passo 7: Agora, vamos imaginar que temos uma mosca no nosso nariz! Ai ai que mosca tao chata, ela não sai do nosso nariz! Temos de a espantar mas não podemos usar as mãos!! Vamos tentar fazê-lo movendo e enrugando o nosso nariz... mexe muito bem bem o teu nariz para espantar a mosca! Isso mesmo... olha já foi embora... vamos relaxar o nosso nariz... Reparaste que quando encolheste o teu nariz, as tuas bochechas, a tua testa e os teus olhos também ficaram muito muito apertadinhos? Ai ai, a mosca voltou!! E agora foi para a nossa testa!! Vamos mexer bem bem a nossa testa! (repetir o exercício).

Passo 8: Agora, vamos imaginar que há um elefante vem contra nós e a nossa única solução para nos salvarmos é apertar muito muito a nossa barriga, criando um escudo.

Vamos apertar muito muito a nossa barriga... isso mesmo! E agora relaxamos... o elefante já foi embora, podemos descansar... ai espera, espera, oh não vem lá outro elefante... aperta muito muito bem

a tua barriga... isso, bem bem apertadinha, criando um escudo para nos proteger do elefante... e relaxa... isso mesmo!

Passo 9: Agora, vamos imaginar que estamos a andar pela selva e que, de repente, vem um leão atrás de nós e temos subir a uma árvore para nos salvar! Estica bem bem os teus pés e as tuas pernas para tentar chegar à árvore! Quase, quase... estica mais um bocadinho... Isso mesmo, muito bem! Agora relaxa... Oh não escorregaste! Vamos esticar bem bem os nossos pés e as nossas pernas... isso mesmo! Conseguieste, chegaste à árvore... Agora, relaxa...

Passo 10: Agora, imagina que estamos a trepar a árvore e vamos apertar muito muito bem as nossas mãos para agarrar bem o tronco... isso mesmo! Boa! Estamos salvos, o leão já não nos consegue atacar. Podemos relaxar...

Passo 11: Gostaste de fazer esta prática? Como te sentes?

Apêndice XII – Atividade “Regressar ao momento presente através do olfato”



Regressar ao momento presente através do olfato

Objetivos gerais:

- Aplicar a atenção à respiração como uma âncora que ajuda a acalmar e a concentrar no momento presente;
- Desenvolver as capacidades de foco de atenção através do sentido do olfato.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção às sensações da respiração, sobretudo na expiração;
- Praticar a atenção ao momento presente, utilizando o sentido do olfato;
- Identificar pensamentos, memórias e sensações despertados pelo cheiro do pau de canela;
- Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te confortavelmente na tua bola de pilates, com o teu corpo descontraído e as mãos pousadas nos teus joelhos. Isso mesmo!

Passo 2: Queres fazer um jogo misterioso, hoje?

Passo 3: Começamos por focar a atenção na respiração a entrar e a sair pelo teu nariz. Sentes o ar a passar pelo teu nariz? Como está a temperatura do ar a entrar no nariz? ... E a sair pelo nariz? Inspiramos e sentimos o ar a entrar... Inspira... Talvez sintas que o ar que entra é fresco... E expiramos e sentimos o ar a sair pelo nariz... Expira devagarinho... O ar é mais quentinho quando expiras? Novamente, inspiramos e sentimos o ar a passar pelo nariz... e expiramos e sentimos o ar a passar pelo nariz...

Passo 4: Agora, vou contar o tempo que levamos a inspirar e a expirar. Inspira e eu conto até dois... inspira... um... dois... e expira e eu conto até quatro... expira...um, dois, três, quatro... Queres fazer mais uma vez? Inspira... um... dois... e expira e eu conto até quatro... expira...

um, dois, três, quatro... boa, muito bem Jovito! (Se necessário, pedir-lhe para esticar o dedo indicador no ar e fazer de conta que é uma vela, que ele deve apagar, soprando devagar. “Inspira como se estivesses a cheirar uma flor” e “expira como se fosses apagar uma vela”).

Passo 5: Agora, podes pegar nesta caixinha e cheirar o que está lá dentro. Talvez sintas um cheiro diferente. Concentra bem a tua atenção no cheiro que captas.

Passo 6: Repara se esse cheiro te faz pensar em alguma coisa, em alguém, num momento particular, numa recordação...

Passo 7: Se isso aconteceu, presta atenção às sensações do teu corpo... como te sentes? Fica bem atento às sensações do teu corpo. Que sensações tens no teu corpo (braços, peito, costas, pernas, pés...)?

Passo 8: Regressa, por alguns instantes, à tua respiração para ver como ela está.

Passo 9: Agora, convido-te a espreguiçares-te, queres? Muito bem!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Em que cheiros pensaste?
- O que sentiste?
- Costumas prestar atenção aos cheiros desta maneira?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que estiveste muito atento durante a prática.”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires”

Apêndice XIII – Atividade “Respiro como um moinho de vento”



Respiro como um moinho de vento

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente, nomeadamente às sensações da respiração e ao objeto utilizado.

Objetivos específicos:

- Observar, atentamente, diferentes modos de respirar: depressa, devagar, profundamente e superficialmente;
- Identificar sensações, pensamentos e emoções em diferentes modos de respirar;
- Observar, atentamente, os movimentos do moinho ao soprar com diferentes ritmos;
- Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou;
- Identificar situações do dia a dia em que seja útil usar diferentes modos de respiração.

Duração: 7 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te confortavelmente na tua bola de pilates, com as tuas costas direitas e o teu corpo descontraído. Estás confortável? Muito bem!

Passo 2: Queres pegar neste objeto? Sabes o que é? Isso mesmo, é um moinho de vento.

Passo 3: Sopra o teu moinho de vento, com respirações muito longas e profundas. (Se necessário, modelar o comportamento). Boa!

Passo 4: Observa o que sentes quando respiras dessa forma tão longa e profunda. Sentes o teu corpo calmo e descontraído? É mais fácil ou mais difícil estares sentado e quieto, depois de respirares profundamente?

Passo 5: Agora observa bem o movimento do moinho quando respiras. Já viste como o moinho roda tão devagar quando respiras de forma longa e profunda? Respira mais uma vez, devagarinho, e observa o moinho a rodar.

Passo 6: Agora, sopra o teu moinho de vento, com respirações curtas e rápidas.

Passo 7: Como está o teu corpo, agora? Depois de teres respirado depressa, sentes-te da mesma maneira que te sentiste quando respiraste devagar? É diferente, porquê?

Passo 8: Já viste como o moinho roda tão depressa quando respiras de forma rápida? Respira mais uma vez e observa o moinho.

Passo 9: Agora, podes soprar o moinho de vento, respirando normalmente. Como é que ele gira agora?

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti respirar desta forma? Devagar e depois depressa...Gostaste?
- Foi fácil para ti concentrares-te na respiração? Ou pensaste noutras coisas enquanto estavas a respirar? Pois é... é normal, às vezes ficamos distraídos e está tudo bem.
- Lembras-te de alguma situação do teu dia a dia em que respirar lenta e profundamente pode ser útil, em que te pode ajudar? Qual? (Talvez te ajude a sentires mais calmo quando estás agitado ou nervoso, sim?) E respirar depressa, pode ser bom para o teu dia a dia? Quando? (Talvez quando tu estás cansado e queres ficar com mais energia, achas que sim?)
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que estiveste muito atento à tua respiração e que observaste o moinho a rodar com toda a tua atenção.”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires com atenção.”

Apêndice XIV – Atividade “Faço tiquetaque”



Faço tiquetaque

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente, nomeadamente às sensações do corpo em movimento.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais;
- Partilhar sentimentos, pensamentos e emoções experienciados durante a prática.

Duração: 15 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te confortavelmente na tua bola de pilates, com as tuas costas direitas, o teu corpo descontraído e as tuas mãos pousadas no chão. Estás confortável? Muito bem!

Passo 2: Sabes que sons faz um relógio? Isso mesmo, faz tiquetaque. E o que é um pêndulo, sabes? (mostrar uma imagem) É esta pecinha do relógio, que se move de um lado para o outro e que faz com os ponteiros do relógio também se movam (apontar para a peça da imagem).

Passo 3: Agora, vamos aprender a balançar o corpo para um lado e para o outro, como o pêndulo de um relógio antigo.

Passo 4: Levantamos a mão direita. E pousamos a mão direita no chão, ao nosso lado, e inclinamos o corpo para a direita.

Passo 5: Agora, movemos o corpo para a esquerda e passamos o peso para a mão esquerda que está pousada no chão.

Passo 6: Agora, transferimos novamente o peso para a mão direita e movemos o corpo para a direita.

Passo 7: Sentes o teu corpo a mexer-se para a direita, para o centro e para a esquerda?

Passo 8: Agora, vamos dizer “tiquetaque”, ao balançarmos o corpo de um lado para o outro, sim? Então vamos! “Tiquetaque, tiquetaque...”

Passo 9: Daqui a nada, paramos de balançar e, por isso, vamos dizer a seguinte frase em conjunto: “Tiquetaque – toca – o relógio – até – que encontro – o meu centro – parar”. (Se o Jovito estiver a gostar, fazer o mesmo exercício, balançando o corpo para a frente e para trás).

Passo 10: Agora, sentimos como está o nosso corpo depois de o movermos, de um lado para o outro. (e para a frente e para trás, se for caso disso)

Passo 11: Agora, fazemos três respirações profundas, abrindo e fechando as mãos. Inspiramos e contraímos as mãos. Expiramos, abrimos as mãos. Inspiramos e contraímos as mãos. Expiramos, abrimos as mãos. Inspiramos e contraímos as mãos. Expiramos, abrimos as mãos. (Se ele estiver a desfrutar da prática, relaxar outras partes do corpo, e.g. ombros - inspira e os ombros sobem, expira e os ombros descem e relaxam, pescoço - inspira pescoço para trás, expira pescoço para a frente, testa – inspira contrai os músculos desta zona, expira, descontraí).

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer esta prática? Gostaste? Estou muito curiosa para te ouvir.
- Como está o teu corpo?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ahh que interessante!!... Vi que movimentaste o teu corpo com muita atenção.”
- **Agradecer:** “Que bom teres partilhado, obrigada. Sinto-me muito contente por termos feito este jogo juntos, obrigada por este momento, gostei muito. ”

Apêndice XV – Atividade “O copo de água que abranda o ritmo dos pensamentos”



O copo de água que abranda o ritmo dos pensamentos (adaptado de Marchand, 2020)

Objetivos gerais:

- Aplicar a atenção ao momento presente, caminhando com um copo cheio de água na mão.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção à respiração e às sensações do corpo;
- Observar, com atenção, o copo e a água que se irá movendo com o movimento;
- Experienciar sentimentos de calma e de bem-estar;
- Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Queres colocar-te de pé? Hoje vamos fazer uma caminhada mas, primeiro, começamos por focar a atenção em três respirações. Inspiramos e sentimos o ar a entrar pelo nariz. Como está a temperatura do ar a entrar no nariz?... Talvez sintas que o ar que entra é fresco... Expiramos e sentimos o ar a sair pelo nariz. Como está a temperatura do ar a sair pelo nariz? O ar é mais quentinho quando expiras? Novamente, inspiramos e sentimos o ar a entrar pelo nariz... e expiramos e sentimos o ar a sair pelo nariz... E, mais uma vez, inspiramos e sentimos o ar a entrar pelo nariz... e expiramos e sentimos o ar a sair pelo nariz... Boa!

Passo 2: Agora, presta atenção ao teu corpo. Sentes os teus pés a tocar no chão?

Passo 3: Hoje vamos fazer um jogo em que precisas de estar com muita atenção.

Passo 4: Queres pegar neste copo com a mão? Sente o copo entre os teus dedos. Sente a sua forma. Sente o peso que o copo faz sobre a tua mão. É pesado? O que tem lá dentro? Exatamente, água.

Passo 5: Agora, vamos caminhar com o copo na mão. Concentra-te bem no copo para não entornares a água. Vamos caminhar até chegarmos à cantina.

Passo 6: Talvez sintas que é difícil caminhar com o copo cheio de água na mão. Parece que ela vai entornar-se, não é? Já viste como a água se move tanto à medida que caminhas? Faz apenas o melhor que conseguires durante este percurso.

Passo 7: Estás quase a chegar.

Passo 8: Já está! Boa, chegaste ao fim do percurso! Agora, pousa o copo na mesa.

Passo 9: Agora, podes espreguiçar-te, se te apetecer. Muito bem!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer este exercício? Gostaste?
- O que estás a sentir? Pensaste em alguma coisa enquanto caminhavas com o copo na mão?
- Sabias que quando estamos muito atentos àquilo que estamos a fazer podemos abrandar/acalmar os pensamentos? Não pensamos muito sobre outras coisas porque temos a nossa atenção muito focada só naquilo que estamos a fazer e isso faz-nos sentir mais calmos. Sentes-te mais calmo depois deste jogo?
- Posso contar-te como foi a minha experiência?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... Ahh que interessante!!... Vi que estiveste muito atento enquanto caminhavas para não deixares cair nenhuma gotinha de água.”
- **Agradecer:** “Que bom teres partilhado. Que bom teres escutado a minha partilha, obrigada.”

Apêndice XVI – Atividade “Saltinhos atentos”



Saltinhos atentos

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco da atenção ao momento presente, nomeadamente aos movimentos do corpo e às sensações físicas.

Objetivos específicos:

- Observar, atentamente, os movimentos do corpo enquanto caminha pelo recreio e salta nas escadas;
- Identificar emoções e sensações físicas no corpo, como cansaço, alterações na respiração e no batimento cardíaco;
- Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou;

Duração: 15 minutos

Concretização:

Passo 1: Hoje vamos caminhar pela escola, sim?

Passo 2: Enquanto caminhamos, sentimos os nossos pés a tocar no chão, a cada passo... Sentes os teus pés a tocar no chão? Repara na sensação do chão debaixo dos teus pés...

Passo 3: (quando chegar a uma escada) Vamos subir estas escadas de forma diferente? Salta com os pés juntos, como se fosses um canguru! (modelar o comportamento) Boa, continua! Muito bem, estou a ver que és muito resistente! Como te sentes? Cansado? O teu coração está mais acelerado?

Passo 4: Agora, podemos continuar o nosso passeio e notamos como está o nosso corpo a caminhar, sentimos as nossas pernas a moverem-se... sentimos os nossos pés a tocar no chão...

Passo 5: (quando encontrar uma escada) Olha mais uma escada! Desta vez vamos saltar com o pé direito! Só com o pé direito... (modelar o comportamento). Agora, experimenta com o pé esquerdo, só o esquerdo! (modelar o comportamento) Boa! Estás cansado? A tua respiração

está mais acelerada? Estou a ver que sim... Olha eu sinto o meu coração a bater muito depressa e tu?

Passo 6: Agora, podemos continuar o nosso passeio e notamos como está o nosso corpo a caminhar, o que se mexe no teu corpo enquanto andas? Sentimos os nossos joelhos a mexerem-se, à medida que caminhamos... as nossas pernas também a moverem-se... sentimos os nossos pés a tocar no chão, a cada passo, pousamos e levantamos os pés do chão à medida que caminhamos... Sentimos o calcanhar no chão... Depois, a levantar e a ponta do pé a tocar no chão...

Passo 7: (quando encontrar uma escada) Olha, agora, vamos subir estas escadas, primeiro com o pé esquerdo e depois com o direito, queres experimentar? (modelar o comportamento) Esquerda, direita... Boa, muito bem! Estou a ver que saltas muito rápido! Continua, vamos até ao cimo das escadas!

Passo 8: Como está o teu corpo, agora? Depois de termos feito tantos saltinhos? Como te sentes?

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer esta caminhada, gostaste?
- Costumas estar com atenção à forma como andas e saltas?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que estiveste muito atento aos movimentos do teu corpo a caminhar... Vi que saltas muito bem e que não parecias cansado, tens muita resistência!”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires com atenção.”

Apêndice XVII – Atividade “Caminhar tão devagar como um caracol”



Caminhar tão devagar como um caracol

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco da atenção ao momento presente, nomeadamente aos movimentos do corpo e às sensações físicas.

Objetivos específicos:

- Observar, atentamente, os movimentos do corpo enquanto caminha lentamente;
- Identificar emoções e sensações físicas em diferentes partes do corpo;
- Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou.

Duração: 15 minutos

Concretização:

Passo 1: Hoje vamos caminhar pela escola mas vamos fazê-lo muito muito devagarinho, como se fôssemos um caracol...

Passo 2: Colocamo-nos, primeiro, numa posição confortável, com as costas bem direitinhas, os ombros e os braços relaxados, descaídos ao lado do corpo. Para vermos se estamos mesmo relaxados, podemos rodar os ombros e os braços, fazendo um moinho. Giramos os ombros e os braços da esquerda para a direita e verificamos se os nossos braços se deixam levar pelo movimento...

Passo 3: Antes de começarmos a caminhar, vamos prestar atenção a três respirações, sentimos a nossa respiração quando inspiramos e, depois, quando expiramos... novamente, inspiramos, sentimos o ar a entrar no nosso corpo... e expiramos, sentimos o ar a sair... e, mais uma vez, inspiramos e expiramos... Boa!

Passo 4: Agora, vamos caminhar o mais lentamente possível, como se fôssemos um caracol... Deslocamos lentamente os pés no chão, sentindo o contacto dos pés com o chão, a cada passo, pousamos e levantamos os pés do chão à medida que caminhamos, tão devagar como um

caracol... Sentimos o calcanhar no chão... Depois, a levantar e a ponta do pé a tocar no chão... levantamos o calcanhar... tocamos com a ponta do pé no chão...

Passo 5: Sentimos o que se passa nos nossos pés.... o que se passa nas nossas pernas, como é que elas se movem à medida que caminhamos... o que se passa nos joelhos, os movimentos dos joelhos, do joelho esquerdo (apontar), depois do joelho direito (apontar)...

Passo 6: Agora, podemos continuar o nosso passeio, a andar tão lentamente como um caracol e notamos se temos pensamentos. Se começares a pensar noutras coisas, além do que estamos a fazer agora que é caminhar, está tudo bem. Reparamos nos nossos pensamentos e, depois, dirigimos a nossa atenção para aquilo que sentimos no nosso corpo, enquanto caminhamos tão devagarinho como um caracol. Eu comecei a pensar sobre o almoço e tu, tiveste algum pensamento? Uau que giro, notaste que estavas a pensar nisso... estás muito atento!

Passo 7: Pois é, é normal começarmos a pensar noutras coisas mas podemos escolher estar atentos ao nosso corpo a mover-se à medida que caminhamos. Sente agora o que se passa nas tuas ancas... também se estão a mover, certo? E os teus braços e as tuas mãos? Sentes o que se passa nos teus braços... e nas tuas mãos... Talvez descubras que todo o corpo se move quando caminhamos e não apenas os pés, as pernas e os joelhos. Já tinhas notado nisso?

Passo 8: Agora, observa como está a tua respiração, faz uma inspiração profunda (modelar a respiração) e expira também profundamente (modelar a respiração) e podes espreguiçar-te. Estica bem bem o teu corpo, como fazem os gatinhos (modelar o comportamento).

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer esta caminhada, gostaste? Como te sentes depois de teres caminhado tão devagarinho como um caracol?
- Costumas estar com atenção à forma como andas?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que estiveste muito atento aos movimentos do teu corpo a caminhar lentamente...”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires com atenção.”

Apêndice XVIII – Atividade “O pote da calma que acalma os pensamentos”



O pote da calma que acalma os pensamentos

Objetivos gerais:

- Aplicar a atenção à respiração com uma âncora que ajuda a acalmar e a concentrar no momento presente;
- Desenvolver as capacidades de foco de atenção a um objeto.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção às sensações da respiração;
- Praticar a atenção ao momento presente, nomeadamente aos pensamentos.
- Observar com atenção um pote da calma;
- Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te confortavelmente na tua bola de pilates, com o teu corpo descontraído e as mãos pousadas nos teus joelhos.

Passo 2: Concentra a tua atenção em três respirações. Inspiramos... expiramos... Novamente, inspiramos e sentimos o ar a entrar do nosso corpo... e expiramos e sentimos o ar a sair e o corpo a relaxar... e, mais uma vez, inspiramos e expiramos... Muito bem!

Passo 3: Sabes o que tenho na minha mão?

Passo 4: É uma garrafa com purpurinas, vamos chamar-lhe o pote da calma. Queres saber porquê?

Passo 5: Queres experimentar agitar o pote? Agita e observa com muita atenção o que acontece. O que está a ver?

Passo 6: Agora, agita mais uma vez a garrafa e observa como estão os teus pensamentos enquanto olhas para o pote da calma... Estás a pensar em alguma coisa? Olha eu distraí-me, comecei a pensar no almoço... e tu?

Passo 7: Sabes, aquilo que acontece dentro do pote da calma é a mesma coisa que acontece na nossa cabeça. Quando estamos muito agitados não conseguimos pensar bem... ficamos como as purpurinas, agitados...

Passo 8: Mas, se pararmos um pouco para respirar... a água acaba por se acalmar e as purpurinas por assentar no fundo do pote, estás a ver?... Acontece a mesma coisa com os nossos pensamentos. Se pararmos durante um instante e observarmos a nossa respiração, os pensamentos acalmam-se.

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como te sentes depois de olhares com muita atenção para o acontecia no interior do pote da calma, quando as purpurinas caíam e assentavam no chão?
- Estás mais calmo? Gostaste?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que estiveste muito ao que acontecia no pote da calma, depois de o agitares.”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires”

Apêndice XIX – Atividade “Fazer bolas de sabão e observá-las voar”



Fazer bolas de sabão e observá-las voar

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de atenção ao momento presente.

Objetivos específicos:

- Observar, atentamente, bolas de sabão;
- Identificar cores, reflexos e movimentos em bolas de sabão;
- Praticar a atenção à respiração e às sensações do tato;
- Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou.

Duração: 15 minutos

Concretização:

Passo 1: Hoje vamos fazer bolinhas de sabão, queres experimentar?

Passo 2: Colocamo-nos, primeiro, numa posição confortável, com as costas bem direitinhas. Estás confortável?

Passo 3: Antes de começarmos a fazer bolinhas de sabão vamos prestar atenção à nossa respiração, está bem?. Sentimos a nossa respiração quando inspiramos e, depois, quando expiramos. Boa!

Passo 4: (faço bolinhas de sabão) Observa as bolinhas de sabão, vê-as passar sem lhes tocares, mesmo que tenhas muita vontade. Talvez também sintas vontade de seres tu a fazer as bolinhas de sabão. Mas, por agora, observa apenas as bolas de sabão, com muita atenção. Repara no seu tamanho. Repara nos seus reflexos... nas suas cores... nos seus movimentos...

Passo 5: Repara naquilo que acontece quando elas tocam em alguma coisa... Observa o que acontece quando as bolinhas se encontram.

Passo 6: Nota se as bolinhas vão para uma direção. Talvez tenhas alguma ideia do motivo para elas irem nesta direção (apontar a direção). Sabes porquê? Muito bem, está vento e o vento desloca-as para esta direção, é isso mesmo!

Passo 7: Observa até onde elas voam... Repara como elas sobem, voem e depois arrebentam...

Passo 8: Agora, queres fazer tu as bolinhas de sabão?

Passo 9: Sopra muito suavemente as bolinhas para ver o que acontece. Boa, muito bem!

Passo 10: Agora, sopra com um pouquinho mais de força. Com cada vez mais força e observa o que acontece.

Passo 11: Agora, tenta agarrá-las (modelar o comportamento). Observa bem e fica atento ao que sentes nos teus dedos quando tocas nas bolinhas de sabão. Como estão os teus dedos?

Passo 12: Agora, olha com atenção para o chão ao pé de ti. Talvez notes em alguma coisa diferente, sim?

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer este exercício? Gostaste?
- Como são as bolinhas de sabão se sopras muito devagar? E o que acontece quando sopras com mais força?
- O que sentiste nos dedos da tua mão quando as apanhaste?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que observaste com muita atenção as bolinhas de sabão enquanto elas voavam na direção do vento, estavas muito atento...”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires com atenção.”

Apêndice XX – Atividade “O novelo de lã que me concentra”



O novelo de lã que me concentra

Objetivo geral:

- Desenvolver a concentração no momento presente.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção a um objeto específico, o novelo de lã.
- Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Passar com atenção o novelo de lã

(desinfetar as mãos) Vamos fazer um exercício lá fora? Boa! Tenho aqui um novelo de lã. Este novelo não pode cair no chão, vamos passar o novelo um para o outro, com muita atenção para ele não cair no chão? Eu passo para ti e tu passas para mim, ok?

Fantástico! Estou a ver que percebeste mesmo as instruções para não deixares cair o teu novelo de lã no chão. Isso mesmo!

Passo 2: Desenhar com atenção uma cobra

Olha, vamos utilizar o nosso novelo de lã para desenhar uma cobra no chão? Vamos desenhar uma cobra sem cortar o fio.

Como se faz o desenho de uma cobra no chão? (mostrar um desenho de uma cobra, se necessário) Desenhamos a sua cabeça... o corpo... fazemos curvas com o fio... desenhamos a cauda...

Uauu estou a perceber com fazes uma cobra!! Estiveste atento, para mim o desenho está muito bonito. Parece mesmo uma cobra real. Uii, uii, uii!

Passo 3: Movimentar-se com atenção

- Jovito, vamos agora caminhar, de lado, só por cima da lã? apenas podemos pisar a lã e andar por cima da nossa cobrinha (modelar o movimento).

Muito bem Jovito! Estás muito concentrado, estou a ver que caminhas só em cima do fio, boa!

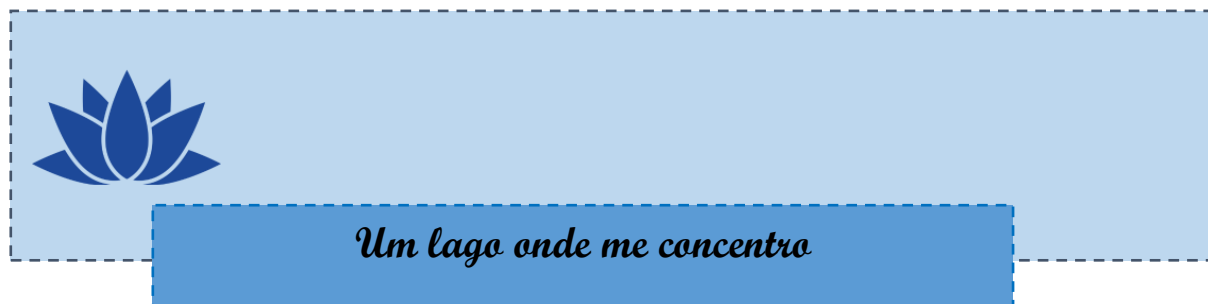
- Agora, vamos saltar, com os pés juntos, de um lado para o outro da nossa cobra depois de bater as palmas, pode ser? Desta vez, não podemos pisar o fio! (bater as palmas e saltar). Vamos lá, Jovito? Boa!

Uauu! Tu saltas muito bem, muito alto, gosto de te ver a saltar. E saltas só depois de escutares o som da palma. E nem tocaste no fio, fantástico!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer este exercício? Gostaste? Estou muito curiosa para te ouvir.
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ah que interessante!!... Vi que estiveste com muita atenção quando desenhaste a cobra/ andaste/ saltaste por cima do fio de lã.”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito contente por termos feito este exercício juntos, obrigada, gostei muito.”

Apêndice XXI – Atividade “Um lago onde me concentro”



Objetivo geral:

- Desenvolver a concentração no momento presente.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção durante o desenho de um lago;
- Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Desenhar com atenção um lago

Olha, vamos utilizar o nosso novelo de lã para desenhar um lago no chão? Vamos desenhar um lago sem cortar o fio.

Como se faz o desenho de um lago no chão?

Uauu estou a perceber com fazes o lago! Estiveste atento, para mim o desenho está muito bonito. Tem mesmo a forma de um lago.

Passo 2: Movimentar-se com atenção

- Jovito, vamos, agora, caminhar, colocando um pé à frente do outro, só por cima do lago, caminhamos só em cima da lã (*modelar o movimento*), para não cairmos dentro da água.

Muito bem Jovito! Estou a ver que caminhas só em cima do fio, boa!

- Agora, vamos saltar, com o pé esquerdo, para o outro lado do lago e depois, voltamos a saltar, para este lado, com o pé direito (*modelar o movimento*). Sim? Está atento para não caíres dentro da água! Esquerdo, direito... Esquerdo, direito... Esquerdo... direito. Boa!

Uauu! Gosto de te ver a saltar. E vi que trocaste de pé quando saltaste de um lado para o outro. E nem tocaste no fio, fantástico!

- Agora, vamos saltar no lago como se fôssemos um sapo. Como salta o sapo? Dobra os teus joelhos, coloca as tuas mãos no chão e salta como se fosses um sapinho (*modelar o movimento*). Estamos muito atentos quando saltamos. Boa!

Uauu gosto muito de te ver a saltar como um sapinho, muito bem!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer este exercício? Gostaste? Estou muito curiosa para te ouvir.
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ah que interessante!!... Vi que estiveste com muita atenção quando desenhaste e saltaste no lago.”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito contente por termos feito este exercício juntos e por te teres comportado bem. Obrigada, gostei muito.”

Apêndice XXII – Atividade “Com atenção, descubro e imito os animais”



Com atenção, descubro e imito os animais

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente, nomeadamente aos sons e movimentos do corpo.

Objetivos específicos:

- Praticar a escuta consciente de sons de animais;
- Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais;
- Praticar o relaxamento corporal.

Concretização:

Passo 1: Senta-te, confortavelmente, na tua bola de pilates, com as tuas costas direitas e o teu corpo descontraído. Estás confortável? Boa!

Passo 2: Vamos começar por fazer três grandes respirações? Inspira e expira... Inspira e expira... E, mais uma vez, inspira e expira... Boa!

Passo 3: Agora que respirámos, profundamente, e que estamos mais calmos, vamos escutar os sons dos animais e descobrir quais são? Depois, vamos também imitar os animais que ouvimos. Estás pronto?

Passo 4: Sapo

- Vou colocar o som de um animal, está atento para adivinhares qual é. (mostrar o som do sapo) Que animal é este? Uauu muito bem!
- E como faz o sapo? Boa, isso mesmo. Estou a ver que conheces bem este animal! Vamos saltar na nossa bola como se fôssemos um sapinho a saltar na margem de um lago... Boa! Gosto de te ver saltar, muito bem!
- E qual é o som que fazem os sapos? Boa! Continuamos a saltar... *Rabbit... rabbit...* Muito bem!

Passo 5: Pássaro

- Agora, vou colocar o som de outro animal. (mostrar o som do pássaro) Que animal é este? Uauu fantástico, estás muito atento e quando estás atento descobres muito bem!
- E como voa um pássaro? Boa! Vamos mexer os nossos braços como eles fossem as asas de um passarinho e fazemos pequenos saltinhos, somos um pássaro a voar num céu azul e muito bonito... estamos calmos e relaxados como um pássaro voar... boa!
- Continuamos a mover-nos como um pássaro... Que som fazem os pássaros? Piu... Piu... Piu... Boa, é isso mesmo!
- Vamos, agora, bater as nossas asas um pouco mais devagar, mexe os braços mais devagarinho... salta também mais devagarinho, só um bocadinho... e, agora, imaginamos que estamos a pousar num ramo de uma árvore, onde está o nosso ninho, com os nossos filhotes... começamos a parar, devagarinho... Pousamos no ninho... Aconchegamo-nos... Uauu parecias mesmo um pássaro super contente e cuidadoso, boa!!

Passo 6: Macaco

- Pronto para escutar o som de outro animal? (mostrar o som do macaco) Que animal estás a ouvir? Um macaco, muito bem!
- Como andam os macacos? Vamos deitar-nos em cima da bola como se fôssemos um macaco a andar? Fechamos as mãos, com os joelhos dobrados, andamos para a frente e para trás... Andamos na nossa bolinha, como um macaco... andamos a frente... e para trás... Boa!
- Que som faz o macaco? Isso mesmo!! Uuu ááá... Somos um macaco engraçado e atento, prestamos muita atenção aos movimentos que fazemos quando caminhamos, para a frente e para trás... Uuu ááá... Muito bem!

Passo 7: Grilo

- Pronto para escutar o som de outro animal? (mostrar o som do grilo) Que animal estás a ouvir? Um grilo, muito bem!
- Sabes como andam os grilos? Deita-te na tua bola de pilates, encolhe os teus ombros, com os pés juntos, tenta andar muito baixinho e com pequenos saltinhos (*fazer movimentos de saltinhos nas costas*), como se fosses um grilo. Andamos muito

encolhidinhos, como um grilo no meio das plantinhas... E cantamos como fazem os grilos.

- Que som faz o grilo? Cri cri, gri gri... Somos um grilo muito alegre, cri cri, gri gri...

Passo 8: Pato

- Vamos ouvir outro animal? Está atento... (mostrar o som do pato) Adivinhas qual é o animal que ouves, agora? Fantástico!! É um pato!
- Vamos deitar-nos em cima da bola, de barriga para baixo, e mexer as nossas pernas como se fôssemos um pato a nadar? Uauu parece mesmo que estás a nadar na água, como um patinho a nadar num lago muito bonito e calmo... nadamos mais um pouquinho, até chegarmos à outra margem do lago... Boa!
- Qual é o som que fazem os patinhos? Muito bem, excelente imitação, gosto de te ver a imitar tão bem um patinho... Nadamos como um pato... Quack quack... Faz tu, quack quack... Isso, mesmo!

Passo 9: Elefante

- Agora, vamos escutar com muita atenção o som de outro animal (tocar o som do elefante) Qual é o animal que estás a ouvir?
- Vamos andar como um elefante? Deita-te na tua bola, andamos um pouco para a frente, devagarinho... Somos um elefante muito pesado... e, agora, paramos e vamos respirar profundamente, fazemos uma tromba com o nosso braço (*modelar o movimento*) e inspira, braço e cabeça para cima e expira, braço e cabeça para baixo... Boa!
- Qual é o som que faz o elefante? fuumm uuuuh. Boa, muito bem! Andamos um pouco para a frente... muito devagarinho, paramos, fazemos uma tromba com o nosso braço, inspiramos, braço para cima, e expiramos, braço para baixo... e fuumm uuuuh... Boa!

Passo 10: Gato

- Escuta agora com atenção um outro animal que gosta muito de se espreguiçar. (colocar o som do gato) Qual é? Muito bem! É um gato!
- Vamos espreguiçar-nos como um gato? Coloca as tuas costas na bola e agora estica o teu corpo para trás. Estica bem... imita um gatinho a espreguiçar-se. Uauu, fantástico! Outra vez, que bom é espreguiçar...

- Okay, volta a descer. Qual é o som que fazem os gatinhos? Miauu, boa! Então vamos espreguiçar-nos como um gatinho? Miauu... somos um gatinho ágil e que se espreguiça muito, esticamos o corpo para trás... Boa!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.
- Como está o teu corpo? Mais relaxado?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ahh que interessante!!... Vi que movimentaste o teu corpo com muita atenção e que és excelente a reconhecer os sons e a imitar os animais!”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito contente por ter estado contigo, obrigada por este momento, gostei muito.”

Apêndice XXIII – Atividade “A caixa misteriosa”



A caixa misteriosa (adaptado de Greenland, 2019)

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção às sensações da respiração;
- Praticar a escuta consciente do som de lápis;
- Praticar a atenção às emoções;
- Partilhar sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante a prática.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te confortavelmente na tua bola de pilates, com o teu corpo descontraído e as mãos pousadas nos teus joelhos. Isso mesmo!

Passo 2: Queres fazer um jogo misterioso, hoje?

Passo 3: Vamos começar por prestar muita atenção à nossa respiração. Inspira e sente o ar frio a entrar pelo nariz... e expira, sente o ar quente a sair pelo nariz... Boa! Mais uma vez, inspira... e expira... Muito bem! Agora que já respirámos e que estamos mais calmos, vamos fazer o nosso exercício?

Passo 4: Hoje, trouxe uma caixa misteriosa. Vamos adivinhar o que está dentro dela?

Passo 5: (*caixa com lápis*) Podes pegar na caixa, abaná-la e descobrir o que está lá dentro... talvez te sintas curioso, ansioso ou talvez te sintas agitado por não saberes... (expressar o que o aluno demonstra sentir, por exemplo “parece-me que te estás a sentir...”)

O que achas que está lá dentro?

(se necessário, dar pistas) Por exemplo, o que está dentro da caixa é algo que tu usas todos os dias, é muito importante para fazeres os trabalhos da escola.

Passo 6: Vamos, agora, abri-la e ver?

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Queres contar-me o que sentiste por não saberes o que estava na caixa?
- Gostaste deste exercício?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que estiveste muito atento para descobrires o que estava dentro da caixa./ Sei que foi difícil adivinhar mas fico contente porque estiveste atento durante o exercício.”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires.”

Apêndice XXIV – Atividade “Os sacos misteriosos para explorar o tato e as emoções”



Os sacos misteriosos para explorar o tato e as emoções (adaptado de Marchand, 2020)

Objetivo geral:

- Desenvolver o foco de atenção ao momento presente.

Objetivos específicos:

- Ficar atento às sensações da respiração;
- Ficar atento às sensações físicas do tato;
- Ficar atento às emoções;
- Identificar sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante a prática.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te confortavelmente na tua bola de pilates, com o teu corpo descontraído e as mãos pousadas nos teus joelhos. Isso mesmo!

Passo 2: Queres fazer um jogo misterioso, hoje?

Passo 3: Vamos começar por prestar muita atenção à nossa respiração. Faz três respirações profundas, inspira como se tivesses a cheirar uma flor... e expira como se tivesses a soprar uma vela... Inspira e expira... Inspira e expira... Muito bem! Agora que já respirámos e que estamos mais calmos, vamos fazer o nosso jogo?

Passo 4: Hoje, trouxe dois sacos misteriosos. Vamos adivinhar o objeto que está dentro deles, sem o vermos, só tocando nele com as mãos?

Passo 5: (*saco com uma pinha*) Antes de colocares a mão no saco, gostava de te perguntar: como te sentes? Curioso, inquieto ou ansioso para saber o que está lá dentro...? (expressar o que o aluno demonstra sentir, por exemplo “parece-me que te estás a sentir...”)

Põe a mão no saco para descobrires o objeto mistério. Está atento àquilo em que estás a tocar para adivinhar.

(se necessário, dar pistas) Por exemplo, vou dar-te uma pista... o que está dentro do saco é algo que cresce numa árvore... é algo que usamos para fazer uma fogueira...

Passo 6: *(quando o aluno adivinhar)* Vamos, agora, abrir o saco e ver? Boa! Quando estás atento, descobres muito bem!

Passo 7: *(saco com uma colher)* Antes de pões a mão no saco, gostava de saber como te sentes? Talvez te sintas curioso, animado ou inquieto... (expressar o que o aluno demonstra sentir, por exemplo “parece-me que te estás a sentir...”)

Põe a mão no saco para descobrires o objeto mistério. Está atento àquilo em que estás a tocar para adivinhar.

(se necessário, dar pistas) Por exemplo, vou dar-te uma pista... o que está dentro do saco é um objeto de cozinha... é algo que usas para comer...

Passo 8: *(quando o aluno adivinhar)* Vamos, agora, abrir o saco e ver? Boa! Quando estás com muita atenção, adivinhas o que está lá dentro!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Queres contar-me o que sentiste por não saberes o que estava dentro do saco?
- Gostaste deste exercício?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Vi que estiveste muito atento para descobrires o que estava dentro do saco./ Vi que foi difícil adivinhar mas fico contente porque estiveste atento durante o exercício e não desististe.”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires.”

Apêndice XXV – Atividade “Respiro a brincar com os animais”



Respiro a brincar com os animais

Objetivo geral:

- Desenvolver o foco de atenção ao momento presente.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção ao corpo e aos movimentos corporais;
- Praticar a atenção às sensações da respiração;
- Praticar o relaxamento corporal;
- Partilhar sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante a prática.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te, confortavelmente, na tua bola de pilates, com as tuas costas direitas e o teu corpo descontraído. Estás confortável? Boa!

Passo 2: Hoje, vamos respirar e brincar com os animais. Eu vou imitar um animal, vou mover o meu corpo como um animal, tu adivinhas qual é e, depois, respiramos enquanto fazemos o movimento desse animal. Pronto?

Passo 3: Crocodilo

- Está atento ao movimento dos meus braços. Que animal mexe a boca assim? (*abrir e fechar os braços na vertical*). Uauu isso mesmo, boa! É um crocodilo!
- Agora, queres fazer tu? Inspira pelo nariz e abre os braços e expira e fecha os braços, como se fosses um crocodilo comilão (*modelar o movimento*). Muito bem!

Passo 4: Golfinho

- Agora, vou imitar outro animal. (*juntar as palmas das mãos, subir os braços, abrir as mãos e descer, imitando um golfinho a nadar*). Fantástico, estou a ver que estás muito atento!

- Queres imitar tu um golfinho, com a respiração? Inspiramos e levantamos os braços e expiramos e descemos, como se fôssemos um golfinho a nadar no oceano (*modelar o movimento*). Uau gosto de te ver a nadar como um golfinho! Estou muito contente, estás muito atento.

Passo 5: Leão

- Queres adivinhar outro animal? (*Colocar as mãos abertas, ao lado da cara, como se fossem as patas, e imitar a expressão facial de um leão a rugir*) Que animal é este? Uau é um leão, boa!
- Vamos respirar como um leão? Coloca as tuas mãos como se fossem as patas de um leão e inspira, sente-te corajoso e forte como um leão, e expira e faz um poderoso roaar... (*modelar o movimento*). Fantástico, é isso mesmo! Estou a ver que imitas muito bem um leão!

Passo 6: Borboleta

- Pronto para adivinhar outro animal? (*Abanar os braços como uma borboleta a voar e, depois, colocar e movimentar os dedos indicadores na testa, como se fossem as antenas de uma borboleta*) Que animal é este? Uma borboleta, boa!
- Queres respirar como uma borboleta? Inspira e abre os teus braços como se fossem as asas de uma borboleta e expira, abanando-os, lentamente, como se estivesses a voar. (*modelar o movimento*). Isso mesmo! Estás muito atento, gosto de te ver a respirar enquanto imitas tão bem uma borboleta.

Passo 7: Cão

- Queres adivinhar mais um animal? (*andar de quatro patas, espreguiçar como um cão e, se necessário, imitar um cão a ladrar ou a cheirar, sem fazer som*). Que animal é este? Um cão, boa! Vamos respirar e espreguiçar como um cão?
- Inspira e estica bem bem os teus braços como se fosses um cão a espreguiçar... Um cão muito preguiçoso e cheio de sono... E, agora, expira, e relaxa, desce os braços devagarinho... Que bom é espreguiçar... Muito bem!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.
- Como está o teu corpo? Mais relaxado?

- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ahh que interessante!!... Vi que movimentaste o teu corpo com muita atenção e que és muito bom a adivinhar os animais. Gostei muito de fazer este exercício contigo. Obrigada!”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito contente por ter estar aqui contigo, obrigada por este momento.”

Apêndice XXVI – Atividade “O jogo do telefone para fixar a atenção”



O jogo do telefone para fixar a atenção

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente.

Objetivos específicos:

- Ficar atento e presente durante a realização de um jogo;
- Praticar a escuta consciente.

Concretização: 10 minutos

Passo 1: (*desinfetar as mãos*). Hoje vamos fazer o jogo do telefone, conheces? Este é o nosso telefone. Falamos e ouvimos com este copo e este fio esticado (*mostrar e dar*).

Passo 2: Para jogar, é importante estarmos com muita atenção e ouvir a mensagem que nos estão a transmitir/ a dizer, tal como fazemos quando falamos com alguém num telefone a sério. Neste jogo, vamos escutar uma frase, dizer à outra pessoa a frase que ouvimos, e essa pessoa vai repetir a frase, em voz alta.

Estás entusiasmado e curioso para jogar? Talvez seja mais fácil compreenderes enquanto jogamos.

Passo 3: Pega no copo e coloca-o no teu ouvido (*modelar comportamento*). Vou dizer-te uma frase. Escuta com atenção para depois dizeres à professora Ana que vai repetir em voz alta a frase que lhe disseste. (*dizer uma frase simples*).

Passo 4: Queres começar agora tu e dizer uma frase a mim ou à professora Ana?

(se o aluno não mostrar curiosidade, optar por substituir o telefone por impulsos com a mão que são passados à pessoa do lado, por exemplo, apertar duas vezes, devagar e depressa, criando um círculo de transmissão).

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ah que interessante!!... Vi que estiveste atento durante este jogo e por teres estado com muita atenção as frases foram bem transmitidas/vi que escutaste com atenção quando falávamos para ti através do telefone.”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito feliz por ter estado contigo, obrigada por este momento, gostei muito.”

Apêndice XXVII – Atividade “Escuto e respiro com os animais”



Escuto e respiro com os animais

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente, nomeadamente aos sons, à respiração e aos movimentos do corpo.

Objetivos específicos:

- Praticar a escuta consciente de sons de animais;
- Ficar atento à respiração, ao corpo e aos movimentos corporais.

Concretização: 10 minutos

Passo 1: Senta-te, confortavelmente, na tua bola de pilates, com as tuas costas direitas e o teu corpo descontraído. Estás confortável? Boa!

Passo 2: Vamos começar por fazer três grandes respirações? Inspira, como se estivesses a cheirar uma flor... e expira, como se estivesses a soprar uma vela de aniversário... inspira e expira... E, mais uma vez, inspira e expira... Boa!

Passo 3: Sabes porque respiramos de forma tão profunda e atenta nos nossos exercícios? Porque a respiração ajuda-nos a ficar mais calmos/as e atentos. Quando estiveres agitado, podes inspirar e expirar, faz tu. Boa! Isto pode ajudar-te a ficares mais calmo e atento.

Passo 4: Hoje, vamos escutar o som de alguns animais e adivinhar quais são e, depois, respiramos e enquanto imitamos esse animal, sim?

Passo 5: Gaivota

- Eu sei que gostas de escutar o som dos animais. Queres ser tu a clicar no som? Está atento para adivinhares qual é. (*som da gaivota*) Que animal é este? Uauu muito bem!
- E como faz a gaivota? Boa, isso mesmo. Estou a ver que conheces bem este animal! Queres respirar como uma gaivota a voar? Inspira e abre os teus braços como se fossem as asas de uma gaivota e expira, abanando-os como se estivesses a voar. (*modelar o*

movimento). Isso mesmo! Estás muito atento, gosto de te ver a respirar enquanto imitas tão bem uma gaivota.

Passo 6: Golfinho

- Agora, vamos escutar outro animal. Está atento. (*som do golfinho*) Qual é? Muito bem! Quando estás atento, descobres bem!
- Vamos respirar como um golfinho? Imagina que és um golfinho a entrar na água de um oceano, e que a tua boca é o orifício respiratório do golfinho, que funciona como o nosso nariz. Inspira e abre a boca, sustem a respiração como se estivesse a mergulhar e expira, quando chegas à superfície do oceano (*modelar o comportamento*). Boa!

Passo 7: Cobra

- Vamos escutar outro animal e procurar adivinhar qual é? (*som da cobra*) Que animal é este?
- Vou imitar o som e mover o meu corpo como este animal (*juntar as palmas das mãos, fazer curvas com os braços e com o corpo e dizer ssssss*).
- Vamos respirar como uma cobra? Junta as tuas mãos, inspira pelo nariz e faz ssssss enquanto moves o teu corpo como uma cobra. Boa! Eu sei que este era um animal difícil, não é um som que costumamos ouvir, mas estiveste atento e adivinhaste, muito bem!
- (*Imitar picadas com os dois dedos indicadores e fazer ssss e cócegas*).

Passo 8: Gato

- Pronto para escutar o som de outro animal? (*som do gato*) Que animal estás a ouvir? Um gato, boa!
- Vamos imaginar que somos um gato muito preguiçoso e cheio de sono. Como espreguiçam os gatos? Inspira e sobe bem os teus braços para cima e expira e desce. Boa! És um gato muito preguiçoso e que está a ficar cheio de sono, inspira, sobe os braços... e expira, desce. Fantástico, estou a ver que estás a esticar bem os teus braços. Boa, isso mesmo! Sabe bem espreguiçar, sim?

Passo 9: Leão

- Queres adivinhar outro animal? (*som do leão a rugir*) Que animal é este? Uau é um leão, boa!

- Vamos respirar como um leão? Coloca as tuas mãos como se fossem as patas de um leão e inspira, sente-te corajoso e forte como um leão, e expira e faz um poderoso roar... (*modelar o movimento*). Fantástico, é isso mesmo! Estou a ver que imitas muito bem um leão!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.
- Como está o teu corpo? Mais relaxado?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ah que interessante!!... Vi que movimentaste o teu corpo com muita atenção e que és excelente a reconhecer os sons dos animais!”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito contente por ter estado contigo, obrigada por este momento, gostei muito.”

Apêndice XXVIII – Atividade “Dançar, parar, estátua”



Dançar, parar e estátua!

Objetivo geral:

- Desenvolver a flexibilidade atencional;

Objetivos específicos:

- Ficar atento durante a escuta de uma música;
- Mudar o foco de atenção da escuta de uma música para o corpo.

Concretização: 10 minutos

Passo 1: Eu sei que gostas muito de música, é verdade? Hoje vamos fazer um jogo com música, mas antes disso, vamos fazer três grandes respirações, está bem? Inspira, como se estivesses a cheirar uma flor... e expira, como se estivesses a soprar uma vela de aniversário... inspira e expira... E, mais uma vez, inspira e expira... Boa!

Passo 2: Agora, queres escutar as instruções do jogo? Hoje vamos fazer um jogo em que vamos ouvir uma música, dançar e cantar ao som da música e quando a música parar vamos transformarmo-nos em estátua. Sabes o que é uma estátua? Boa! É uma pessoa que fica parada, sem se mexer. Só nos mexemos quando ouvimos a música. Está bem?

Passo 3: Pensei em ouvirmos a música do Ruca porque sei que gostas, queres ouvir essa? Queres ser tu a colocar? (*dar o telemóvel para ele colocar a música*). Boa, põe-te de pé e vamos dançar!

(ir parando a música de vez em quando e ficar em estátua, reforçando positivamente o aluno quando ele também o fizer; outras vezes, esperar e ver se o aluno fica em estátua e só depois, modelar o comportamento)

Passo 4: (*se ele estiver a gostar*) Queres, agora, ser tu a escolher uma música?

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.

- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ahh que interessante!!... Vi que estiveste atento e que te transformavas em estátua quando a música parava!”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito feliz por ter estado contigo, obrigada por este momento, gostei muito.”

Apêndice XXIX – Atividade “Respirações e movimentos “animados” para fixar a atenção”



Respirações e movimentos “animados” para fixar a atenção

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente, nomeadamente aos sons, ao corpo e à respiração.

Objetivos específicos:

- Ficar atento durante a escuta consciente de sons de animais;
- Ficar atento ao corpo e aos movimentos corporais;
- Ficar atento à respiração;
- Praticar o relaxamento corporal.

Concretização:

Passo 1: Senta-te, confortavelmente, na tua bola de pilates, com as tuas costas direitas e o teu corpo descontraído. Estás confortável? Boa!

Passo 2: Hoje, vamos escutar e adivinhar os sons dos animais e vamos também imitar os animais que ouvimos mas primeiro vamos acordar o nosso corpo. Pronto?

Passo 3: Imagina que os teus dedos são insetos (*abrir as mãos e mover as pontas dos dedos*) que começam a sair agora que estamos na primavera e que já terminou o inverno. Que insetos conheces? Percorre o teu corpo com a ponta dos teus dedos e imagina que os dedos são pequenos insetos (*ou o inseto que o aluno referir*) que estão a andar pelo teu corpo, desce e toca nos pés, nas pernas, na barriga, nas costas, a subir pelos os ombros, peito, braços, pescoço, cara e cabelo. (*se ele gostar, fazer pequenas cócegas no seu corpo*). Muito bem! Sentes o teu corpo mais acordado?

Passo 3: Abelha

- Queres ser tu a colocar o som de um animal? Está atento para adivinhares o qual é. (*mostrar o som da abelha*). Que animal é este? Uauu muito bem, estás muito atento!

- E como faz a abelha? Boa! Vamos respirar e mover-nos como uma abelha. Fecha a tua boca, inspira e faz mmmmmmm... (*colocar os braços ao lado e mover as mãos, como se fossem as asas e balançar na bola de pilates, agarrando nos joelhos*)... Boa! Sentes a tua boca a tremer quando fazer mmmmmmm? Vamos fazer outra vez? Presta atenção à tua boca, vê se treme.
- Agora, queres experimentar tapar os teus ouvidos com o dedo polegar (*modelar o comportamento*) e descobrir o que acontece? Fecha a tua boca, inspira e faz mmmmmmm. O que sentes? Sentes os teus ouvidos a tremer? Que giro!

Passo 4: Baleia

- Agora, vamos escutar com atenção e adivinhar o som de outro animal. (*som da baleia*). Que animal é este? Uauu fantástico, estás muito atento!
- Vamos respirar como uma baleia? A baleia, tal como o golfinho, tem um orifício respiratório que funciona como o nosso nariz. Imagina que estás a mergulhar no oceano. Inspira, sustem a respiração, 1, 2 (*mostrar dedos da mão*)... e, agora, vem à superfície da água, cabeça para cima, expira e solta o ar, deixando o teu corpo cair para o lado como se estivesses a mergulhar dentro de água (*modelar o comportamento*)... Muito bem! Outra vez? Que giro, estou a gostar muito de te ver a imitar tão bem este animal.

Passo 5: Cavalo

- Vamos, agora, escutar o som de um outro animal? Está atento ao som. (*som do cavalo*). Que animal é este? Estou a ver que estás com muita atenção! É um cavalo, boa!
- Queres deitar-te em cima da bola para imitares este animal? Deita-te na bola, com a barriga para baixo, com o peito em cima da bola, inspira anda para a frente e expira levanta e move os teus braços. Outra vez? (*trazer o corpo para trás*) Inspira, anda para a frente... e expira e levanta e move os teus braços. Boa, é isso mesmo!

Passo 6: Panda

- Vamos, agora, escutar e adivinhar o último animal? Este é um animal diferente, pode ser difícil adivinhar mas está atento. (*som do panda*). (*se o aluno não adivinhar*). Vou dar-te pistas para te ajudar: é um animal grande... preto e branco... muito peludo... parecido com um urso... que gosta de bambu... de trepar as árvores... Muito bem! Ainda que seja um animal difícil, vi que não desististe e que estiveste atento para adivinhar!

- Vamos, agora, imaginar que somos um panda gigante a agarrar com muito cuidado uma árvore? Deita-te com a barriga para baixo e agarra bem a bola, como se fosse o tronco de uma árvore. (*balançar a bola*). Imagina que és um panda, no tronco de uma árvore, um tronco fino e que balança com o teu peso... Os pandas são muito pesados... Uii está a ficar ventoso... O que acontece aos ramos das árvores com o vento? Isso mesmo, balançam mais depressa (*balançar mais depressa a bola*)... Parece que te estás a sentir mais relaxado... sim?

Passo 7: Grilo

- Pronto para escutar o som de outro animal? (*som do grilo*). Que animal estás a ouvir? Um grilo, muito bem!
- Sabes como andam os grilos? Deita-te na tua bola de pilates, com o peito em cima da bola, encolhe os teus ombros e coloca os teus pés juntos, tenta andar muito baixinho, como se fosses um grilo. Andamos muito encolhidinhos, como um grilo no meio das plantinhas... Inspira e anda para frente (*percorrer a bola desde o peito até ao fundo das pernas*) e, expira, e anda para trás (*percorrer a bola desde o fundo das pernas até ao peito*)... Inspira, anda para a frente... e expira, para trás... Boa!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.
- Como está o teu corpo? Mais relaxado?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ah que interessante!!... Vi que movimentaste o teu corpo com muita atenção e que és excelente a reconhecer os sons dos animais!”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito contente por ter estado contigo, obrigada por este momento, gostei muito.”

Apêndice XXX – Atividade “Atento para descobrir o objeto desaparecido”



Atento para descobrir o objeto desaparecido

Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente.

Objetivos específicos:

- Ficar atento e presente durante a realização de um jogo;
- Praticar uma atenção calma e curiosa;
- Descobrir o objeto desaparecido.

Concretização: 10 minutos

Passo 1: Hoje vamos o jogo em que vou colocar em cima da mesa diversos objetos e, depois, vou tirar um e tu vais descobrir o objeto que desapareceu. Sim? (*colocar os objetos na mesa*). Para descobrires o objeto que desapareceu, que eu tirei, precisas de estar muito muito atento. Pronto?

Passo 2: Presta atenção aos objetos que estás a ver agora... Observa-os com atenção, repara em todos eles... Agora, fecha os olhos, vou tirar um objeto (*tirar um objeto*). Podes abrir. Que objeto desapareceu? Muito bem, estás muito atento e quando estás atento descobres bem/ Tens uma excelente memória!/ Humm pensa melhor... (*se o aluno não adivinhar, dar pistas, e.g.: é um objeto que se usa na cozinha*).

(Utilizar 5 objetos: colher, animal em brinquedo, bola, maçã e escova).

(Se o aluno adivinhar facilmente e demonstrar interesse na atividade, acrescentar outros objetos, menos familiares: pedra, vela e concha).

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.

- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ahh que interessante!!... Vi que estiveste atento durante este jogo e por teres prestado muita atenção adivinhaste, em grande parte das vezes, os objetos! Vi que estiveste calmo durante o jogo, mesmo quando foi difícil adivinhares.”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito feliz por ter estado contigo, obrigada por este momento, gostei muito.”

Apêndice XXXI – Atividade “Escuto com atenção e salto como um sapo”



Objetivo geral:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção ao momento presente, nomeadamente aos sons e à respiração;
- Promover a calma e a aquietação.

Objetivos específicos:

- Praticar a atenção à respiração;
- Ficar atento durante a escuta consciente do som do gongo;
- Praticar uma atitude de quietude ao parar e esperar que o som se desvaneça.

Concretização: 10 minutos

Passo 1: (*desenhar 4 nenúfares no chão com um novelo de lã*) Hoje, vamos imaginar que somos sapos e vamos saltar apenas quando deixarmos de ouvir o som deste objeto (*mostrar o gongo*). Sabes o que é? É um gongo, boa!

Passo 2: Antes de começarmos a saltar como um sapo, vamos fazer três grandes respirações, está bem? Senta-te como um sapo, como se sentam os sapos? Boa isso, mesmo! Vamos agora respirar? Inspira, enche bem os teus pulmões de ar, tal como um sapo a ficar inchado, grande e cheio de ar... e expira, solta o ar e esvazia os teus pulmões, muito devagarinho... Inspira e enche os teus pulmões de ar... e expira, solta o ar, muito devagarinho... E, mais uma vez, inspira, enche bem os teus pulmões, ficam bem cheios de ar... e expira, solta o ar e esvazia os teus pulmões, muito devagarinho... Boa! A respiração está sempre contigo... estamos sempre a respirar, não é? A respiração ajuda-te a estares mais atento e a ficares mais calmo, sobretudo quando te sentes agitado. Como te sentes agora, calmo ou agitado?

Passo 3: Estás pronto para saltar como um sapo muito atento? Quando ouvires o som do gongo fica quietinho (*pedir para fechar os olhos, se ele demonstrar interesse*), ouve o som até ao fim e quando deixares de escutar o som, saltas para o nenúfar, pronto? Vamos começar!

Passo 4: Fecha os olhos, fica quietinho e ouve o som até ao fim... (*tocar o som e quando deixar de escutar o som*) abre os olhos e salta! Boa, isso mesmo! Vamos fazer outra vez? Fecha os olhos, fica quietinho e ouve o som até ao fim... (*tocar o som e quando deixar de escutar o som*) abre os olhos e salta! Boa, muito bem!

Mais uma vez? Fecha os olhos, fica quietinho e ouve o som até ao fim... (*tocar o som e quando deixar de escutar o som*) abre os olhos e salta! Boa, muito bem!

Vamos fazer mais uma vez, agora sozinho? Vou tocar o som. Lembra-te de fechares os olhos e ficares quietinho e só saltares quando já não ouvires o som (*tocar o som*).

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Gostaste de fazer este exercício? Foi divertido? Estou muito curiosa para te ouvir.
- Como te sentes agora? Calmo ou agitado?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... ah que interessante!!... Vi que estiveste muito concentrado enquanto escutavas o som e que só saltavas quando já não o ouvias. Estás a ficar com um músculo da atenção muito forte!”
- **Agradecer:** “Sinto-me muito contente por ter estado contigo, obrigada por este momento, gostei muito.”

Apêndice XXXII – Atividade “Uma caixa com surpresa”



Objetivo geral:

- Desenvolver o foco de atenção ao momento presente.

Objetivos específicos:

- Ficar atento às sensações da respiração;
- Ficar atento às sensações físicas do tato;
- Identificar emoções experienciadas durante a prática.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Senta-te confortavelmente na tua bola de pilates, com o teu corpo descontraído. Isso mesmo!

Passo 2: Antes de descobrirmos o que está na caixa vamos fazer três grandes respirações? Vamos colocar as mãos em concha e imaginar que nas nossas mãos está um prato de sopa, super deliciosa, mas muito muito quente. Vamos, devagarinho, soprar para o arrefecer? (*modelar o comportamento*). Faz tu. Boa! Inspiramos e cheiramos a sopa e soprados, devagarinho, para a arrefecer... Boa! Outra vez, inspira, como se estivesses a cheirar a sopa... e sopra, muito devagarinho, para a arrefecer... E, mais uma vez, inspira... e expira... Muito bem!

Passo 3: Hoje trouxe uma caixa surpresa! Estás curioso para saber o que está lá dentro? Ou tens medo de colocar a mão lá dentro? (*expressar o que o aluno demonstra sentir, por exemplo “parece-me que te estás a sentir...”*).

Passo 4: Há 6 coisas lá dentro e uma delas é uma surpresa para ti.

(objetos colocados dentro da caixa, com diferentes texturas: novelo de lã, esfregão da loiça, pedra, mola de roupa, rolo de papel e sumo – objeto surpresa para o aluno).

Passo 5: Põe a mão dentro da caixa para descobrires os objetos misteriosos. Está atento àquilo em que estás a tocar para adivinhar. Tens algum palpite sobre o nome do objeto em que estás a tocar?

(se necessário dar pistas ao aluno: por exemplo, “noto que te estás a sentir frustrado por não adivinhares, queres descrever o que estás a tocar? É macio ou áspero/ rugoso? É duro ou mole?”)

Passo 6: *(quando o aluno adivinhar cada objeto)* Queres ver? Podes tirar o objeto. Boa, adivinhaste! Quando estás atento adivinhas!/ Fantástico, és muito persistente, não desistes de adivinhar!

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Queres contar-me o que sentiste por não saberes o que estava dentro da caixa?
- Gostaste deste exercício?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... O que estás a dizer é muito interessante... Notei que te sentias com medo de colocar a mão dentro a caixa mas foste corajoso!/ Vi que estiveste muito atento para descobrires os objetos quando lhes tocavas./ Vi que foi difícil adivinhar alguns objetos mas fico contente porque não desististe!”
- **Agradecer:** “Obrigada pela tua partilha. Obrigada por me ouvires.”

Apêndice XXXIII – Atividade “Uma história muito divertida”



Uma história muito divertida

Objetivos gerais:

- Desenvolver as capacidades de foco de atenção, designadamente ao corpo e à respiração.

Objetivos específicos:

- Ficar atento às sensações do corpo em movimento;
- Ficar atento às sensações da respiração;
- Praticar a escuta consciente de uma história.

Duração: 10 minutos

Concretização:

Passo 1: Hoje vamos divertir-nos ao contar uma história. Gostas de histórias? Esta é uma história diferente, vamos mover o nosso corpo durante a história, sim?

Passo 2: Esta é a história de um menino que tinha um grande sonho, ir a um safari em África! E hoje é um dia muito especial, o dia em que ele concretiza esse sonho!

Passo 3: O João, acordou muito bem-disposto (*esticar e espreguiçar o corpo*), muito alegre e pronto para começar a sua aventura!

Passo 4: Primeiro, vestiu-se a rigor para sair de casa. O que achas que podemos vestir? Umas longas calças (*fazer o movimento de vestir as calças*), umas botas (*fazer o movimento*), um casaco (*inspirar, fazer o movimento de fechar o fecho e dizer ziiiip*) e porque está muito sol, o que achas que ele pôs na cabeça? Um chapéu, boa! Colocamos o chapéu (*fazer o movimento*) e não nos podemos esquecer dos nossos binóculos (*imitar os binóculos com as mãos*). O que fazem os binóculos? Eles ajudam-nos a ver as coisas com muita atenção.

Passo 5: Então, o João saiu de casa (*movimento de andar*), entrou na sua carrinha e iniciou a sua aventura! (*colocar a música do safari*). Depois de conduzir um pouco, o João colocou os seus binóculos (*movimento*) e arrepiou-se logo... viu um animal a rastejar pelo chão, o que

achas que ele viu? Uma cobra... Como fazem as cobras? (*Juntar as palmas das mãos, fazer curvas com as mãos e com o corpo e dizer ssssssss*). Queres fazer tu também? Ssssssss. Boa!

Passo 6: Uii o João ficou muito assustado, cheio de medo e voltou para a sua carrinha... Depois de conduzir um bocadinho, parou perto de um lago e viu muitos elefantes a beber água e a refrescarem-se. Sabes como é que os elefantes bebem água? Boa! Eles têm uma tromba gigante. Coloca os teus braços para a frente, junta as mãos como se fossem a tromba de um elefante. Os elefantes estavam a desfrutar da água enquanto a bebiam. (*Com os braços para baixo a balançar*) inspira e expira, levanta a tromba uhhh. Outra vez, agora pelo outro lado. Desce e abana os teus braços, inspira e expira, como um elefante a levantar a tromba, uhhh. Está a deitar a água por todos os lados uhhh (*abandar os braços*).

Passo 7: Depois de ver, com atenção, os elefantes no lago, o João caminhou mais um bocadinho e parou perto de uma árvore para descansar. Estica os teus braços para cima, bem esticadinhos, podes mover um pouco o teu corpo e os dedos da mão, como se fossem as folhas da árvore a abanar com o vento. Boa! Inspiramos e movemos o corpo para o lado direito e expiramos, lado esquerdo. Isso mesmo! Outra vez, inspira, lado direito e expira, lado esquerdo.

Passo 8: Depois de o João ter descansado, sentiu-se curioso para ver o que estava à sua volta. Colocou os seus binóculos (*modelar o movimento e olhar à volta*) e viu outro animal, um animal que anda muito muito devagar... um animal pesado e lento... o que achas que ele viu? (*reforçar os contributos e dar pistas – “e.g. interessante o que estás a dizer mas escuta com atenção, este é um animal que tem uma carapaça*) Isso mesmo, uma tartaruga! As tartarugas ficaram muito assustadas ao ver o João e esconderam-se dentro da sua carapaça. Inspira, sobe e encolhe os ombros e as mãos e braços contra o peito (*modelar o movimento*), e expira e relaxa, descontrai o corpo... Boa! (*modelar o movimento*) Outra vez? Inspira, sobe e encolhe os ombros e as mãos e braços contra o peito (*modelar o movimento*), como uma tartaruga a esconder-se, e expira e relaxa... muito bem!

Passo 9: Depois de ver as tartarugas, o João olhou com os seus binóculos (*modelar o movimento*) e viu um conjunto de animais muito ferozes, que têm uma juba... O que achas que era? Era uma alcateia de leões, uma família de leões! Como fazem os leões? Roarrrr! Boa! Coloca as tuas mãos como se fossem as patas de um leão e inspira e expira e faz um poderoso roarrrr... (*modelar o movimento*). Fantástico, gosto de te ver a imitar um leão forte e corajoso!

Passo 10: Bem, o que achas que ele fez ao ver os leões tão pertinho de si? Isso mesmo, ficou cheio de medo e começou a fugir para a sua carrinha mas chegou a casa muito feliz por ter concretizado o seu sonho.

Regresso da experiência – Tempo de partilha:

- Como foi para ti fazer este exercício? Gostaste?
- Como te sentes agora?
- Tens algum sonho/ desejo que gostasses de partilhar?
- **Escutar e valorizar:** “Muito bem! Estou a ver... Ahh que interessante!! Vi que escutaste com atenção a história.”
- **Agradecer:** “Que bom teres partilhado. Foi muito gratificante ter-te aqui. Bem-haja!”

Apêndice XXXIV – Consentimento informado para os/as Encarregados/as de Educação



FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra

INFORMAÇÃO E CONSENTIMENTO INFORMADO PARA ENCARREGADOS/AS DE EDUCAÇÃO

Projeto: “Atenção ao agora”

Professores orientadores: Professora Doutora Albertina Oliveira e Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Mestranda/Estagiária: Andreia Filipa Miranda Marques

Instituição envolvida: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Curso: Mestrado em Ciências da Educação

Objetivos e contextualização

“Atenção ao agora” é um projeto que tem subjacente as abordagens e os princípios científicos do *mindfulness* e que se destina aos alunos do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA). No que concerne aos seus objetivos, este programa visa melhorar as competências de autorregulação da atenção e das emoções, promover o comportamento pró-social e fomentar uma atitude mais presente e contemplativa.

Nas sessões que compõem o programa prevê-se abordar temáticas como o elogio, o conceito de *mindfulness*, a atenção, o cérebro e as emoções, o otimismo, a resiliência, a coragem, a generosidade, a compaixão, a gratidão e o autocuidado. Além disso, importa mencionar que cada sessão integra práticas de *mindfulness*, nomeadamente a atenção à respiração, ao corpo e aos movimentos corporais, a observação consciente, a fala e a escuta consciente.

Através do treino da atenção, do foco e da concentração, da prática de uma comunicação consciente e de um conjunto de atitudes, as presentes sessões visam cultivar nos alunos um estado *mindfulness*, que é uma capacidade inata do ser humano para estar presente, por inteiro, com a mente, com o corpo e com o coração, em cada momento da vida.

O projeto “Atenção ao agora” tem inerente uma componente de investigação, pelo que as sessões que terão lugar no espaço interior (sala de aula) e no espaço exterior (recreio) da

escola, serão conjugadas com uma parte de pesquisa, relacionada com a aplicação de questionários e de instrumentos de avaliação, a fim de compreender se os objetivos do projeto foram atingidos, assim como de avaliar a qualidade dos processos utilizados e, em geral, o impacto do programa.

Em todas as etapas do programa respeitar-se-ão as normas éticas e deontológicas em vigor na intervenção e investigação em educação, designadamente:

- **Direito à privacidade e ao anonimato:** a participação do/a seu/sua educando/a no presente projeto reveste-se de grande importância, sendo que serão acautelados todos os cuidados para que o respeito pelos direitos à reserva da vida privada, à discrição e ao anonimato sejam resguardados. Os dados recolhidos serão utilizados, estritamente, para efeitos de estudo e de avaliação do impacto da intervenção.
- **Princípio da parcimónia:** Ao longo do projeto serão inteiramente salvaguardados os interesses dos/as educandos/as.
- **Direito à participação voluntária/não participação:** a participação do/a seu/sua educando/a no programa é voluntária, sendo que é inteiramente livre de a aceitar ou de a recusar. Além disso, é também livre de decidir retirar o seu consentimento, sem necessidade de explicar os motivos da desistência e sem qualquer prejuízo para o/a seu/sua educando/a.
- **Direito a conhecer os resultados da investigação:** a informação recolhida e analisada será utilizada, exclusivamente, para fins de trabalho académico, sendo publicada, sob a forma de dados conjuntos, unicamente, no Relatório de Estágio da mestranda.
- **Princípio da não-maleficência:** assegurar-se-á que a participação dos/as educandos/as não terá quaisquer danos, riscos, inconvenientes ou custos para os/as mesmos/as ou para si enquanto encarregado/a de educação.
- **Princípio da beneficência:** procurar-se-á, em todos os momentos, contribuir para o Bem dos/das participantes e para o surgimento de mudanças positivas e identificáveis nos/as mesmos/as.

CONSENTIMENTO INFORMADO
PARA ENCARREGADOS/AS DE EDUCAÇÃO
Participação nas sessões de *mindfulness*

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

De acordo com o protocolo estabelecido com a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), serve este documento para recolher a sua autorização ou não autorização da participação do/a seu/sua educando/a, nas sessões de *mindfulness*, inseridas no Projeto “Atenção ao agora” com a estagiária do Mestrado em Ciências da Educação, Andreia Filipa Miranda Marques, as quais decorrerão às quintas-feiras, das 13h20 às 14h10, no âmbito de uma Atividade de Enriquecimento Curricular.

Eu, abaixo assinado, Encarregado/a de Educação do/a Educando/a

da Escola EB 2,3 Martim de Freitas, declaro que tive conhecimento dos objetivos e dos procedimentos inerentes a este projeto de estágio, bem como do papel do/a meu/minha educando/a enquanto participante.

AUTORIZO a sua participação no projeto.

NÃO AUTORIZO a sua participação no projeto.

Data:/...../.....

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

Apêndice XXXV – Assentimento informado para os/as alunos/as

Assentimento informado para alunos/as

Recolhido de forma oral

Olá!

O meu nome é Andreia Marques e estou a falar contigo para saber se tu gostavas de participar num projeto que se chama “Atenção ao agora”.

Este projeto vai ser desenvolvido na tua escola e nele vais aprender como podes prestar atenção à tua respiração, ao teu corpo, aos teus pensamentos, às tuas emoções e ao que acontece à tua volta. Vais poder observar o que estás a pensar e como te estás a sentir. Vais também aprender a ficar mais calmo/a, menos ansioso/a, menos agitado/a e mais relaxado/a.

Neste projeto vamos falar sobre como podes melhorar a tua atenção para ficares mais atento às tarefas que fazes nas aulas. Vamos também conversar sobre como podes melhorar o teu comportamento, a forma como comunicas com as outras pessoas, como falas e o que dizes, para que te sintas uma pessoa melhor e para que sejas ainda mais amiga/o dos/as teus/tuas familiares e dos/as teus/tuas colegas.

As sessões/aulas do projeto vão acontecer às quintas-feiras, depois da tua hora de almoço e algumas atividades vão ser feitas na sala e outras atividades vão ser realizadas no recreio.

Gostarias de participar neste projeto?

Apêndice XXXVI – Consentimento informado e guião de entrevista para as profissionais do CAA



FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra

Consentimento informado - Entrevista às profissionais do CAA

Cara Sr.^a Professora/Assistente operacional,

No âmbito do projeto de estágio, inserido no Mestrado em Ciências da Educação, venho, por este meio, solicitar a sua participação numa entrevista, com a duração de entre 15 a 20 minutos.

A presente entrevista tem como objetivos conhecer as opiniões das profissionais que dinamizam a sua atividade junto dos/as alunos/as do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) relativamente às abordagens de *mindfulness* e à sua implementação em contexto educativo, bem como compreender as necessidades dos/as alunos/as, em termos de atitudes e de habilidades a desenvolver.

A prossecução da presente entrevista obedece às normas éticas e deontológicas de um estudo em Ciências da Educação. Assim, a sua participação é inteiramente voluntária e, se desejar, poderá desistir a qualquer momento da entrevista. Os dados recolhidos são confidenciais e anónimos, preservando-se o sigilo sobre quaisquer informações que possam levar à sua identificação. A informação recolhida e analisada será utilizada, exclusivamente, para fins de trabalho académico, sendo publicada, unicamente, no Relatório de Estágio.

A entrevistadora compromete-se a salvaguardar os seus interesses e a assegurar que da sua participação não decorrerão quaisquer danos, riscos ou custos para si. Além disso, responsabiliza-se por agir de modo a que a presente entrevista não a sobrecarregue ou a afete a si para além do que é estritamente necessário, tendo em conta os objetivos supramencionados.

Em caso de necessidade, serão prestados todos os esclarecimentos adicionais sobre a realização deste estudo. No final deste projeto, poderá consultar os dados e os resultados da implementação e da avaliação das sessões do programa de *mindfulness*, desenvolvido com os seus alunos.



FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE D
COIMBRA



Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra

Professores orientadores: Professora Doutora Albertina Lima Oliveira e Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Mestranda: Andreia Filipa Miranda Marques

Contacto telefónico: 915944446

Email: andreiamirandamarques@hotmail.com

Instituição envolvida: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Morada: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, R. Colégio Novo, 3001-802 Coimbra

Contacto telefónico: 239 851 450

Eu, _____, declaro que:

- Tomei conhecimento dos objetivos e da natureza da entrevista e aceito, de livre vontade, participar na mesma, autorizando a gravação áudio.
- Tomei conhecimento dos objetivos e da natureza da entrevista e aceito, de livre vontade, participar na mesma, mas não autorizo a gravação áudio.
- Tomei conhecimento dos objetivos e da natureza da entrevista mas não concordo participar nesta entrevista.

Data:/...../.....

Assinatura: _____

GUIÃO DE ENTREVISTA

Instrumento de recolha de dados e de levantamento de necessidades

Entrevistador _____

Entrevistada _____

Data ___/___/___ (_____) Local _____

Recursos _____

BLOCOS	Objetivo do bloco	Questões orientadoras	Perguntas de recurso e de aferição
BLOCO 1- Legitimação da entrevista Cuidados éticos	-Compreender a natureza e os objetivos da entrevista; - Identificar os procedimentos e os cuidados éticos pelos quais a entrevista se rege; - Reconhecer a importância da sua colaboração; - Expor dúvidas, caso existam.	Agradecer a disponibilidade para participar nesta entrevista; Informar sobre o uso de um gravador; Informar sobre a duração da entrevista; Colocar o entrevistado na situação de colaborador garantindo a confidencialidade dos dados; Explicar os princípios éticos.	Objetivos da entrevista: - Conhecer as opiniões das profissionais que dinamizam a sua atividade junto dos/as alunos/as do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) relativamente às abordagens de <i>mindfulness</i> e à sua implementação em contexto educativo; - Compreender as necessidades dos/as alunos/as, em termos de atitudes e de habilidades a desenvolver. Princípios éticos tidos em consideração: - Confidencialidade e codificação dos dados recolhidos; - Respeito pelo direito da reserva à sua vida privada, à sua discrição e ao seu anonimato;

		<p>Antes de começarmos, gostaria de agradecer a sua disponibilidade para participar na presente entrevista, que terá uma duração entre 10 a 15 minutos. É de salientar que as suas respostas poderão constituir um contributo indispensável para aferir as necessidades dos/as alunos/as que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) e para, a partir das mesmas, elaborar um programa de <i>mindfulness</i> mais realista, relevante e benéfico para</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Obtenção do seu consentimento informado; - Possibilidade de desistência, a qualquer momento, da realização da entrevista, e sem qualquer prejuízo para si; - Participação inteiramente voluntária; - Salvaguarda dos seus interesses, sem quaisquer prejuízos para si; - Os dados serão recolhidos, descritos e analisados de forma anonimizada; - Divulgação futura dos resultados do projeto.
--	--	---	--

		os/as mesmos/as.	
		Em primeiro lugar, tem alguma dúvida que gostasse esclarecer?	
BLOCO 2 - Formação	- Enunciar a formação profissional e académica; - Explicar as funções que desempenha e a experiência que tem na escola; - Enunciar formação e prática prévia de <i>mindfulness</i> .	Quais as suas habilitações académicas? Quais as funções que desempenha na escola? Quantos anos de experiência possui nesta escola? Possui alguma formação específica sobre <i>mindfulness</i> ?	Se sim. Qual? Possui uma prática diária de <i>mindfulness</i> ? O que a inspirou a praticar?
BLOCO 3 - Conheciment os prévios sobre o <i>mindfulness</i>	- Recordar conheciment os sobre a temática; - Expor os conhecimento	Já tinha ouvido falar em <i>mindfulness</i> ?	Se sim. Onde? O que significa para si, o <i>mindfulness</i> ?

	<p>s prévios sobre o conceito de <i>mindfulness</i>;</p> <p>- Relatar exemplos de programas de intervenção, baseados no <i>mindfulness</i>, aplicados ao contexto educativo.</p>	<p>Tem conhecimento de algum programa, implementado em contexto educativo, que tenha por base o <i>mindfulness</i>?</p>	<p>Se sim. Qual?</p>
<p>BLOCO 4 - Necessidades e prioridades</p>	<p>- Identificar as capacidades e as atitudes mais proeminentes de serem praticadas no programa que se propõe desenvolver, face às necessidades dos/as alunos/as.</p>	<p>Peço-lhe, neste momento da entrevista, que reflita sobre as temáticas que considera serem importantes abordar no projeto de <i>mindfulness</i> que será desenvolvido junto dos/as seus/suas alunos/as.</p> <p>Assim, tendo em conta as necessidades dos/as</p>	<p>Como capacidades, talvez sinta que é importante desenvolver, por exemplo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atenção/concentração/foco; • Escuta e fala ativa/consciente; • Resiliência/aceitação de situações desafiantes; • Autorregulação do comportamento/controlo de impulsos reativos; • Regulação emocional; • Capacidade de se relacionar com os outros/competências sociais; • Motivação; • Capacidade de planeamento; • Metacognição; • Criatividade; • Memória. <p>Em relação às atitudes, talvez considere necessário praticar, por exemplo:</p>

		alunos/as, quais as capacidades e atitudes que considera mais importantes de serem praticadas ao longo das sessões?	<ul style="list-style-type: none"> • O não julgamento; • A Paciência; • A autoconfiança; • O autoconhecimento/ autoreflexão; • A curiosidade/abertura à experiência; • A aceitação; • A bondade/generosidade; • Empatia/compaixão; • Autocompaixão; • Gratidão; • Autocuidado; • Participação; • Calma.
BLOCO 5 - Reflexão sobre a relevância de um projeto de <i>mindfulness</i> junto dos/as alunos/as do CAA	- Refletir sobre a pertinência de se implementar um projeto baseado no <i>mindfulness</i> , junto dos/as alunos/as do CAA.	Considera pertinente dinamizar um conjunto de atividades educativas, que tenham subjacente as abordagens baseadas no <i>mindfulness</i> , com os/as seus/suas alunos/as?	Porquê?
BLOCO 6 - Conclusão da entrevista e agradecimentos	- Expressar outras informações, caso existam; - Reconhecer o seu	Tendo em conta o que referiu ao longo da entrevista, gostaria de acrescentar	

	contributo para o projeto.	<p>mais alguma informação?</p> <p>A sua colaboração e disponibilidade são muito importantes para efetuar o levantamento de necessidades dos/as alunos/as.</p> <p>Bem-haja!</p> <p>Muito obrigada.</p>	
--	----------------------------	---	--

Fig. 1. Guião de entrevista para as profissionais do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA).
(Modelo de guião de entrevista adaptado de Capistrano, 2010 como citado por Amado & Ferreira, 2017).

Referências consultadas

- Amado, J. & Ferreira, S. (2017). A entrevista na Investigação em Educação. In J. Amado (Coord). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação* (3a ed., pp. 209-227). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. (Eds.). (2001). *A Taxonomy for learning, teaching, and assessing: A Revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York: Addison Wesley Long-man.
- Rahal, G. (2018). Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22 (2), 347-358.
- Saltzman, A. (2020). *Um lugar quieto e silencioso*. Paço de Arcos: Edições Mahatma.
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindful teaching and theaching mindfulness*. Boston: Wisdom Pulications.

Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação. (2014). *Instrumento de Regulação Ético-deontológica: Carta Ética*. Disponível em

<http://www.spce.org.pt/PDF/CARTAETICA.pdf>. Acedido a 17 de maio de 2019.

Williams, M. & Penman, D. (2015). *Mindfulness*. Alfragide: Lua de Papel.

Apêndice XXXVII – Análise temática das entrevistas

Entrevistas realizadas às profissionais do CAA

Análise temática

Categorias	Subcategorias	Unidades de registo
Formação	Profissional/Académica	S1.1- “Licenciatura em Ensino de História”; S1.2- “Pós-graduação em Ensino Especial, domínio cognitivo e psicomotor”; S2.1 – “Magistério primário”; S2.2 - “Mestrado em Educação Especial”; S3.2 – “Tenho algumas formações com crianças do Ensino Especial”;
	Funções desempenhadas na escola	S1.3- “Professora de Educação Especial do Grupo 910”; S1.4 – “Acompanhamento de crianças e adolescentes com medidas adicionais (alunos com Perturbação do Espectro do Autismo), seletivas e universais (meninos com dislexia, discalculia, disgrafia e défice cognitivo)”; S2.3 – “Professora de Ensino Especial”; S3.1 – “Assistente operacional”;
	Anos de experiência na escola	S1.5- “ Nesta escola estou há 3 anos”; S2.4 – “6 anos”;
	Específica em <i>mindfulness</i>	S1.6 – “Não”;

		S2.5 – “Não”; S3.3 – “Não”;
	Conhecimento	S1.7 – “Sim”; S2.6 – “Já tinha ouvido falar”; S2.7 – “Não sei grande coisa”; S3.4 – “Agora, desde que vocês cá está”; S3.5 – “Nunca tinha ouvido antes”;
	Contacto	S1.8 – “Tanto no meio escolar como nos órgãos de comunicação social”; S2.10 – “A professora Rosário falou que estava inscrita e implementou realmente atividades na turma”;
	Significado atribuído	S1.9 – “Forma de estar na vida”; S1.10 – “Terapia que nos permite relaxar, controlar a ansiedade”; S1.11 – “Desenvolver determinados aspectos que são uma mais valia que nos permite levar uma vida mais sábia e equilibrada”; S2.8 – “Atividades de autoconhecimento mas também de relaxamento”;
	Programas implementados em contexto educativo	S1.12 – “Não”; S2.9 – “MindUP”;
Necessidades e prioridades	Capacidades	S1.13 – “Acho que seria fundamental abordar nestas

		<p>sessões a atenção e a concentração”;</p> <p>S1.14 – “A memória, sem dúvida”;</p> <p>S1.15 – “Autorregulação dos comportamentos, tentar controlar os impulsos, nestes meninos é fundamental”;</p> <p>S1.16 – “ A capacidade de motivação”;</p> <p>S1.17 – “A regulação emocional”;</p> <p>S1.18 – “É uma mais valia em vários aspetos”;</p> <p>S2.11 – “A atenção e concentração é muito importante”;</p> <p>S2.12 – “ A resiliência e a aceitação de coisas novas porque eles têm muita dificuldade, pelo menos quando há imprevistos”;</p> <p>S2.13 – “A autorregulação do comportamento”;</p> <p>S2.14 – “Aumentar a capacidade de se relacionar com os outros”;</p> <p>S2.15 – “[A criatividade] que é uma das áreas mais afetadas por estes alunos”;</p> <p>S3.10 – “A motivação”;</p> <p>S3.11 – “A criatividade”;</p>
	<p>Atitudes</p>	<p>S1.19 – “Sem dúvida o autoconhecimento”;</p> <p>S1.20 – “A calma”;</p> <p>S1.21 – “A aceitação, deles próprios e do outro”;</p> <p>S1.22 – “O autocuidado”;</p> <p>S2.16 – “A paciência”;</p> <p>S2.17 – “A autoconfiança”;</p>

		<p>S2.18 – “A aceitação do outro”;</p> <p>S2.19 – “A gratidão”;</p> <p>S2.20 – “A calma”;</p> <p>S3.6 – “A paciência”;</p> <p>S3.7 – “A curiosidade”</p> <p>S3.8 – “A bondade”;</p> <p>S3.9 – “A calma”;</p>
<p>Relevância de um projeto de <i>mindfulness</i> junto dos alunos do CAA</p>	<p>Autorregulação do comportamento</p>	<p>S1.25 – “Devido à sua problemática, estes alunos têm uma necessidade imensa de autorregulação”;</p> <p>S1.26 – “Tentar controlar os seus impulsos”;</p>
	<p>Foco de atenção</p>	<p>S1.27 – “Centrar a sua atenção”;</p>
	<p>Relaxamento</p>	<p>S3.12 – “O relaxamento, eles gostam disso, eles adoram”;</p> <p>S3.13 – “[o relaxamento] é ideal, é bom”;</p>
	<p>Valorização do projeto</p>	<p>S1.28 – “É uma mais valia, sem dúvida”;</p> <p>S1.29 – “Gostaria de parabenizar esta iniciativa”;</p> <p>S2.24 – “Estou muito contente com o trabalho que está a ser realizado”;</p> <p>S2.23 – “Os alunos aceitaram-na muito bem e tem uma boa capacidade de interagir com os alunos”;</p> <p>S2.24 - “Está a ser uma mais valia para todas nós”;</p> <p>S3.14 – “Acho que é ótimo para eles”;</p>

		S3.15 – “É melhor isso que às vezes outras coisas [disciplinas]”;
	Autoconhecimento	S2.21 – “É importante terem consciência do seu pensamento”; S2.22 – “O autoconhecimento é algo difícil se calhar e parece um bocadinho utópico pensar que estes garotos conseguem chegar lá mas conseguem”; S2.23 – “Acho que é importante que eles tenham alguma consciencialização da sua própria pessoa, das suas atitudes, dos seus comportamentos”;
Outras informações	Relevância de atividades baseadas no <i>mindfulness</i> junto dos docentes	S1.22 – “Não seria uma mais valia [atividades de <i>mindfulness</i>] apenas para os alunos, como também para os professores”; S1.23 – “O controlo da ansiedade, nos dias que correm é cada vez um problema maior para os colegas que desempenham a função docente”;

Apêndice XXXVIII – Grelha de observação dos comportamentos dos/as alunos/as nas sessões do Projeto “Atenção ao Agora”

**Grelha de observação dos comportamentos dos/as
alunos/as**

Itens de análise	Nada evidente	Pouco evidente	Bem evidente	Observações
Evidenciam entusiasmo pelo tema.				
Mostram-se atentos/as e concentrados/as.				
Respondem às questões colocadas.				
Expõem as suas dúvidas e comentários.				
Participam, espontaneamente, no diálogo do grupo.				
Participam, espontaneamente, nas atividades propostas.				
Escutam, de forma consciente, as opiniões e os contributos dos/as colegas.				
Respeitam e agem, de forma construtiva, às opiniões e contribuições dos/as colegas.				

Manifestam comportamentos disruptivos (e.g. gritar, choramingar, interromper as atividades).				
Manifestam comportamentos amigáveis com os/as pares (e.g. colaboram com os/as colegas, agradecem).				
Envolvimento na sessão	<p>A. Todos os/as alunos/as estavam envolvidos.</p> <p>B. Mais do que metade dos/as alunos/as estavam envolvidos/as.</p> <p>C. Menos do que metade dos/as alunos/as estavam envolvidos/as.</p> <p>D. Nenhum dos/as alunos/as estava envolvido.</p>	Início:		
		Meio:		
		Fim:		
Incidentes críticos				
Variações do plano inicial				
Aspetos positivos/áreas a melhorar				

Comentários gerais	

Referências consultadas:

Martin, P. A., Daley, D., Hutchings, J., Jones, K., Eames, C., & Whitaker, C. J. (2010). The Teacher-Pupil Observation Tool (T-POT): Development and Testing of a New Classroom Observation Measure. *School Psychology International*, 31(3), 229-249.

Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente*. Lisboa: Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores.

Apêndice XXXIX - Planificação da sessão 0 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

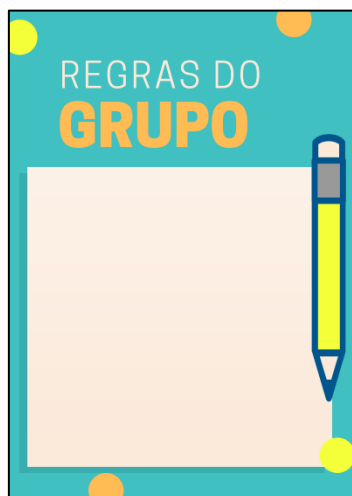
Projeto	Projeto “Atenção ao Agora”
Planificação da ação	Sessão 0
Tema	Introdução ao <i>mindfulness</i> e o elogio
Data	19 de novembro de 2020
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	Conhecer o conceito de <i>mindfulness</i> Compreender as regras do grupo Compreender a importância de praticar o elogio
Aprendizagem fundamental	Todas as pessoas possuem qualidades. Podemos ter mais ou menos facilidade em saber reconhecer as nossas próprias qualidades. O elogio é uma forma de ajudarmos outra pessoa a reconhecer as suas qualidades. A prática do elogio ajuda-nos a desenvolver uma comunicação e uma relação mais positivas, assim como nos auxilia a reconhecer as qualidades que todos temos.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Elogiar-se a si próprio(a) e elogiar um colega

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Apresentação do projeto (2 minutos)	- Identificar o projeto.	Breve explicação sobre o modo de funcionamento do projeto e sobre os temas das sessões.	Método expositivo Exposição oral sobre o horário e os temas das sessões do projeto.	Logísticos: Sala.	Escutar atenciosamente.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Introdução ao conceito de mindfulness (7 minutos)	- Reconhecer o conceito de <i>mindfulness</i> ; - Diferenciar o estado <i>mindfulness</i> de um estado de distração.	Definição do conceito de <i>mindfulness</i> como um estado de presença. A diferença entre o estado <i>mindfulness</i> e um estado de distração. Convite à participação dos alunos nas sessões.	Método expositivo Exposição oral do significado da palavra <i>mindfulness</i> . Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o tema, em que se colocam diversas questões, se esclarecem dúvidas e se fornece <i>feedback</i> .	Logísticos: Sala.	Escutar Atenciosamente; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Prática de mindfulness – Observação de uma imagem (7 minutos)	- Observar, com atenção, uma imagem projetada.	Detalhes da imagem projetada: objetos, cores, quantidades e tamanhos.	Método ativo/Participativo Observação atenta de uma imagem projetada na tela. Análise, em grupo, da imagem, com recurso a diversas questões sobre os seus detalhes.	Logísticos: Sala. Digitais Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; Programa <i>PowerPoint</i> ; pen; apresentação. Materiais Tela.	Observar atenciosamente uma imagem; Responder às questões colocadas; Escutar atenciosamente os contributos dos colegas; Respeitar as intervenções do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

<p>Regras do grupo (15 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Definição, em grupo, das regras essenciais para trabalharmos em conjunto; - Anotar as regras do grupo numa folha. 	<p>Regras que surgem no grupo. Além das regras mencionadas pelos alunos, orientar o diálogo para abordar as seguintes: escuta consciente, fala consciente, confidencialidade e comportamento respeitável.</p>	<p>Método ativo/Participativo Colaboração na definição das regras do grupo, essenciais para trabalharmos bem juntos.</p> <p>Envolvimento dos alunos numa conversa, em grupo, sobre competências de escuta consciente, fala consciente, confidencialidade e comportamento respeitável, em que se colocam diversas questões aos alunos sobre o seu significado, se demonstram e se modelam competências, em contexto real, se esclarecem dúvidas e se fornece <i>feedback</i>.</p> <p>Apontamento, em conjunto, das regras do grupo numa folha que, posteriormente, fique visível na sala.</p>	<p>Materiais Folha para anotar as regras do grupo.</p>	<p>Escutar Atenciosamente;</p> <p>Colaborar na definição das regras do grupo;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Jogo do elogio (15 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elogiar um colega; - Reconhecer uma qualidade em si próprio; - Anotar os elogios no quadro. 	<p>O elogio enquanto uma qualidade, uma coisa bonita e agradável que se diz a alguém.</p> <p>Importância do elogio para o fomento de relações saudáveis e felizes com as outras pessoas, para a nossa auto-estima, a nossa alegria e a nossa satisfação.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral sobre o significado do conceito de elogio, bem como da sua importância.</p> <p>Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o elogio, respondendo às questões colocadas.</p>	<p>Materiais Quadro para anotar os elogios gerados no grupo.</p>	<p>Escutar Atenciosamente;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar no jogo do elogio;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

		<p>Elogios dados aos colegas.</p> <p>Todos temos qualidades mas, por vezes, é difícil identificar as nossas.</p> <p>Elogios fornecidos a si próprios.</p>	<p>Participação no jogo do elogio, fornecendo um elogio a si próprio e um elogio a um colega.</p> <p>Apontamento, em conjunto, dos elogios que surgiram no jogo.</p>			
<p>Sumário e desafio para casa</p> <p>(4 minutos)</p>	<p>- Sintetizar os conteúdos e actividades da sessão;</p> <p>- Expressar dúvidas;</p> <p>- Registar o desafio para casa.</p>	<p>Síntese dos momentos/actividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p> <p>Desafio para casa.</p>	<p>Método ativo/Participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/actividades da sessão.</p> <p>Exposição de dúvidas.</p> <p>Método expositivo</p> <p>Exposição do desafio para casa - elogiar alguém, um familiar ou um amigo.</p>	<p>Logísticos:</p> <p>Sala.</p>	<p>Escutar atenciosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo;</p> <p>Anotar o desafio da semana.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

Recurso: Folha para anotar as regras do grupo



Apêndice XL - Planificação da sessão 1 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

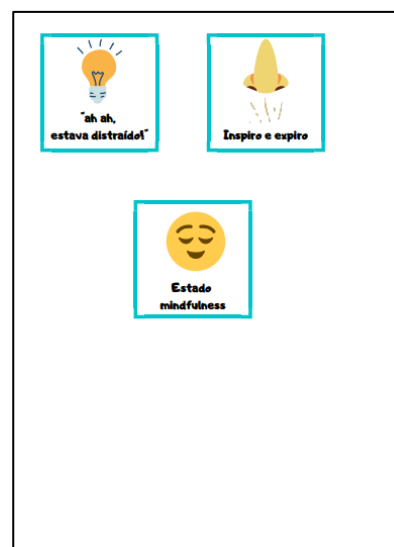
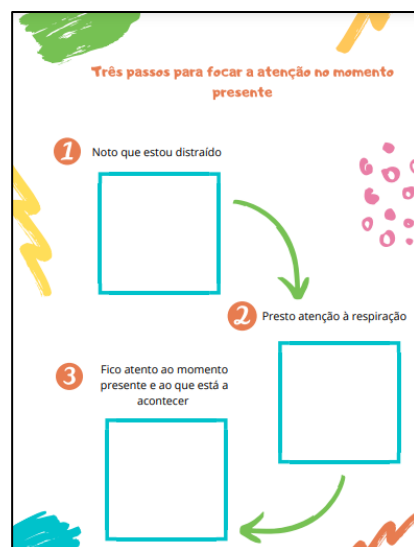
Projeto	Projeto “Atenção ao Agora”
Planificação da ação	Sessão 1
Tema	O estado de piloto automático e a respiração
Data	26 de novembro de 2020
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	Compreender o significado de “estado de piloto automático” Aplicar a atenção à respiração
Aprendizagem fundamental	Quando notamos que estamos distraídos, podemos focar a nossa atenção na respiração para sairmos do “estado de piloto automático” e entrarmos no estado <i>mindfulness</i> .
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Praticar os 3 passos para focar a atenção no momento presente, cada vez que a mente se distrair: 1) notar que estou distraído; 2) Prestar atenção à respiração; 3) Estar atento ao momento presente e o que está a acontecer.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Síntese da aula anterior (5 minutos)	- Recordar as ideias-chave da sessão anterior.	Ideias-chave inerentes aos temas e às atividades realizadas na última sessão, nomeadamente: - Significado do conceito de <i>mindfulness</i> ; - Regras e o nome do grupo; - Importância do elogio.	Ativo/participativo Envolvimento dos alunos numa conversa sobre os temas e as ideias-chave das atividades realizadas na sessão anterior.	Logísticos: Sala.	Escutar atenciosamente; Participar na conversa do grupo; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Introdução ao conceito de “estado de piloto automático (10 minutos)	- Reconhecer o conceito de “estado de piloto automático.	Definição do conceito de “estado de piloto automático como um modo que ocorre quando não prestamos atenção ao que estamos a fazer.	Método expositivo Exposição oral sobre o conceito de “estado de piloto automático. Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa sobre o estado de piloto automático, nomeadamente sobre o significado de “piloto automático”.	Logísticos: Sala.	Escutar Atenciosamente; Participar na conversa do grupo; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Observação atenta de uma imagem ilustrativa do conceito de “estado de piloto automático”	- Examinar, com atenção, uma imagem projetada; - Relacionar os elementos da imagem com o conceito de “estado de piloto automático.	Mensagem subjacente à imagem: muitas vezes ligamos o nosso piloto automático e começamos a pensar noutras coisas que não tem nada a ver com o que estamos a fazer. Por exemplo, quando estamos a tomar banho e não prestamos	Método ativo/Participativo Observação atenta de uma imagem projetada na tela.	Logísticos: Sala. Digitais Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador	Escutar atenciosamente; Responder às questões colocadas; Participar na conversa do grupo;	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

(10 minutos)		atenção ao que acontece durante o banho, porque nos distraímos e começamos a pensar sobre outras coisas, como o menino da imagem.	Análise, em grupo, da imagem.	ao videoprojetor; Imagem. Materiais Tela.	Respeitar as intervenções do grupo.	
Prática de escuta consciente (Adaptado de Saltzman, 2020) (10 minutos)	- Escutar, com atenção, o som do gongo; - Partilhar as dificuldades, os sentimentos e os pensamentos que a prática propiciou.	Prática de escuta consciente: - Atenção ao som do gongo; - Atenção às sensações, pensamentos e dificuldades que surgiram durante a prática. - Ligação com o conceito de “estado de piloto automático”.	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa prática guiada.	Materiais Gongo; Folha com a prática guiada.	Escutar Atenciosamente; Levantar a mão quando deixarem de escutar mais o som; Responder às questões colocadas; Participar na conversa do grupo, partilhando pensamentos, sentimentos e dificuldades tidos durante a prática.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
A respiração como uma âncora que nos traz de volta ao momento presente (12 minutos)	- Reconhecer a importância da respiração para sair do “estado de piloto automático” - Praticar a atenção à respiração como uma forma de regressar ao momento presente; - Realizar o exercício “Três passos para focar	Sempre que notarmos que a nossa mente se distraiu, podemos, gentilmente, trazer a nossa atenção de volta para o momento presente, através da respiração, concentrando-nos nas sensações do ar a entrar e a sair do nosso corpo. A técnica de “ah ah, notei que estava distraído” –	Método expositivo Exposição oral sobre a importância da respiração para trazer a nossa atenção de volta ao momento presente, quando nos distraímos. Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre a importância da atenção à respiração para	Materiais Folha com o exercício - “Três passos para focar a atenção no momento presente”; tesouras; colas.	Escutar Atenciosamente; Responder às questões colocadas; Participar na conversa do grupo; Respeitar as intervenções do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

	a atenção no momento presente”.	Quando nos apercebermos de que estamos distraídos, podemos dizer mentalmente ou mesmo baixinho - “ah ah, notei que estava distraído!” e ficamos atentos à nossa respiração, inspiramos e expiramos.	sair do “estado de piloto automático”. Participação numa prática de atenção à respiração: inspirar e expirar, profundamente, três vezes. Realização do exercício - “Três passos para focar a atenção no momento presente”.		Participar na prática de atenção à respiração, seguindo as instruções; Realizar o exercício - “Três passos para focar a atenção no momento presente”.	
Sumário (4 minutos)	- Sintetizar os conteúdos e atividades da sessão; - Expressar dúvidas.	Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão. Dúvidas ou comentários.	Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão. Exposição de dúvidas.	Logísticos: Sala.	Escutar atentamente. Responder às questões colocadas; Participar na conversa do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

Recurso – Imagem ilustrativa do “Estado de piloto automático” e folha com o exercício “Três passos para focar a atenção no momento presente”



Apêndice XLI – Planificação da sessão 2 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Projeto Atenção ao Agora
Planificação da ação	Sessão 2
Tema	A atenção ao momento presente
Data	3 de dezembro
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	Aplicar a atenção ao momento presente
Aprendizagem fundamental	<i>Mindfulness</i> significa prestar atenção, ao que acontece agora, de uma forma muito especial. É prestar atenção de uma forma tranquila, ao que acontece no momento presente, dentro e fora de nós, como sejam aos nossos pensamentos, às nossas emoções, aos movimentos do nosso corpo, à respiração e ao ambiente à nossa volta.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Praticar a atenção à respiração, aos movimentos corporais e ao ambiente envolvente, utilizando os cinco sentidos.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática Raiz 2 (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Praticar a atenção à respiração como uma forma de focar a atenção no momento presente; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	- Prática Raiz 2 (adaptada de MindSerena, 2019).	<p>Método Expositivo Leitura da Prática Raiz 2</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Material Folha com a prática Raiz 2.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Síntese da sessão anterior (10 minutos)	- Recordar ideias-chave da sessão anterior.	<p>- Ideias-chave inerentes aos temas e às atividades realizadas na última sessão, nomeadamente:</p> <p>- O significado de “estado de piloto automático”;</p> <p>- Os quatro passos para lidar com as distrações e focar a atenção no momento presente.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral sobre o conceito de “estado de piloto automático e sobre os quatro passos para lidar com as distrações:</p> <p>1- noto que a atenção fugiu para outro lado; 2 – escolho trazer a atenção de volta; 3 – Presto atenção; 4 - Fico atento ao momento presente e ao que está a acontecer agora.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa sobre o estado de piloto automático.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Material Recurso elaborado na sessão 1 – “Quatro passos para focar a atenção no momento presente”; quadro.</p>	<p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Introdução ao conceito de “atenção”	<ul style="list-style-type: none"> Recordar o conceito de <i>mindfulness</i> como um estado de 	- O <i>mindfulness</i> é prestar atenção, ao que acontece agora, de uma forma muito especial. É prestar atenção	Método ativo/Participativo Visualização e discussão, em grupo, sobre um vídeo,	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais</p>	Responder às questões colocadas;	Observação informal do envolvimento

(10 minutos)	<p>atenção ao momento presente;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recordar um momento em que prestaram atenção; • Reconhecer o conceito de “atenção”. 	<p>de uma forma tranquila, com calma, ao que acontece agora, observando o que se passa dentro e fora de nós, estar com atenção a nós mesmos, aos outros e ao que nos rodeia.</p> <p>- Prestar atenção de uma forma <i>mindfulness</i> significa observar, de forma muito calma, muito tranquila e com curiosidade, tudo aquilo que acontece, em nós, nas outras pessoas e à nossa volta.</p>	<p>relativo ao conceito de <i>mindfulness</i>.</p> <p>Discussão em grupo sobre o significado da palavra “<i>mindfulness</i>” e sobre momentos em que os alunos prestam muita atenção e experienciam um estado <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo.</p> <p>Materiais Tela.</p>	<p>Participar na conversa do grupo; Partilhar um momento em que prestaram atenção;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	e da atenção na atividade.
Jogo “Com os 5 sentidos regresso ao agora” (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao momento presente através dos cinco sentidos; • Identificar o que é possível ver, ouvir, cheirar, tocar e saborear no momento presente. 	<p>Cada aluno lança o dado, o qual contém, em cada uma das faces, uma imagem relativa a um dos cinco sentidos e, posteriormente, identifica algo que consegue ver, ouvir, cheirar, saborear ou tocar.</p> <p>Ao longo do jogo, cada aluno vai preenchendo a sua folha individual.</p>	Método ativo/Participativo Participação num jogo em grupo.	Materiais 4 dados (um para cada aluno); 4 folhas do jogo “Com os 5 sentidos regresso ao agora”.	<p>Respeitar as intervenções do grupo.</p> <p>Participar, de forma colaborativa, no jogo;</p> <p>Preencher a folha individual;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos – “Vamos mexer o nosso corpo!” (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção à respiração, aos movimentos e às sensações do corpo, como uma forma de regressar ao momento presente; 	- Prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos (adaptada de MindSerena, 2019)	Método expositivo Leitura da prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos	Logísticos Sala	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
			Método ativo/Participativo	Materiais Folha com a prática.		

	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 		Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> .		Respeitar as regras do grupo.	
Sumário (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; Expressar dúvidas. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p>	<p>Método ativo/participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p> <p>Exposição de dúvidas.</p>	Logísticos Sala.	<p>Escutar atentosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

Recursos: Folha com as regras do grupo, ficha e dado do jogo “Com os 5 sentidos regresso ao agora”

REGRAS DO NOSSO GRUPO

Nome do grupo: **União**

- Escutar com atenção
- Não interromper alguém quando está a falar
- Falar com calma
- Pôr o dedo no ar para falar
- Ter um comportamento respeitador
- Guardar segredo, entre nós
- Não partilhar materiais
- Trabalhar em equipa (União)

Com os 5 sentidos regresso ao agora

NOME: _____

Detetives dos 5 sentidos

Apêndice XLII – Planificação da sessão 3 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao Agora
Planificação da ação	Sessão 3
Tema	A atenção <i>mindful</i>
Data	10 de dezembro
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	Compreender diferentes formas de focar a atenção no momento presente
Aprendizagem fundamental	<i>Mindfulness</i> significa prestar atenção, ao que acontece agora, de uma forma muito especial. É prestar atenção de uma forma tranquila, ao que acontece no momento presente, dentro e fora de nós, como sejam aos nossos pensamentos, às nossas emoções, aos movimentos do nosso corpo e à respiração.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Praticar a atenção à respiração e aos movimentos corporais

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente - (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao som do gongo como uma âncora para o presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	- Prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020).	<p>Método Expositivo Leitura da Prática</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com a prática de escuta consciente; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Síntese da sessão anterior (7 minutos)	- Recordar as ideias-chave da sessão anterior.	<p>- Ideias-chave inerentes aos temas e às atividades realizadas na última sessão, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - As regras do nosso grupo “União”; - A prática de escuta consciente; - A realização do jogo “Detetives dos sentidos”. 	<p>Método expositivo Exposição oral sobre: a importância do grupo respeitar as regras, definidas para trabalharmos bem em equipa e relembrar a prática de escuta consciente e a realização do jogo “Detetives dos sentidos”, recordando os alunos que prestar atenção aos nossos sentidos é uma boa forma de regressar ao presente, quando a nossa atenção pular e ficarmos distraídos.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa de grupo sobre as aprendizagens e as atividades da sessão 2.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Recurso elaborado na sessão 0 – “Regras do nosso grupo”; quadro.</p>	<p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

<p>Introdução ao conceito de “atenção” (15 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar o conceito de <i>mindfulness</i> como um estado de atenção ao momento presente; • Recordar um momento em que prestaram atenção; • Reconhecer o conceito de “atenção”; • Praticar a atenção durante um jogo; • Identificar as cores das palavras, através de um jogo. 	<p>- O <i>mindfulness</i> é prestar atenção, ao que acontece agora, de uma forma muito especial. É prestar atenção de uma forma tranquila, com calma, ao que acontece agora, observando o que se passa dentro e fora de nós, estar com atenção a nós mesmos, aos outros e ao que nos rodeia.</p> <p>- Prestar atenção de uma forma <i>mindfulness</i> significa observar, com calma e com curiosidade, tudo aquilo que acontece, em nós, nas outras pessoas e à nossa volta.</p>	<p>Método ativo/Participativo Visualização e discussão, em grupo, sobre um vídeo, relativo ao conceito de <i>mindfulness</i> – “O que é a atenção plena?”</p> <p>Discussão em grupo sobre o significado da palavra “<i>mindfulness</i>” e sobre momentos, da vida diária, em que os alunos prestam muita atenção e experienciam um estado <i>mindfulness</i>.</p> <p>Realização do Jogo de “Atenção às cores” (adaptado de Marchand, 2019).</p>	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo.</p> <p>Materiais Tela; Folha do Jogo de “Atenção às cores” (adaptado de Marchand, 2019).</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo e no jogo;</p> <p>Partilhar um momento em que prestaram atenção;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos – “Vamos mexer o nosso corpo!” (18 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção à respiração, aos movimentos e às sensações do corpo, como uma forma de regressar ao momento presente; 	<p>- Prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos (adaptada de MindSerena, 2019).</p>	<p>Método expositivo Leitura da prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos.</p> <p>Método ativo/Participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala</p> <p>Materiais Folha com a prática; gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 					
<p>Sumário (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p>	<p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p> <p>Exposição de dúvidas.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Questionário de satisfação</p>	<p>Escutar atenciosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

Recurso: Jogo de “Atenção às Cores”



Apêndice XLIII – Planificação da sessão 4 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao Agora
Planificação da ação	Sessão 4
Tema	Foco de atenção
Data	17 de dezembro
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	- Compreender o conceito de foco de atenção; - Aplicar o foco de atenção ao momento presente.
Aprendizagem fundamental	Prestar atenção é como o raio de luz que vem de uma lanterna e que foca o objeto para o qual é direcionado. Tal como o raio de luz da lanterna aponta para aquilo que queremos ver, podemos também escolher onde focar a nossa atenção e concentrarmo-nos numa coisa de cada vez.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Pintura, atenta, de uma mandala e realização de uma prática de atenção à respiração.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente - (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao som do gongo como uma âncora para o presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	- Prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020)	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com a prática de escuta consciente; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Síntese da sessão anterior (7 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar as ideias-chave da sessão anterior. 	<p>- Ideias-chave inerentes aos temas abordados e às atividades realizadas na última sessão, nomeadamente:</p> <p>- Prática de escuta consciente;</p> <p>- O conceito de <i>mindfulness</i>;</p> <p>- A prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral sobre:</p> <p>- A prática de escuta consciente, lembrando que prestar atenção aos sons é uma âncora que nos ajuda a trazer a atenção para o que está a acontecer agora;</p> <p>- O conceito de <i>mindfulness</i>, definido como uma forma tranquila de prestar atenção, ao que acontece no momento presente, dentro e fora de nós (e.g. pensamentos, emoções, movimentos do nosso corpo e respiração)</p> <p>- A prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos, recordando que praticar a atenção aos movimentos e às sensações do corpo, constitui uma forma de</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Quadro; caneta para escrever no quadro.</p>	<p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Partilhar ideias/temas/atividades que se recordam da sessão anterior;</p> <p>Escrever no quadro as ideias-chave mencionadas;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

			<p>regressar ao momento presente, quando ficamos distraídos.</p> <p>- Elogio aos alunos sobre as ideias/atividades/temas/ que se recordam da sessão anterior.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa de grupo sobre as aprendizagens e as atividades da sessão 3.</p>			
<p>Foco de atenção (13 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o <i>mindfulness</i> como uma prática promotora de saúde e de bem-estar; • Associar a atenção a um raio de luz que permite focar uma coisa de cada vez; • Identificar o estado de piloto automático como um estado de perda de foco de atenção; • Diferenciar estado <i>mindfulness</i> de 	<p>- Quando praticamos <i>mindfulness</i> mantemos a mente, o cérebro e o coração num estado saudável e estamos menos vezes com a “cabeça na lua”;</p> <p>- Prestar atenção é como o raio de luz de uma lanterna que foca um objeto para o qual é direcionado;</p> <p>- Grande parte do tempo vivemos em modo de piloto automático;</p> <p>- Prestar atenção à respiração, ao corpo e ao que está a acontecer com os 5 sentidos permite-nos entrar num estado <i>mindfulness</i>;</p>	<p>Método expositivo Explicação oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Discussão, em grupo, sobre:</p> <p>- O foco de atenção, relacionando-o com um raio de luz de uma lanterna que foca um objeto, neste caso, um lápis;</p> <p>- O estado de piloto automático e o estado <i>mindfulness</i>;</p> <p>- A noção de bem-estar, associando-a às pesquisas de neurocientistas que demonstram que as práticas de <i>mindfulness</i> levam ao desenvolvimento de sentimentos de bem-estar nos praticantes.</p>	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo.</p> <p>Materiais Tela; lanterna, lápis.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

	um estado de distração.	- Sempre que notarmos que estamos distraídos e escolhermos trazer a atenção de volta, já estamos a entrar num estado <i>mindfulness</i> ; - O bem-estar surge quando estamos serenamente no momento presente, com a atenção ao que acontece no agora.				
Colorir a atenção – pintura de uma mandala (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Praticar o foco de atenção ao momento presente durante a pintura de uma mandala. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pintura de uma mandala, prestando atenção ao momento presente, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - À respiração; - À escolha das cores dos lápis; - À sensação do lápis entre os dedos; - Ao som do lápis a tocar no papel; - Aos pensamentos que surgem na mente. 	<p>Método expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/Participativo Pintura, atenta, de uma mandala.</p>	<p>Logísticos Sala</p> <p>Materiais Folha com as instruções da realização do exercício; Folha com a mandala; Lápis de cor.</p>	<p>Seguir as instruções do exercício;</p> <p>Pintar, atentamente, uma mandala;</p> <p>Partilhar o que sentiram e o que pensaram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
Respiro como um moinho de vento (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Praticar o foco de atenção a diferentes modos de respirar: depressa, devagar, profundamente e superficialmente; 	Prática de <i>mindfulness</i> “Respiro como um moinho de vento”.	<p>Método expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/Participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala</p> <p>Materiais Folha a prática; 5 moinhos de vento.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Observar, atentamente, os movimentos do moinho ao soprar com diferentes ritmos; • Partilhar pensamentos, sensações e emoções que a prática proporcionou. 				Respeitar as regras do grupo.	
Sumário (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; • Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p>	<p>Método ativo/participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p> <p>Exposição de dúvidas.</p>	Logísticos Sala.	<p>Escutar atentamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

Recurso: Folha da atividade “Colorir a atenção – pintura de uma mandala”



Apêndice XLIV – Planificação da sessão 5 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 5
Tema	Parar e observar as emoções
Data	7 de janeiro
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	- Compreender a importância de parar e de observar as emoções; - Aplicar a atenção à respiração e às emoções no corpo.
Aprendizagem fundamental	Todas as pessoas sentem emoções e há diversas emoções que podemos experienciar no nosso corpo. Quando sentimos emoções fortes, podemos parar, observar o que estamos a sentir e fazer algumas respirações, o que nos permitirá pensar e agir com maior clareza.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Exercício “A roda das emoções”, no qual os alunos são convidados a parar e a prestar atenção à sua respiração e a uma emoção que estejam a sentir no momento presente.

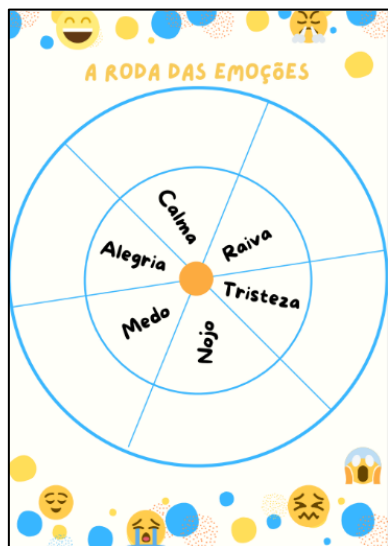
Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente - (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao som do gongo como uma âncora ao presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	- Prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020).	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com a prática de escuta consciente; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Revisão e síntese da sessão anterior (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar as ideias-chave da sessão anterior. 	<p>- Ideias-chave inerentes aos temas abordados e às atividades realizadas na última sessão, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O conceito de “Foco de atenção”; - O conceito de “Estado de piloto automático”; - A pintura de uma mandala; - O exercício “Respiro como um moinho de vento”. 	<p>Método expositivo Exposição oral sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceito de foco de atenção: prestar atenção é como o raio de luz que vem de uma lanterna e que foca um objeto, permitindo-nos focar numa coisa de cada vez, sem nos distrairmos. - Conceito de “Estado de piloto automático”: grande parte do tempo estamos distraídos com pensamentos e preocupações e não estamos atentos ao que estamos a fazer no momento presente, fazendo as coisas sem pensar; - Recordar a pintura da mandala e o exercício “Respiro como um moinho de vento”, como atividades em 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Quadro; caneta para escrever no quadro.</p>	<p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Partilhar ideias/temas/atividades que se recordam da sessão anterior;</p> <p>Escrever no quadro as ideias-chave mencionadas;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

			<p>que os alunos necessitaram de utilizar o seu foco de atenção.</p> <p>Elogio aos alunos sobre as ideias/atividades/temas/ que se recordam da sessão anterior.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa de grupo sobre as aprendizagens e as atividades da sessão 4.</p>			
<p>Parar e observar as emoções (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as emoções como respostas do corpo; • Nomear algumas emoções; • Associar emoções intensas a uma resposta reativa, automática e inconsciente; • Relacionar as respostas de parar e de observar a respiração e as emoções com um pensamento mais claro e calmo. 	<ul style="list-style-type: none"> - As emoções são respostas do nosso corpo desencadeadas por acontecimentos e pensamentos. - A calma, a alegria, o medo, a tristeza, a raiva e o nojo são algumas das emoções que podemos sentir. - Quando sentimos emoções muito fortes como a raiva, a tristeza e o medo, podemos reagir rapidamente e fazer e dizer coisas que não gostaríamos; - O nosso cérebro é como a água e o <i>glitter</i> do frasco, pelo que quando estamos calmos(as) podemos observar e pensar com 	<p>Método expositivo Explicação oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Discussão, em grupo, sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O que são emoções? - Que emoções os alunos conhecem; - O frasco com água e <i>glitter</i> e a sua relação com diferentes emoções e formas de agir e de pensar. 	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo.</p> <p>Materiais Tela; Frasco com água e <i>glitter</i>.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

		<p>mais clareza mas, contrariamente, quando estamos chateados, irritados, tristes ou com medo, não conseguimos ver nem pensar claramente.</p> <p>- Parar, observar e respirar ajuda-nos a acalmar e a pensar melhor.</p>				
<p>A roda das emoções (15 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a resposta de parar e de observar a respiração e as emoções; • Identificar uma emoção sentida no momento presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados durante a prática. 	<p>Exercício “A roda das emoções”.</p>	<p>Método expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/Participativo Realização do exercício de atenção à respiração e às emoções.</p>	<p>Logísticos Sala</p> <p>Materiais Folha com as instruções da realização do exercício; Folha com a roda das emoções; Lápis de cor.</p>	<p>Seguir as instruções do exercício;</p> <p>Pintar e representar uma emoção;</p> <p>Partilhar o que sentiram e o que pensaram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Sumário (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p>	<p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p>	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Escutar atentamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

	<ul style="list-style-type: none">Expressar dúvidas e comentários.	Dúvidas ou comentários.	Exposição de dúvidas.		Participar na conversa do grupo; Respeitar as intervenções do grupo.	
--	--	-------------------------	-----------------------	--	---	--

Recurso: Folha com “A roda das emoções”



Apêndice XLV – Planificação da sessão 6 do Projeto “Atenção ao Agora”

Sessão 6 (*online*) – Projeto “Atenção ao Agora”

Mover o corpo com *mindfulness*

Momento 1: Introdução (2 minutos)

- (*Google Meet*) Olá! Bom dia (ao aluno, parente ou professora). Consegues ver-me? E ouvir-me bem? Okay, boa! Eu também te consigo ver e ouvir bem. Está tudo bem contigo? Como têm sido estes dias em casa? Têm corrido bem? Estás a gostar de estar em casa?
- Olha, tu lembras-te das aulas de *mindfulness* que estávamos a fazer na escola?
- Agora, que estamos em casa, vamos fazer estas aulas *online*, está bem? Estas aulas vão ser todas as semanas, neste horário. Sim? Os teus colegas também estão a fazer. Estas sessões, como são online, vão ser mais curtas, vão ter um tempo menor, de 30 minutos, para não ser tão cansativo estares ao ecrã... está bem?
- (para os pais, sempre que haja acompanhamento) Ao pai/mãe ou professor/a muito obrigada por se juntarem e por permitirem que estas sessões sejam possíveis. Sintam-se à vontade para ajudar e praticar também. Obrigada.

Momento 2: Prática de *mindfulness* dos movimentos

- Lembraste que a palavra *mindfulness* significa prestar atenção, ao que estamos a fazer. Sim? Estarmos muito atentos ao que estamos a fazer no momento presente, no que está a acontecer agora. Prestamos atenção de uma forma especial, com calma e de uma forma amorosa. Sim? (3 min e 12)
- Então hoje vamos divertir-nos com o *mindfulness*, prestando atenção aos movimentos do nosso corpo e ao que sentimos quando o nosso corpo se move, sim? Vamos mover o nosso corpo e prestar atenção ao que sentimos, às sensações que sentimos no corpo. Está bem? Se houver algum movimento que tu não consigas fazer, que seja desconfortável para ti, podes dizer.
- Então, vamos praticar? Para fazermos esta atividade vou pedir-te que te coloques em pé, okay?
- Levanta-te, devagarinho, e afasta a tua cadeira. Isso mesmo, boa! Eu vou fazer o mesmo.

- Consegues ver-me bem? Boa! Coloca-te de pé, com as tuas costas diretas, sentindo bem os teus pés a tocar no chão. Isso mesmo!
- Agora, vou tocar o som do gongo, para iniciar a nossa prática. Lembras-te do gongo? Tocamos o gongo para iniciarmos as nossas práticas de mindfulness. Então, vamos prestar atenção ao som, sim? Vamos escutar o som com muita atenção, até deixarmos de o ouvir, okay? (4 min, 22)

(tocar o som)

Movimento 0: Vamos começar por acordar o nosso corpo para esta prática, sim? Vamos tocar com dois dedos das nossas mãos no corpo. Então vamos começar pelo nosso braço, toca a acordar braço... acorda. Agora, no ombro, acorda ombro, acorda. Acorda outro braço, toca a acordar, e no ombro... Acorda... Agora, nas pernas, acorda pernas, toca a acordar... Boa! Agora com as mãos abertas, acordem pernas, acordem... acordem costas, acordem... Boa! Agora, só com a ponta dos dedos, acorda cabeça... acorda pescoço... Boa!

- Agora, sentimos como está o nosso corpo neste momento. Mais acordado? Com mais energia?

Movimento 1: Então, no movimento *mindfulness*, vamos juntos **bater as palmas 3 vezes** (mostrar movimento e três dedos com a mão para facilitar a perceção), sim? Boa, fantástico! E, depois, vamos **esfregar as nossas mãos** muito muito rápido (fazer o movimento) durante 10 segundos (mostrar 10 dedos com a mão), okay? Vamos bater as palmas três vezes e esfregar as mãos durante 10 segundos. Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

- Agora coloca as tuas mãos ao teu lado, boa! Uau como foi para ti fazer este exercício? Sentes alguma sensação nas tuas mãos? O que é que tu sentes? Estão a tremer? Olha, eu estou a sentir um formigueiro, nesta zona (apontar para a palma da mão), tu também? Okay, boa! (6 min)

Movimento 2: Agora, vamos fazer este exercício mais uma vez e, desta vez, vamos prestar ainda mais **atenção às sensações** do nosso corpo. Okay? Então batemos as palmas três vezes (mostrar três dedos das mãos) e depois esfregamos as mãos durante 10 segundos (mostrar dez dedos das mãos), pronto? Bater as palmas (1, 2, 3) e, agora, esfregamos as mãos muito muito rápido (10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1)

- Boa. E, agora, colocamos as mãos ao nosso lado, consegues sentir as sensações nas tuas mãos? Eu sinto as minhas mãos a tremer, sinto um formigueiro e tu, estás a sentir? Boa, que giro!
- Ahh e as minhas mãos estão muito quentes (tocar com as mãos no rosto). As tuas também? Coloca as tuas mãos na cara. Estão quentes? Que giro!
- Sentes também alguma tensão, algum desconforto, uma dor nos teus ombros (apontar para os ombros) por teres esfregado as mãos com muita força, sim? Isso é muito fixe! Estou a ver que estás muito atento às sensações que sentes no teu corpo. Boa, é isso mesmo!
- Ainda sentes um formigueiro nas tuas mãos, por termos esfregado as mãos? Tu ainda sentes? Eu já só sinto um bocadinho, nesta zona (apontar) e tu, sentes? Que interessante! Olha, agora, já não sinto nada nas minhas mãos e tu, ainda sentes as tuas mãos a tremer? O nosso corpo é fantástico, não é? Nós podemos sentir tantas coisas diferentes!
- Isso é praticar mindfulness! É estares muito atento ao que acontece no teu corpo quando te moves e ao que estás a sentir no momento presente, no agora. Boa! (8, 45 min)

Movimento 3: Agora, vamos divertir-nos com outro movimento do nosso corpo, sim? Neste movimento vamos treinar o nosso equilíbrio, pronto? Vamos imaginar que somos um barco, que estamos no meio do oceano, a atravessar as ondas, e vamos **abandar o nosso corpo, como se fossemos um barco**. Colocas os teus braços à altura do peito, e vamos balançar, abandar o nosso corpo. Faz tu. Isso mesmo, boa! uhhhh Movemos o nosso corpo, como um barco, e navegamos e travessamos as ondas do oceano. Boa! Uhhh Olha agora vamos imaginar que estamos a atravessar uma tempestade, com ventos muito fortes, vamos mover o nosso corpo mais depressa, para passarmos pela tempestade. Movemos o nosso corpo um pouquinho mais depressa, faz tu. Isso, boa! Olha a tempestade já passou, está agora um dia lindo de sol! Agora que já passamos a tempestade, as ondas do oceano ficam mais calmas, e vamos mover o nosso corpo mais devagarinho, mais lentamente, até voltarmos ao centro e parar. Devagarinho, de um lado e para o outro, até voltarmos ao centro e parar. Muito bem! (10 minutos)

- Como te sentes, depois de mover o corpo assim tão depressa, primeiro, e, depois, mais devagar? Eu sinto o meu coração a bater mais depressa (colocar a mão no coração) e tu, também? Boa!

Movimento 4: Agora, vamos fazer outro movimento em que vamos prestar muita atenção ao nosso corpo, ao que sentimos no nosso corpo e, em especial, no nosso coração, sim? Então para este movimento **abrimos os braços e as pernas, saltamos e fechamos** (modelar o comportamento). Faz tu! Muito bem! Abrimos, saltamos e fechamos. Vamos fazer este movimento 7 vezes, pronto? Vamos começar, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... Fantástico!

- E agora colocamos a mão no nosso coração. Sentes que ele está a bater mais depressa? Eu também. E se colocares dois dedos da tua mão junto da garganta (modelar o movimento) o que sentes? Eu sinto o meu coração acelerado, a bater muito depressa, e tu?
- Ahhh sabes, também me estou a sentir com calor e tu, também? Boa! És um/a excelente observador/a! Há tantas sensações que podemos sentir no nosso corpo quando nos mexemos, não é?!
- Estou um pouco cansada e tu? Também? Okay, que fixe!

Movimento 5: Agora, vamos imaginar que somos tartarugas, okay? Somos tartarugas e vamos esconder na nossa carapaça para nos protegermos do perigo! Sim? (subir e encolher os ombros). Vamos inspirar, **subir e encolher os nossos ombros**, quase que eles chegam às orelhas... inspira... e vamos expirar e **descer os ombros**, expira... Boa! (modelar o movimento) Outra vez! Inspiramos e subimos e encolhemos bem os nossos ombros, como fazem as tartarugas quando se querem esconder, e quase que chegam às orelhas... e expiramos e descemos os ombros... E uma última vez, inspiramos e subimos os ombros, e expiramos e descemos os nossos ombros. Muito bem!

- Olha eu sinto que os meus ombros estão mais relaxados e tu, também sentes os teus ombros mais relaxados? Boa! (14, 31)

Movimento 6: Agora, vamos **mover os nossos braços**, muito devagarinho, à medida que inspiramos e que expiramos, okay? (modelar o comportamento). Então, inspiramos e subimos os braços, inspira... e expiramos e descemos os braços, expira... Boa! Novamente, inspiramos e subimos os nossos braços, esticamos o nosso corpo o máximo possível, boa! E agora, expiramos e descemos os nossos braços. E, mais uma vez, inspiramos e subimos os braços, muito devagarinho, estica o máximo possível os teus braços, quase que chegas ao teto... e expiramos e descemos os braços, muito devagarinho... Muito bem!

Movimento 7: Agora, vamos inspirar e subir devagarinho os braços e inspira... e expirar e descer os braços, **à largura do nosso corpo**, expira... Isso mesmo! Inspiramos e subimos os braços, devagarinho... Expiramos e descemos os braços, também muito devagarinho... Outra vez, inspiramos e subimos os braços... E expiramos e descemos os braços. Boa! E, mais uma vez, agora com um grande sorriso, inspiramos e subimos os braços e expiramos e descemos os braços. Muito bem!

- Sentes os braços cansados, sim? Eu também! Sinto alguma dor nos meus braços, e tu? É normal, que giro! Estás muito atento ao que estás a sentir... boa! (18 min, 27 seg)

Movimento 8: Agora, vamos **mover o pescoço** (apontar), muito devagarinho, para o lado direito e sentimos o nosso pescoço a esticar... (5 segundos) E, agora, movemos o pescoço para o lado esquerdo, muito devagarinho, e sentimos o pescoço a esticar (5 segundos). Novamente, movemos o pescoço para o lado direito, lentamente, e sentimos o pescoço a esticar... E, agora, movemos o pescoço para o lado esquerdo, muito devagarinho, e sentimos o pescoço a esticar... E voltamos com a cabeça ao centro. Tu és fantástico, é isso mesmo! (18 min, 25 seg).

Atenção à respiração: Agora, paramos, e vamos concentrarmo-nos na nossa respiração durante uns minutos, está bem? Vamos prestar atenção à nossa respiração. Podes colocar uma das tuas mãos no peito. Isso mesmo! Podes fechar os olhos se quiseres. Inspiramos, e sentimos a nossa mão a subir, e expiramos, e sentimos a nossa mão a descer. Outra vez, inspiramos, sentimos a mão a subir e expiramos, e sentimos a mão a descer. E só mais uma vez, inspiramos, sentimos a mão a subir e expiramos, e sentimos a mão a descer. Boa! Podes colocar a tua mão para baixo e vamos só fazer mais uma inspiração profunda, inspira o ar para todo o teu corpo e, agora, expira profundamente, expira... Isso mesmo!

- Vou tocar o som do gongo, para terminarmos a nossa prática, está bem? Escuta com muita atenção o som, até ao fim...
(tocar o som)
- Gostaste de fazer este exercício? Como te sentes, agora? Estás calmo/a ou agitado/a? Sentes-te melhor ou pior? (fazer com as mãos, dedo polegar para cima e para baixo) Tudo o que estás a sentir agora está bem assim, como está. É normal, às vezes estamos mais calmos e outras vezes mais agitados.
- Vi que foste um/a excelente observador/a das tuas sensações no corpo. Fantástico, estou muito contente, estiveste muito atento durante esta prática! Obrigada pela tua presença, gostei muito de praticar contigo, e até para a semana!

Apêndice XLVI – Planificação da sessão 7 do Projeto “Atenção ao Agora”

Sessão 7 (*online*) – Projeto “Atenção ao Agora”

Equilibrar o corpo com *mindfulness*

Momento 1: Introdução (2 minutos)

- (*Google Meet*) Olá! Bom dia (ao aluno, parente ou professora). Consegues ver-me? E ouvir-me bem? Okay, boa! Eu também te consigo ver e ouvir bem. Está tudo bem contigo? Como têm sido estes dias em casa? Têm corrido bem? Estás a gostar de estar em casa?
- (para os pais/professores, sempre que haja acompanhamento) Ao pai/mãe ou professor/a muito obrigada por se juntarem e por permitirem que estas sessões sejam possíveis. Sintam-se à vontade para ajudar e praticar também. Obrigada.

Momento 2: Prática de *mindfulness* dos movimentos

- Lembraste do que quer dizer a palavra *mindfulness*? O que te lembras? A palavra *mindfulness* significa prestar atenção, ao que estamos a fazer. Sim? Estarmos muito atentos ao que estamos a fazer no momento presente, no que está a acontecer aqui e agora. Prestamos atenção, de uma forma especial, com calma, com curiosidade, com carinho e cuidado. Sim?
- Às vezes, a nossa mente não está onde está o nosso corpo, pois não? Costumas estar muitas vezes distraído/a? Sim? Estás a fazer algo, como um trabalho da escola ou outra atividade, e ficas distraído/a, pensas sobre outras coisas que não têm nada a ver com o que estás a fazer? Sim?
- Okay, está tudo bem. É normal ficarmos distraídos, mas com as práticas de *mindfulness* podemos aprender a fortalecer a nossa atenção.
- Então, hoje a nossa sessão é sobre o equilíbrio. Vamos mover o nosso corpo e fazer algumas posturas que treinam o nosso equilíbrio e vamos procurar estar muito atentos ao nosso corpo e ao que sentimos quando o nosso corpo se move, sim? Vamos mover o nosso corpo e prestar atenção ao que sentimos, às sensações que sentimos no corpo. Está bem? Se houver algum movimento que tu não consigas fazer, que seja desconfortável para ti, podes dizer.
- Então, vamos praticar e divertir-nos com o *mindfulness*?

- Para fazermos esta atividade vou pedir-te que te coloques em pé, okay?
- Levanta-te, devagarinho, e afasta a tua cadeira. Isso mesmo, boa! Eu vou fazer o mesmo.
- Consegues ver-me bem? Boa!
- Coloca-te de pé, com as tuas costas diretas, sentindo bem os teus pés a tocar no chão. Isso mesmo!
- Agora, vou tocar o som do gongo para iniciar a nossa prática. Lembras-te quando é que usamos o gongo? Tocamos o gongo no início e no fim das nossas práticas de *mindfulness*. Então, vamos prestar atenção ao som, sim? Vamos escutar o som com muita atenção, até deixarmos de o ouvir, okay? (3 minutos e 21 segundos)

(tocar o som)

Movimento 0: Vamos começar por abanar o nosso corpo. Podes abanar os braços, as mãos, mover todo o teu corpo. Isso mesmo, boa!

Movimento 1: Agora, vamos acordar o nosso corpo para esta prática, sim? Vamos tocar com as nossas mãos no corpo. Então vamos começar pelo nosso braço, toca a acordar braço... acorda. Agora, no ombro, acorda ombro, acorda. Acorda outro braço, toca a acordar, e no ombro... Acorda ombro... Agora, nas pernas, acorda pernas, toca a acordar... Nos pés, toca a acordar pés... Boa! Agora, na barriga, acorda barriga... Nas costas...Toca acordar costas... Agora, só com a ponta dos dedos, acorda cabeça... acorda pescoço... Boa!

- Agora, paramos e sentimos como está o nosso corpo neste momento. Mais acordado? Com mais energia? Fantástico!

Movimento 2: Agora, vamos inspirar e levantar a perna direita, até à altura da nossa coxa (apontar), com o joelho dobrado e os pés a apontar para o chão, e expiramos, descemos a perna e esticamos a perna para a frente. Boa! Novamente, inspiramos, levantamos a perna direita, e expiramos e descemos e esticamos a perna. Boa! Agora, na outra perna, na perna esquerda. Inspiramos, levantamos a perna esquerda, e expiramos e descemos e esticamos a perna. Boa! E mais uma vez. Inspiramos, levantamos a perna esquerda, e expiramos e descemos e esticamos a perna. Fantástico! Vamos fazer mais duas vezes em cada perna? (aponta com dois dedos da mão). Inspiramos e subimos a perna direita, e expiramos e descemos e esticamos a perna. Novamente, inspiramos e subimos a perna direita, e expiramos e descemos e esticamos a perna. Agora, na outra perna, na esquerda. Inspiramos e levantamos a perna esquerda e expiramos e

descemos a perna. E, mais uma vez, inspiramos e levantamos a perna esquerda e expiramos e descemos a perna. Muito bem!

- Como estão as tuas pernas? Cansadas? Olha eu sinto as minhas pernas um pouco cansadas nesta zona (apontar para a região das pernas, acima do joelho) e tu? Que giro! (7 minutos)

Movimento 3: Agora, vamos inspirar e levantar e esticar o pé direito para a frente e expirar e mover, devagarinho e com calma, o pé para trás. Inspiramos, pé direito para a frente. Expiramos, pé direito para trás. E mais uma vez. Muito devagarinho, inspiramos pé direito para a frente e expiramos, pé direito para trás. Agora, pousamos o pé direito e vamos fazer o mesmo com o pé esquerdo. Inspiramos, pé esquerdo para a frente e expiramos, e movemos devagarinho e com calma, o pé para trás. Inspiramos, pé esquerdo para a frente e expiramos, pé esquerdo para trás. E, mais uma vez, inspiramos, pé esquerdo para a frente e expiramos, pé esquerdo para trás. Boa, muito bem! Agora, colocamos o pé esquerdo no chão, ao lado do direito, e sentimos as sensações nos pés... observamos e relaxamos...

- Como estão os teus pés? Quentes ou frios? Okay, boa observação! Os meus estão bem quentinhos.
- Muito bem! E estou a ver que consegues equilibrar bem o teu corpo./ Estou a ver que apesar de, por vezes, perderes o equilíbrio no teu corpo, não desististe de tentar fazer este exercício, fantástico! (9 minutos)

Movimento 4: Agora, vamos colocar-nos em bicos de pés durante dez segundos (mostrar dez dedos da mão), sim? E vamos sentir as sensações nos dedos dos pés, sentimos cada dedo dos nossos pés, pronto? Eu conto. Coloca-te em bicos dos pés. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10. Boa! Agora, podes voltar a colocar os teus pés no chão e repara no que estás a sentir. Vamos fazer mais duas vezes? Coloca-te em bicos dos pés durante 10 segundos. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10. Boa! Agora, volta a colocar os teus pés no chão e repara no que sentes nos dedos dos teus pés. E, mais uma vez, fica em bicos dos pés durante 10 segundos. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10. Boa! Podes pousar o pé no chão.

- Sentes alguma dor nos teus dedos dos pés? Uauu que giro! Estás muito atento/a! Consegues sentir os teus pés a tocar no chão? Fantástico, és um/a grande observador/a. Isso é praticar *mindfulness*! É estares muito atento ao que estás a sentir no momento presente, no agora. Muito bem! (11 minutos)

Movimento 5: Agora, vamos saltar em bicos de pés 15 vezes (mostrar dez dedos das mãos), pronto? Primeiro, com o pé direito a tocar no chão e levantamos o pé esquerdo, sim? 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15! Boa!

- Agora, coloca a tua mão no teu coração (modelar o comportamento). Sentes que ele está a bater mais depressa? Uauu boa observação!
- E a tua respiração, sentes que está mais rápida? Uhh eu sinto que estou a respirar mais rápido e tu?

Agora, vamos saltar em bicos de pés 15 vezes, com o pé esquerdo a tocar no chão e levantamos o pé direito, sim? Pronto? 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15! Boa!

- Agora, coloca a mão no teu coração. Como está o bater do teu coração? Mais acelerado? Que giro!
- E se colocares dois dedos da tua mão perto da garganta. O que sentes? Ainda estás a sentir o teu coração a bater depressa? Boa! Que fixe!
- E a tua respiração? Estás a respirar mais rápido? Uauu que giro!
- Repara que, passado pouco tempo, o teu corpo começa a acalmar... O coração a bater mais devagar... Consegues sentir que está a bater mais devagar? a respiração começa a ficar mais calma... sim? És um/a excelente observador/a! (13 minutos)

Movimento 6: Agora, vamos entrelaçar as mãos e subir os braços e inspiramos e esticamos o corpo para o lado direito e expiramos e voltamos a colocar o corpo no centro e descemos as mãos em cima da cabeça. Novamente, levantamos os braços, inspiramos e esticamos o corpo para o lado direito e expiramos e voltamos ao centro, e colocamos as mãos em cima da cabeça. Boa! E mais uma vez, levantamos os braços, inspiramos e esticamos o corpo para o lado direito e expiramos e voltamos ao centro, e colocamos as mãos em cima da cabeça Muito bem! Agora, colocamos os braços para baixo e observamos as sensações que sentimos nos braços...

- Como estão os teus braços? Sentes que os teus braços estão cansados? Têm alguma dor? Eu sinto dor aqui (apontar para o músculo, acima do cotovelo) e tu? Uauu estás muito atento/a às sensações que sentes nos braços. Boa!

Agora, vamos fazer o mesmo para o lado esquerdo, está bem? Vamos entrelaçar as mãos e subir os braços para cima e inspiramos e esticamos o corpo para o lado esquerdo e expiramos e voltamos a colocar o corpo no centro e descemos as mãos em cima da cabeça. Novamente, levantamos os braços, inspiramos e esticamos o corpo para o lado esquerdo e expiramos e

voltamos ao centro, e colocamos as mãos em cima da cabeça. Boa! E mais uma vez, levanta os teus braços, inspira e estica o corpo para o lado esquerdo e expira e relaxa os teus braços, em cima da tua cabeça. Isso mesmo! Agora, coloca os teus braços para baixo, ao lado do corpo... Boa! Muito bem!

- Sentes os teus braços doridos, tens alguma dor? Eu também!
- Estou a sentir-me, também, mais relaxada e tu? Que giro! Quando respiramos e movemos o nosso corpo, com calma, devagarinho, prestando muito atenção aos movimentos e ao que sentimos, é normal ficarmos mais relaxados. Que bom! (16 minutos)

Movimento 7: Agora, vamos colocar os braços nas ancas e vamos inclinar, devagarinho, o corpo para a frente, e sentimos o nosso corpo a esticar, talvez sintas as pernas a esticar... E, devagarinho, inclinamos o corpo para trás, e sentimos o corpo a esticar, talvez sintas as costas e o teu peito a esticar... Novamente, muito devagarinho, colocamos o corpo para a frente, sentimos o corpo a esticar, as pernas a esticar... e, agora, devagarinho e com calma, movemos o corpo para trás e observamos o que sentimos no nosso corpo, como ele estica, como as costas e o peito esticam... E, mais uma vez, desta vez com a respiração... inspira e inclina, devagarinho o corpo para a frente, sentimos o corpo a esticar e, devagarinho, com calma, expira e move o corpo para trás, e sentimos o corpo a esticar... Boa! (17 minutos)

Movimento 8: Agora, podes voltar a colocar-te com as costas direitas e vamos continuar com os nossos braços nas ancas e vamos colocar os nossos pés um pouco afastados um do outro e a ponta dos pés a apontar para fora. Boa! Agora, vamos inspirar e dobrar os joelhos e expirar e esticar os joelhos. Boa! Muito bem. Outra vez, inspiramos e dobramos os joelhos, sentimos o corpo e expiramos e esticamos os joelhos... E, mais uma vez, inspiramos e dobramos os joelhos, observamos as sensações nos joelhos e nas pernas... e expiramos e esticamos os joelhos e observamos como está o nosso o corpo... Muito bem! Agora, podes juntar os teus pés, um ao lado do outro e descer os teus braços, colocá-los ao lado do teu corpo, e sentir as sensações nos teus braços.

- Sentes dor nos teus braços, por teres estado tanto tempo com eles nas ancas? Eu sinto um pouco de dor nesta zona (apontar para o músculo acima do cotovelo). (18 minutos).

Movimento 9: Agora, vamos esticar a perna direita e rodar o pé para o lado direito. Muito bem! Agora, coloca o teu braço esquerdo na anca e estica o teu braço direito, para o lado. Isso mesmo!

Inspiramos e esticamos o joelho direito, levantamos o braço.... expiramos e dobramos o joelho direito e descemos o braço. Boa! Com um sorriso no rosto... inspiramos e esticamos o joelho direito, levantamos o braço.... expiramos e dobramos o joelho direito e descemos o braço. Muito bem! E, mais uma vez, inspiramos, esticamos o joelho direito e levantamos o braço.... expiramos e dobramos o joelho direito e descemos o braço. Boa! Tu és fantástico/a!

- Agora, podes voltar à posição inicial, colocamos os pés um ao lado do outro. Sentes o teu braço direito dorido? Eu também! E na perna direita, sentes alguma dor? Uauu que giro!

Agora, vamos fazer o mesmo no lado esquerdo? Sim? Agora, estica a perna esquerda e roda o pé para o lado esquerdo. Muito bem! Agora, coloca o teu braço direito na anca e estica o teu braço esquerdo, para o lado esquerdo. Isso mesmo! Inspiramos, esticamos o joelho esquerdo e levantamos o braço, sentimos o corpo a esticar.... expiramos e dobramos o joelho esquerdo e descemos o braço. Boa! Com um grande sorriso no rosto... inspiramos e esticamos o joelho esquerdo, levantamos o braço.... expiramos e dobramos o joelho esquerdo e descemos o braço. Muito bem! E, mais uma vez, inspiramos, esticamos o joelho esquerdo e levantamos o braço.... expiramos e dobramos o joelho esquerdo e descemos o braço. Fantástico! Podemos voltar à posição inicial.

- Sentes alguma dor no teu braço esquerdo? Uauu que giro! E na perna, também? É normal, está tudo bem. Quando movemos o nosso corpo e fazemos alguma força, ele reage e sentimos dor. É natural. (21 minutos)

Movimento 10: Agora, vamos imaginar que estamos a pintar um círculo com o nosso nariz, fazemos círculos muito lentos com o nosso pescoço (apontar), 5 vezes para um lado e para o outro (mostrar dedos da mão). Primeiro para o lado direito, movemos o pescoço muito devagarinho 5 vezes, 1...2...3...4...5... E colocamos a nossa cabeça ao centro. E, agora, fazemos o mesmo para o lado esquerdo. Movemos o pescoço devagarinho e com calma, 1...2...3...4...5. Boa! Podes colocar o teu pescoço ao centro.

- Sentes que o teu pescoço está relaxado ou com dor? Boa, estou a ver que estás muito atento ao que sentes no teu corpo quando te moves! Fantástico! (23 minutos)

Movimento 11: Agora, vamos **mover o pescoço** (apontar), muito devagarinho, para o lado direito e sentimos o nosso pescoço a esticar... (5 segundos) E, agora, movemos o pescoço para o lado esquerdo, muito devagarinho, e sentimos o pescoço a esticar (5 segundos). Novamente,

movemos o pescoço para o lado direito, lentamente, e sentimos o pescoço a esticar... E, agora, movemos o pescoço para o lado esquerdo, muito devagarinho, e sentimos o pescoço a esticar... E, mais uma vez, para o lado direito, sentimos as sensações no pescoço... E para o lado esquerdo e sentimos o pescoço a esticar... E voltamos a colocar cabeça ao centro. Tu és fantástico/a, é isso mesmo! (24 minutos)

Atenção à respiração: Agora, paramos, e vamos concentrarmo-nos na nossa respiração durante uns minutos, está bem? Vamos prestar atenção à nossa respiração. Podes colocar as tuas mãos na barriga para sentires melhor a tua respiração. Isso mesmo! Podes também fechar os olhos se quiseres. Inspiramos, e sentimos as nossas mãos a subir, e expiramos, e sentimos as nossas mãos a descer. Outra vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. E, só mais uma vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. Boa! Podes colocar as tuas mãos para baixo e vamos só fazer mais uma inspiração profunda, inspira o ar para dentro de todo o teu corpo e, agora, expira profundamente, expira... Isso mesmo!

- Vou tocar o som do gongo, para terminarmos a nossa prática, está bem? Escuta com muita atenção o som, até ao fim... (26 minutos)

(tocar o som)

- Gostaste de fazer este exercício? Como te sentes, agora? Estás calmo/a ou agitado/a? Senteste-te melhor ou pior? (fazer com as mãos, dedo polegar para cima e para baixo) Tudo o que estás a sentir agora está bem assim, como está. É normal, às vezes estamos mais calmos, mais relaxado e outras vezes mais agitados.
- Vi que foste um/a excelente observador/a das tuas sensações no corpo e que tens um ótimo equilíbrio! Fantástico, estou muito contente, estiveste com muita atenção durante esta prática!
- Obrigada pela tua presença, gostei muito de praticar contigo, e até para a semana! (30 minutos)

Sessão 8 (*online*) – Projeto “Atenção ao Agora”

Observo e relaxo o corpo com *mindfulness*

Momento 1: Introdução (2 minutos)

- (*Google Meet*) Olá! Bom dia (ao aluno, parente ou professora). Consegues ver-me? E ouvir-me bem? Okay, boa! Eu também te consigo ver e ouvir bem. Está tudo bem? Como está a ser esta semana?
- (para os pais/professores, sempre que haja acompanhamento) Ao pai/mãe ou professor/a muito obrigada por se juntarem. Sintam-se à vontade para ajudar e praticar também. Obrigada.

Momento 2: Pote da calma (3 minutos)

- Lembras-te como é que praticamos *mindfulness*? Estando muito atentos ao... ao que estamos a fazer, no momento... presente, no que está a acontecer aqui e agora. E prestamos atenção, de uma forma especial... porque é que é de uma forma especial? Prestamos atenção de uma forma agitada ou calma? Calma... Boa! Muito bem! É especial porque prestamos atenção com calma, com tranquilidade, com carinho... Sim?
- Quando estamos calmos, tranquilos, é mais fácil pensarmos e agirmos com clareza, ou seja, conseguimos pensar melhor e agir melhor... Vou mostrar-te com a ajuda deste frasco. Consegues ver a minha mão através do vidro? Boa! Estamos calmos, tranquilos, e é fácil pensar bem, ver bem as coisas e agir de uma forma mais calma...
- Mas, quando nos chateamos, ficamos irritados, tristes e agitados o nosso cérebro fica assim (agitar o frasco). Agora, consegues ver a minha mão através do frasco? Pois é, não consegues... Achas que conseguimos pensar bem quando não vemos bem as coisas? Já viste como a água e as purpurinas se movem tão rapidamente dentro do frasco?... Quando nos sentimos irritados, chateados, tristes ou agitados não conseguimos pensar bem, é difícil... Por isso é que, às vezes, dizemos coisas sem pensar, atiramos objetos ao chão, gritamos, fazemos coisas que não queríamos... já te aconteceu? É normal...

- Mas vê o que acontece se nós pararmos e observarmos, se ficarmos calmos e tranquilos... Leva apenas um pouco de tempo mas, se tivermos paciência e esperarmos, o que acontece? O que vês acontecer à água e às purpurinas? A água fica mais limpa, calma e as purpurinas acabam por, devagarinho, descer, ir para o fundo do frasco e assentar.
- Agora, já vês a minha mão, certo? Quando a água está calma e as purpurinas estão sossegadas, no fundo do frasco, já consegues ver a minha mão. O nosso cérebro funciona da mesma forma. Quando estamos calmos conseguimos pensar bem e agir melhor, comportamo-nos melhor, ou seja, de uma forma mais tranquila e bem pensada.

Momento 3: Prática de *mindfulness* focada no relaxamento (23 minutos)

- Então, vamos relaxar o nosso cérebro e o nosso corpo com uma prática de *mindfulness*. Sim? Durante esta prática vamos observar a nossa respiração e o que sentimos no nosso corpo quando nos movemos e deixar-nos estar a relaxar...
- Para fazermos esta atividade vou pedir-te que te coloques em pé, está bem?
- Levanta-te, devagarinho, e afasta a tua cadeira. Isso mesmo, boa! Eu vou fazer o mesmo.
- Consegues ver-me bem? Boa!
- Coloca-te de pé, com as tuas costas diretas, sentindo bem os teus pés a tocar no chão, Coloca a tua cabeça equilibrada no centro. Isso mesmo!
- Agora, vou tocar o som do gongo para iniciar a nossa prática. Já sabes que tocamos o gongo no início e no fim das nossas práticas de *mindfulness*. Então, vamos prestar atenção ao som, sim? Vamos escutar o som com muita atenção, até deixarmos de o ouvir. (1 min.)

(tocar o som)

Movimento 0: Vamos começar por abanar o nosso corpo. Podes abanar os braços, as mãos, mover todo o teu corpo. Isso mesmo, boa! Abana o teu corpo e solta qualquer tensão, qualquer preocupação ou simplesmente a alegria que estás a sentir... Soltamos o corpo e relaxamos... Boa!

Movimento 1: Agora, vamos acordar o nosso corpo para esta prática, sim? Vamos tocar com as nossas mãos, devagarinho, no corpo. Então, vamos começar pelo nosso braço, toca a acordar braço... acorda. Agora, no ombro, acorda ombro, acorda. Acorda outro braço, toca a acordar, e no ombro... Acorda ombro... Agora, nas pernas, acorda pernas, toca a acordar... Nos pés, toca

a acordar pés... Boa! Agora, sobre outras vez, pernas, na barriga, acorda barriga... Nas costas... Toca acordar costas... Agora, só com a ponta dos dedos, acorda cabeça... acorda pescoço e na cara, acorda cara... Boa!

- Agora, paramos e sentimos como está o nosso corpo neste momento. Mais acordado? Com mais energia? Fantástico! (3 minutos)

Movimento 2: Agora, vou contar até 4 (mostrar 4 dedos da mão) e vamos imaginar que temos uma mosca no nosso nariz e que temos de a tirar sem as mãos. Para a tirar, vamos contrair e mover os músculos na nossa cara, ficamos assim (modelar comportamento). Faz tu! Boa! Vamos fazer outra vez e, desta vez, ficamos com os músculos da cara contraídos durante 4 segundos... Pronto? Contraí os músculos da tua cara, 1, 2, 3, 4... e relaxa! Boa! Vamos fazer outra vez? Contraí os músculos da tua cara... 1, 2, 3, 4... E relaxa. Muito bem!

- Agora, com calma, observamos como está o nosso rosto, o que sentimos no nosso rosto...

Movimento 3: Agora, vamos respirar como o super-homem. Conheces o super-homem? Vamos inspirar e trazer os nossos braços para o nosso peito, fechamos bem as mãos, e expiramos e soltamos, braços para a frente e mãos abertas. Boa! Outra vez! Inspira e traz os teus braços para o teu peito, fecha bem as mãos. E expira, solta os braços e abre as mãos. Isso mesmo! Mais uma vez, inspira e traz os teus braços para o teu peito, fecha bem as mãos. E expira, braços para a frente e abre as mãos. Boa!

Movimento 4: Agora, vamos respirar como se fôssemos uma borboleta. Como voam as borboletas? Boa! Inspira, braços abertos e para trás, expira e abana os teus braços como se fosses uma borboleta a voar, muito devagarinho. Boa! Novamente, inspira, braços abertos para trás e expira e abana os teus braços devagarinho, como se fosses uma borboleta a bater as suas asas e a dançar à volta das flores... E, mais uma vez, inspira, braços abertos para trás e expira e abana os teus braços devagarinho, como uma borboleta a voar. Fantástico!

- Eu sinto os meus braços cansados e tu, também sentes? Uau que giro! (5 minutos)

Movimento 5: Agora, vamos respirar como se fôssemos um golfinho a nadar. Coloca as tuas mãos juntas, palma com palma. Isso mesmo! E inspira, mãos para cima e expira, mãos para baixo, como um golfinho a mergulhar na água. Novamente, inspira, sobe as mãos e expira, mãos para baixo, como se fosses um golfinho a mergulhar na água. Fantástico! Mais uma vez, inspira mãos para cima e expira, mãos para baixo. Muito bem!

- Como estão os teus braços? Cansados?
- Eu sinto os meus braços um pouco doridos aqui (aponta acima do cotovelo). E tu? Fantástico!

Movimento 6: Sabes inspirar, contraindo o corpo e expirar, soltando o corpo é uma ótima forma de relaxarmos. Quando notarmos que nos sentimos ansiosos, com medo, agitados ou irritados, podemos inspirar e contrair o corpo, como se tivéssemos congelados, e expirar e soltar (modelar o comportamento). Queres fazer comigo? Inspira, encolhe o corpo, os teus braços ficam junto ao peito, as mãos fechadas, os músculos da tua cara contraídos, e expira e solta o teu corpo, ahhh. Outra vez, inspira e encolhe o teu corpo, contrai os músculos da cara, e expira e solta, ahhh. E, mais uma vez, inspira e encolhe o teu corpo, contrai os músculos da tua cara e expira, solta ahhh. Boa!

- Sentes-te mais relaxado?
- Quando notares que estás ansioso, com medo, agitado ou irritado, podes ficar mais calmo se contraíres o teu corpo e, depois, relaxares (modelar comportamento). Sim? Boa! E depois poderás sentir-te mais relaxado, mais feliz, mais calmo.
- Mas sabes uma coisa? Não há emoções más, todas elas são importantes e fazem parte do nosso crescimento como pessoas. Todas as emoções são importantes mas podemos aprender a relaxar para podermos depois pensar melhor e não sermos levados por elas. Às vezes, parece que as emoções saltam para as nossas costas e comandam as nossas ações, a forma como agimos, por exemplo, se ficarmos irritados, gritamos ou atiramos coisas ao chão. Quando isso acontece, podemos notar/observar o que está a acontecer e relaxar... Sim? Encolher e soltar o corpo (modelar o comportamento). Sim? Vamos experimentar mais uma vez (modelar comportamento), encolhe o corpo e, agora, solta e relaxa... Boa! (10 minutos)

Movimento 7: Agora, vamos relaxar e dar um abracinho a nós e aos outros? Vamos inspirar, e dar um abracinho a nós mesmos e quando expiramos abrimos os braços e damos um abraço ao mundo inteiro. Boa! Novamente, inspiramos e damos um abraço a nós mesmos, um abraço apertadinho, e expiramos, abrimos bem os braços e damos um abraço ao mundo inteiro, a todo o planeta Terra. E, mais uma vez, ficamos super relaxados e damos um abraço a nós mesmos e depois, abrimos os braços e damos um abraço ao mundo inteiro. Boa!

- Sentes-te relaxado ou acarinhado quando depois de teres dado um abraço a ti e ao mundo? Fantástico! (11 minutos)

Movimento 8: Agora, vamos respirar como se fôssemos um leão. Está bem? Inspira e coloca a tua mão como se fosse uma pata de um leão, agora, inspira e faz o mesmo com a tua outra mão, e expira e solta o ar, como fazem os leões, grrr. Boa! Outra vez, inspira, mão esquerda, inspira mão direita, e expira, grrr.... Muito bem!

Movimento 9: Agora, vamos imaginar que nas nossas mãos está um prato de sopa. Gostas de sopa? O prato que está nas nossas mãos está um pouco quentinho. E vamos, devagarinho, soprar para a arrefecer... (modelar o comportamento). Faz tu. Boa! Inspiramos e cheiramos a sopa e sopramos, devagarinho, para a arrefecer... Boa! Outra vez, inspira e sopra, muito devagarinho... E, mais uma vez, inspira, como se estivesse a cheirar a sopa... E sopra, para a arrefecer. Muito bem!

- Estou a sentir-me mais relaxada e tu? (13 minutos)

Movimento 10: Agora, vamos colocar o nosso corpo como se fôssemos uma árvore. Estica os teus braços para cima, bem esticadinhos, podes mexer um pouco os teus dedos, como se fossem as folhas da árvore a abanar com o vento. Boa! Inspiramos e movemos o corpo para o lado direito e expiramos, lado esquerdo. Isso mesmo! Outra vez, inspira, lado direito e expira, lado esquerdo. E, mais uma vez, devagarinho inspira e move o teu corpo para o lado direito e expira, lado esquerdo. Boa! Podes, agora, descer os teus braços... Muito bem! (14 minutos)

Movimento 11: Agora, vamos imaginar que estamos a comer um alimento muito muito rijo e que temos de fazer muita força para o mastigar... vamos mastigar e fazer muita força com os nossos músculos da boca... Isso mesmo, boa! Estou a ver que te estás a esforçar muito, para comer, estás a fazer muita força... Agora, vamos relaxar. Boa! Outra vez, sim? Imagina que estás a comer um alimento muito rijo e que tens de fazer muita força para o mastigar... E, agora, relaxa... Boa!

- Repara como está a tua boca, mais relaxada? A minha também, estou a sentir que está mais relaxada. (15 minutos)

Movimento 12: Agora, vamos imaginar que somos tartarugas, sim? Somos tartarugas e vamos nos esconder na nossa carapaça para nos protegermos do perigo! (subir e encolher os ombros). Vamos inspirar, subir e encolher os nossos ombros, quase que eles chegam às orelhas... inspira... e vamos expirar e descer os ombros, expira... Boa! (modelar o movimento) Outra

vez! Inspiramos e subimos e encolhemos bem os nossos ombros, como fazem as tartarugas quando se querem esconder, e quase que chegamos às orelhas... e expiramos e descemos os ombros... E uma última vez, inspiramos e subimos os ombros, e expiramos e descemos os nossos ombros. Muito bem!

- Olha eu sinto que os meus ombros estão mais relaxados e tu, também sentes os teus ombros mais relaxados? Boa, estás muito atento! (16 minutos)

Movimento 13: Agora, vamos imaginar que estamos a pintar um círculo com o nosso nariz, fazemos círculos muito lentos com o nosso pescoço (apontar), 5 vezes para um lado e para o outro (mostrar dedos da mão). Primeiro para o lado direito, movemos o pescoço muito devagarinho 5 vezes, 1...2...3...4...5... E colocamos a nossa cabeça ao centro. E, agora, fazemos o mesmo para o lado esquerdo. Movemos o pescoço devagarinho e com calma, 1...2...3...4...5. Boa! Podes colocar o teu pescoço ao centro.

- Sentes que o teu pescoço está relaxado ou com dor? Boa, estou a ver que estás muito atento ao que sentes no teu corpo quando te moves! Fantástico! (17 minutos)

Movimento 14: Agora, vamos **mover o pescoço** (apontar), muito devagarinho, para o lado direito e sentimos o nosso pescoço a esticar... (5 segundos) E, agora, movemos o pescoço para o lado esquerdo, muito devagarinho, e sentimos o pescoço a esticar (5 segundos). Novamente, movemos o pescoço para o lado direito, lentamente, e sentimos o pescoço a esticar... E, agora, movemos o pescoço para o lado esquerdo, muito devagarinho, e sentimos o pescoço a esticar... E, mais uma vez, para o lado direito, sentimos as sensações no pescoço... E para o lado esquerdo e sentimos o pescoço a esticar... E voltamos a colocar cabeça ao centro. Tu és fantástico/a, é isso mesmo! (18 minutos)

Movimento 15: Agora, de uma forma muito calma e amorosa, imaginamos que somos uma girafa a espreguiçar, inspiramos pelo nariz e esticamos o pescoço para trás.... E, agora, expiramos pela boca e colocamos o pescoço para a frente, expiramos devagarinho... Muito bem! Vamos repetir este exercício três vezes (mostrar três dedos da mão). Inspiramos pelo nariz e trazemos o pescoço para trás, como se fôssemos uma girafa... inspira... e expiramos pela boca e trazemos o pescoço para a frente, expira... Outra vez, inspiramos e trazemos o pescoço para trás, inspira... e expiramos e trazemos o pescoço para a frente, expira... E, mais uma vez, inspiramos e trazemos o pescoço para trás, inspira... e expiramos e trazemos o pescoço para a frente, expira... Muito bem! (19 minutos)

Atenção à respiração: Agora, paramos, e vamos concentrarmo-nos na nossa respiração durante uns minutos, está bem? Vamos prestar atenção à nossa respiração. Podes colocar as tuas mãos na barriga para sentires melhor a tua respiração. Isso mesmo! Podes também fechar os olhos se quiseres. Inspiramos, e sentimos as nossas mãos a subir, e expiramos, e sentimos as nossas mãos a descer. Outra vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. E, só mais uma vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. Boa! Podes colocar as tuas mãos para baixo e vamos só fazer mais uma inspiração profunda, inspira o ar para dentro de todo o teu corpo e, agora, expira profundamente, dizendo ahhh ... Isso mesmo!

- Vou tocar o som do gongo, para terminarmos a nossa prática, está bem? Escuta com muita atenção o som, até ao fim...

(tocar o som)

- **Reflexão sobre a prática:** Gostaste de fazer este exercício? Como te sentes, agora? Estás calmo/a ou agitado/a? Sentes-te melhor ou pior? (fazer com as mãos, dedo polegar para cima e para baixo) Tudo o que estás a sentir agora está bem assim, como está. É normal, às vezes estamos mais calmos, mais relaxado e outras vezes mais agitados.
- **Elogio/ reforço positivo:** Vi que foste um/a excelente observador/a das tuas sensações no corpo. Sinto-me muito contente, vi que estiveste muito atento durante esta prática e isso é praticar *mindfulness!*
- **Agradecer:** Obrigada por teres estado aqui comigo, gostei muito de praticar contigo, e até para a semana! (23 minutos)

Apêndice XLVIII – Planificação da sessão 9 do Projeto “Atenção ao Agora”

Sessão 9 (*online*) – Projeto “Atenção ao Agora” Inspiro e expiro conscientemente (*mindful breathing*)

Momento 1: Introdução (2 minutos)

- (*Google Meet*) Olá! Bom dia (ao aluno, parente ou professora). Consegues ver-me? E ouvir-me bem? Okay, boa! Eu também te consigo ver e ouvir bem. Está tudo bem? Como está a ser esta semana? Como te sentes hoje, cansado ou com energia?
- (para os pais/professores, sempre que haja acompanhamento) Ao pai/mãe ou professor/a muito obrigada por se juntarem. Sintam-se à vontade para ajudar e praticar também. Obrigada.

Momento 2: Recordar conceitos-chave (2 minutos)

- Então *mindfulness* significa prestar atenção ao que queremos prestar atenção, de uma forma tranquila, amorosa e curiosa.
- Mas é muito difícil prestar atenção, não é? Eu também acho... Fico muitas vezes distraída... e tu, também?
- Praticar *mindfulness* ajuda-nos a estar mais concentrados/as, a fazer uma pausa, a acalmarmo-nos quando estamos chateados, tristes ou irritados, e até nos ajuda a guardar os bons momentos, memórias de coisas boas porque estamos mais atentos/as. Ajuda-nos, também, a sermos mais amorosos connosco próprios e com as outras pessoas, a cuidar melhor de nós e dos outros...

Momento 3: Prática de *mindfulness* focada na respiração consciente (26 minutos)

- Há tantas formas diferentes de praticar *mindfulness*! Então, hoje convido-te a fazer algumas respirações divertidas e prestar muita atenção à nossa respiração e ao que sentimos quando inspiramos e quando expiramos, sim?
- Para fazermos esta atividade vou pedir-te que te coloques em pé, está bem?
- Levanta-te, devagarinho, e afasta a tua cadeira. Isso mesmo, boa! Eu vou fazer o mesmo.
- Consegues ver-me bem? Boa!
- Coloca-te de pé, com as tuas costas diretas, sentindo bem os teus pés a tocar no chão. Coloca a tua cabeça equilibrada no centro. Isso mesmo!

- Agora, vou tocar o som do gongo para iniciar a nossa prática. Já sabes que tocamos o gongo duas vezes, no início e no fim das nossas práticas de *mindfulness*. Então, vamos prestar atenção ao som, sim? Vamos escutar o som com muita atenção, até deixarmos de o ouvir.

(tocar o som)

Movimento 0: Vamos começar por abanar o nosso corpo. Podes abanar os braços, as mãos, mover todo o teu corpo. Isso mesmo, boa! Abana o teu corpo e solta qualquer tensão, qualquer preocupação, desconforto ou, simplesmente, a alegria e a energia que estás a sentir... Soltamos o corpo e relaxamos... Boa!

Movimento 1: Agora, vamos acordar o nosso corpo para esta prática, sim? Vamos tocar com as nossas mãos, devagarinho, no corpo. Então, vamos começar pelo nosso braço, toca a acordar braço... acorda. Agora, no ombro, acorda ombro, acorda. Acorda outro braço, toca a acordar, e no ombro... Acorda ombro... Agora, nas pernas, acorda pernas, toca a acordar... Nos pés, toca a acordar pés... Boa! Agora, sobre outras vez, pernas, na barriga, acorda barriga... Nas costas... Toca acordar costas... Agora, só com a ponta dos dedos, acorda cabeça... acorda pescoço e na cara, acorda cara... Boa!

- Agora, paramos, ficamos como uma estátua, e sentimos como está o nosso corpo neste momento. Mais acordado? Com mais energia? Fantástico! (3 minutos)

Movimento 2: Agora, vamos colocar as nossas duas mãos no peito e sentir a nossa respiração. Respiramos profundamente, inspira e expira...

- Sentes o teu peito a subir e a descer quando respiras? Boa! Sobe quando inspiras e desce quando expiras, sobe e desce, sobe e desce...
- E ouves o som da tua respiração?
- Nós estamos sempre a respirar mas não damos conta disso, pois não?
- Mas a respiração está sempre a acontecer... e só acontece no momento presente. Já viste o que nos acontecia se nós deixássemos de respirar? Morríamos! Ela é muito importante...

Movimento 3: Agora, vamos colocar a nossa mão à frente da boca e sentir a nossa respiração no braço, principalmente quando expiramos. Inspira e expira... Inspira e expira... Inspira e expira...

- Sentes a tua respiração no braço?

- Como está a tua respiração? Quente ou fria? Rápida ou calma?
- Uau, boa observação!

Movimento 4: Agora, vamos respirar como um dinossauro. Gostas de dinossauros? Que fixe! Então, vamos respirar como se fôssemos um dinossauro? Inspira, abre bem os teus braços e coloca os teus braços um pouco para trás e expira, braços para a frente e faz o som arrr. Uau, isso mesmo! Outra vez, inspira, braços para trás e expira, e faz arr, como um dinossauro! Muito bem! E mais uma vez, só que desta vez vamos estar muito atentos quando expiramos e fazemos uma expiração muito longa quando dizemos arrr, mais longa que conseguirmos, sim? Inspira, braços para trás e expira, arrrrr! Uau fantástico!

- Sentiste que estavas a ficar sem ar quando expiraste e disseste arrrrr? Eu também, ufa!

Movimento 5: Agora vamos respirar como se fôssemos super-heróis. Gostas de super-heróis? Tens algum super-herói preferido? Estou curiosa, qual é? Então, vamos imaginar que somos super-heróis e colocar os braços na anca, inspiramos... e expiramos, braços para cima, como se fôssemos ajudar alguém, uuu cá vamos nós salvar alguém do perigo. Muito bem! Outra vez, desce os teus braços, coloca os braços na anca, inspira... e expira, braços para cima, como se estivesses prestes a voar para salvar alguém. Boa! E, mais uma vez, braços na anca, fazemos uma grande inspiração, e expira, braços bem lá em cima. Fantástico!

- Sentes-te mais relaxado/a? É natural... quando inspiramos e expiramos profundamente começamos a sentir-nos mais relaxados.

Movimento 6: Agora, vamos para o fundo do mar, vamos respirar como se fôssemos mergulhadores. Imagina que estás de baixo de água, no mar, e começa a nadar com os teus braços, como fazes para nadar? Uauu que giro!! Inspira... e expira, enquanto nadas com o teu equipamento de mergulho. Imagina que fazes bolinhas na água enquanto respiras. Inspiramos... e expiramos... Observamos bem a nossa respiração, enquanto estamos a nadar... inspiramos e expiramos... Fantástico! Podes agora voltar à posição inicial.

- Sinto os meus braços um pouco doridos e tu, como te sentes? Uauu estás muito com muita atenção ao que sentes nos teus braços, fantástico!
- Estou a sentir-me também com um pouco de calor e tu? Que giro! Sentes calor porque nos estamos a mover muito!

Movimento 7: Agora, vamos respirar como uma baleia gigante a nadar no oceano! Como nadam as baleias no oceano? Coloca o teu baço à frente do peito e imagina que o teu braço é uma baleia. Inspira, braço sobe... expira, braço desce, boa! Inspira, braço sobe, como uma baleia a nadar... e expira, braço desce... Mais uma vez, inspira, braço sobe e expira, braço desce... Muito bem!

Movimento 8: Agora, vamos respirar e imaginar que somos um ninja! Coloca as tuas mãos no peito, palma com palma. Inspira muito devagarinho... e expira, braço direito para a frente, como um ninja. Boa! Outra vez, mãos palma com palma, inspira muito devagarinho, e expira, o braço esquerdo para a frente, como um ninja. Vamos fazer novamente para cada braço? Inspira, muito devagarinho, e expira, braço direito para a frente. E, agora, inspira, muito devagarinho, e expira, braço esquerdo para a frente. Isso mesmo!

Movimento 9: Agora, vamos inspirar e imaginar que estamos a cheirar a nossa flor favorita... Qual é a tua flor favorita? Uauu que giro! Inspiramos e imaginamos que estamos a cheirar uma bela flor que temos na nossa mão... humm cheira tão bem... e agora, expiramos devagarinho, com calma, para não estragar a flor. Uau expiraste tão lentamente, é isso mesmo! Outra vez, inspira e imagina que estás a cheirar a tua flor favorita... humm que cheiro tão agradável... e expira, muito devagarinho, com muita calma... Muito bem! E, mais uma vez, inspira para cheirares bem a flor, que agradável... e expira, devagarinho para não estragar a flor... boa!

Movimento 10: Agora, vamos respirar como uma árvore. Inspira e levanta bem para cima os teus braços e expira e move os teus braços como se fossem os ramos de uma árvore ao vento, u-u-u... Outra vez, inspira, estica bem os teus braços... e expira, move os teus braços como se fossem ramos de uma árvore ao vento, u-u-u... E, mais uma vez, estica bem bem os teus braços, quase que chegas ao teto, és uma árvore muito muito alta, e expira... move os teus braços, como se estivesse vento, u-u-u... Boa! Podes colocar os teus braços para baixo.

- O que sentes nos teus braços? Alguma dor ou formigueiro? Estou a ver que estás com muita atenção, é isso mesmo!

Movimento 11: Agora, vamos respirar como se fôssemos uma ave gigante. Como voam as aves? Boa! Inspira, braços abertos e para trás, expira e abana os teus braços como se fosses uma ave gigante a voar, mas muito devagarinho. Boa! Novamente, inspira, braços abertos para trás e expira e abana os teus braços devagarinho, como se fosses uma ave gigante a voar no céu azul... E, mais uma vez, inspira, braços abertos para trás e expira e abana os teus braços devagarinho, como uma ave a voar. Fantástico! Podes colocar os braços para baixo.

- Eu sinto os meus braços cansados e tu, também sentes? Uau que giro!

Movimento 12: Agora, vamos respirar como se fôssemos uma flor a abrir durante o dia, abre bem os teus braços, e, agora, coloca as tuas mãos nos ombros, como se fôssemos uma flor a fechar porque está a ficar de noite. Boa! Inspira e abre os teus braços, como uma flor a abrir ao sol... Expira e coloca as mãos nos ombros, como uma flor a fechar ao anoitecer... Outra vez, inspira e abre os teus braços, como uma flor a abrir ao sol... Expira e coloca as tuas mãos nos ombros, como se a flor estivesse a fechar... Muito bem! Podes, agora, descer os teus braços e sentir todas as sensações...

Movimento 13: Agora, vamos colocar as mãos em concha e imaginar que nas nossas mãos está um prato de comida super deliciosa mas muito muito quente. Vamos, devagarinho, soprar para o arrefecer... Faz tu. Boa! Inspiramos e cheiramos a comida e soprados, devagarinho, para a arrefecer... Boa! Outra vez, inspira e sopra, muito devagarinho... E, mais uma vez, inspira, como se estivesses a cheirar a comida... E sopra, para a arrefecer. Muito bem!

- Estou a sentir-me mais relaxada e tu? Que bom!

Movimento 14: Agora, vamos imaginar que somos dois gatos muito peludos e muito preguiçosos e que queremos espreguiçarmo-nos, como fazemos? Isso mesmo! Colocamos os nossos braços e mãos para a frente, inspiramos e esticamos muito muito bem os nossos braços... e expira e relaxa... braços para baixo... Boa! Outra vez, como se fôssemos mesmo muito muito preguiçosos, inspiramos e esticamos os nossos braços e mãos para a frente... estica bem o teu corpo... e expiramos e relaxamos... boa! E, mais uma vez, desta vez estica ainda mais o teu corpo, inspira e estica bem bem os teus braços para a frente, sente o teu corpo a esticar, a esticar... e expira e relaxa, braços para baixo.

- Como estão os teus braços, agora? Cansados?
- Eu sinto os meus braços um pouco doridos aqui (aponta acima do cotovelo). E tu? Fantástico!

Movimento 15: Agora, vamos imaginar que somos um caracol, que temos os nossos pauzinhos ao sol, quando, de repente... começa a chover muito muito... Temos de nos abrigar! Inspira e esconde a tua cabeça dentro da concha, como se fosses um caracol, coloca os braços em cima da cabeça para a proteger da chuva... expira... e volta à posição inicial... relaxa o teu corpo... Outra vez, inspira, encolhe a tua cabeça, com os braços em cima, para te abrigares da chuva...

e expira... e relaxa o teu corpo... e sentimos como está o nosso corpo depois deste exercício...
Boa!

- Sentes-te mais relaxado/a? Quando contraímos o nosso corpo e soltamos, ficamos mais relaxados... Faz comigo outra vez, inspira, encolhe a tua cabeça, com os braços em cima, para te abrigares da chuva... e expira... e relaxa o teu corpo... Boa!

Movimento 16: Agora, de uma forma muito calma e amorosa, imaginamos que somos uma girafa a espreguiçar, inspiramos pelo nariz e esticamos o pescoço para trás.... E, agora, expiramos pela boca e colocamos o pescoço para a frente, expiramos devagarinho... Muito bem! Vamos repetir este exercício três vezes (mostrar três dedos da mão). Inspiramos pelo nariz e trazemos o pescoço para trás, como se fôssemos uma girafa... inspira... e expiramos pela boca e trazemos o pescoço para a frente, expira... Outra vez, inspiramos e trazemos o pescoço para trás, muito devagarinho, inspira... e expiramos e trazemos o pescoço para a frente, expira... E, mais uma vez, inspiramos e trazemos o pescoço para trás, inspira... e expiramos e trazemos o pescoço para a frente, expira... Muito bem!

Movimento 17: Agora, vamos rodar o nosso pescoço muito muito devagarinho, para um lado... e para o outro... Sentimos o pescoço a esticar, para um lado... e para o outro... movemos o pescoço muito lentamente e com calma... para um lado... e para o outro... Boa! Colocamos a cabeça ao centro. Muito bem!

Movimento 18: Agora, vamos imaginar que estamos a pintar um círculo com o nosso nariz, fazemos círculos muito lentos com o nosso pescoço (apontar), 5 vezes para um lado e para o outro (mostrar dedos da mão). Primeiro para o lado direito, movemos o pescoço muito devagarinho 5 vezes, 1...2...3...4...5... E colocamos a nossa cabeça ao centro. E, agora, fazemos o mesmo para o lado esquerdo. Movemos o pescoço devagarinho e com calma, 1...2...3...4...5. Boa! Podes colocar o teu pescoço ao centro.

- Sentes que o teu pescoço está relaxado ou com dor? Boa, estou a ver que estás muito atento ao que sentes no teu corpo quando te moves! Fantástico!

Atenção à respiração: Agora, paramos, e vamos concentrarmo-nos na nossa respiração durante uns minutos, está bem? Vamos prestar atenção à nossa respiração. Podes colocar as tuas mãos na barriga para sentires melhor a tua respiração. Isso mesmo! Podes também fechar os olhos se quiseres. Inspiramos, e sentimos as nossas mãos a subir, e expiramos, e sentimos as nossas mãos a descer. Outra vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos

as mãos a descer. E, só mais uma vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. Boa! Podes colocar as tuas mãos para baixo e vamos só fazer mais uma inspiração profunda, inspira o ar para dentro de todo o teu corpo e, agora, expira profundamente, dizendo ahhh... Isso mesmo!

- Vou tocar o som do gongo, para terminarmos a nossa prática, está bem? Escuta com muita atenção o som, até ao fim...

(tocar o som)

- **Reflexão sobre a prática:** Gostaste de fazer este exercício? Como te sentes, agora? Estás calmo/a ou agitado/a? Sentes-te melhor ou pior? (fazer com as mãos, dedo polegar para cima e para baixo) Tudo o que estás a sentir agora está bem assim, como está. É normal, às vezes estamos mais calmos, mais relaxados e outras vezes estamos mais agitados.
- **Elogio/ reforço positivo:** Vi que foste um/a excelente observador/a das tuas sensações no corpo. Sinto-me muito contente, vi que estiveste muito atento durante esta prática e isso é praticar *mindfulness!*
- **Agradecer:** Obrigada por teres estado aqui comigo, gostei muito de praticar contigo, e até para a semana. (26 minutos)

Apêndice XLIX – Planificação da sessão 10 do Projeto “Atenção ao Agora”

Sessão 10 (*online*) – Projeto “Atenção ao Agora”

Focar a atenção no corpo para estar presente

Momento 1: Introdução (2 minutos)

- (*Google Meet*) Olá! Bom dia (ao aluno, parente ou professora). Consegues ver-me? E ouvir-me bem? Okay, boa! Eu também te consigo ver e ouvir bem. Está tudo bem? Como está a ser esta semana? Como te sentes hoje, cansado ou com energia?
- (para os pais/professores, sempre que haja acompanhamento) Ao pai/mãe ou professor/a muito obrigada por se juntarem. Sintam-se à vontade para ajudar e praticar também. Obrigada.

Momento 2: Recordar conceitos-chave (2 minutos)

- Então *mindfulness* significa prestar atenção ao que queremos prestar atenção, de uma forma tranquila, amorosa e curiosa.
- Há tantas formas diferentes de praticar *mindfulness*! Então, hoje convido-te a prestar atenção no que sentes no teu corpo, está bem? Prestar atenção é como sermos exploradores e andarmos com uma lupa para ver melhor alguma coisa. Quando observas com a lupa, o que vês? Vês mais perto, todos os pormenores/detalhes. (mostrar com uma lupa e um objeto).
- Hoje, vamos imaginar que somos exploradores e que temos uma lupa e vamos observar com muita atenção o nosso corpo, utilizando a nossa lupa.

Momento 3: Prática de *mindfulness* "Focar no corpo para estar presente" (26 minutos)

- Para fazermos esta atividade vou pedir-te que te coloques em pé, está bem?
- Levanta-te, devagarinho, e afasta a tua cadeira. Isso mesmo, boa! Eu vou fazer o mesmo.
- Consegues ver-me bem? Boa!
- Coloca-te de pé, com as tuas costas diretas, sentindo bem os teus pés a tocar no chão. Coloca a tua cabeça equilibrada no centro. Isso mesmo!
- Agora, vou tocar o som do gongo para iniciar a nossa prática. Já sabes que tocamos o gongo duas vezes, no início e no fim das nossas práticas de *mindfulness*. Então, vamos

prestar atenção ao som, sim? Vamos escutar o som com muita atenção, até deixarmos de o ouvir.

(tocar o som)

Movimento 0: Vamos começar por **abandar** o nosso corpo. Podes abandar os braços, as mãos, mover todo o teu corpo. Isso mesmo, boa! Abana o teu corpo e solta qualquer tensão, qualquer preocupação, desconforto ou, simplesmente, a alegria e a energia que estás a sentir... Soltamos o corpo e relaxamos... Boa!

- Colocamos agora a mão no coração... o que sentes? O teu coração está a bater mais depressa?
- E se colocares a mão no pulso, sentes o batimento do teu coração?
- Fantástico, boa observação!

Movimento 1: Agora, vamos **acordar** o nosso corpo para esta prática, sim? Vamos tocar com as nossas mãos, devagarinho, no corpo. Então, vamos começar pelo nosso braço, toca a acordar braço... acorda. Agora, no ombro, acorda ombro, acorda. Acorda outro braço, toca a acordar, e no ombro... Acorda ombro... Agora, nas pernas, acorda pernas, toca a acordar... Nos pés, toca a acordar pés... Boa! Agora, sobre outras vez, pernas, na barriga, acorda barriga... Nas costas... Toca acordar costas... Agora, só com a ponta dos dedos, acorda cabeça... acorda pescoço e na cara, acorda cara... Boa!

- Agora, paramos, descemos os braços, ficamos como uma estátua, e sentimos como está o nosso corpo neste momento. Mais acordado? Com mais energia? Fantástico! (3 minutos)

Movimento 2: Agora, observamos a nossa respiração, com muita atenção, como se fôssemos exploradores e tivéssemos a usar a nossa lupa. Colocamos as nossas duas mãos no **peito** e sentimos a nossa respiração. Respiramos profundamente, três vezes (mostrar três dedos das mãos), inspira e expira... inspira e expira... inspira e expira... Muito bem!

- Sentes o teu peito a subir e a descer quando respiras? Boa! Sobe quando inspiras e desce quando expiras, uau, fantástico!
- Que outras partes do teu corpo notas que se estão a mexer quando respiras? Inspira e expira... que outras partes se mexem? Talvez a barriga... sentes?

- E no nariz, também? Coloca o **dedo** à frente das tuas narinas, inspira e expira. Notas a diferença de temperatura entre o ar que entra e que sai das narinas? Quando inspiras, o ar é frio? E quando expiras, qual é a temperatura do ar? Boa... quente, muito bem!
- Se afastares o teu dedo do nariz talvez comeces a deixar de sentir a respiração... afasta um pouco (modelar)... sentes a respiração? Talvez só sintas se respirares muito depressa... (modelar) sentes? E, agora, volta a aproximar... e a afastar... aproxima e sente a respiração... afasta e repara como deixas de sentir a tua respiração...
- Uau, estás muito atento/a... fantástico!

Movimento 3: Agora, podemos mover a lupa da nossa atenção para as mãos, sim? Juntos podemos bater as palmas 3 vezes (mostrar movimento e três dedos com a mão para facilitar a perceção), sim? Boa, fantástico! E, depois, vamos esfregar as nossas **mãos** muito muito rápido (fazer o movimento) durante 10 segundos (mostrar 10 dedos com a mão), okay? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

- Agora coloca as tuas mãos ao teu lado, boa!
- Sentes alguma sensação nas tuas mãos? O que é que tu sentes? Estão a tremer? Olha, eu estou a sentir um formigueiro, nesta zona (apontar para a palma da mão), tu também? Okay, boa!

Movimento 4: Agora, podemos repetir este exercício e descobrir o que sentimos nas nossas mãos quando as colocamos na **cara**. Sim? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Boa! Colocamos, agora, as mãos na cara... inspira e expira...

- O que sentes? Sentes as tuas mãos quentes ou frias? Eu sinto as mãos quentes.
- Uau, boa observação!

Movimento 5: Agora, podemos repetir este exercício e explorar o que sentimos nas nossas mãos quando as colocamos nos **ouvidos**, está bem? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Boa! Colocamos, agora, as mãos nos ouvidos... Inspira e expira...

- O que sentes? Calor ou frio?

- Ouves o som da tua respiração? Uau que grande explorador/a que és!

Movimento 6: Agora, podemos repetir este exercício e explorar o que sentimos nas nossas mãos quando as colocamos nos **olhos**, está bem? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7,6, 5, 4, 3, 2, 1. Boa! Colocamos, agora, as mãos nos olhos... Inspira e expira...

- O que estás a sentir? Calor ou frio?
- Estou a ver que estás com muita atenção ao que estás a sentir. Fantástico!
- Eu sinto os meus olhos um pouco cansados e tu? Boa observação!

Movimento 7: Agora, podemos repetir este exercício e explorar o que sentimos quando tocamos com as nossas mãos no **pescoço**, está bem? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Boa! Colocamos, agora, as mãos no pescoço... Inspira e expira...

- O que sentes? Calor ou frio?
- O teu pescoço está dorido/tenso ou relaxado?

Movimento 8: Agora, podemos repetir este exercício e prestar atenção ao que sentimos quando tocamos com as nossas mãos na **barriga** está bem? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7,6, 5, 4, 3, 2, 1. Boa! Colocamos, agora, as mãos na barriga... Inspira e expira...

- Sentes o calor das tuas mãos a tocar na barriga? Ou sentes frio?
- Sentes a tua barriga a subir e a descer quando inspiras e expiras...?
- Fantástico! Isso é praticar *mindfulness*! É estares muito atento/a ao que acontece no teu corpo, ao que estás a sentir no momento presente, no aqui e agora. Boa!

Movimento 9: Agora, podemos repetir este exercício e prestar muita atenção ao que sentimos quando tocamos com as nossas mãos nas **pernas** está bem? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Boa! Colocamos, agora, as mãos nas pernas... Inspira e expira...

- Sentes o calor das tuas mãos sobre as pernas? Ou está frio? Uauu boa, estou a ver que estás muito atento ao que estás a sentir. Fantástico!

Movimento 10: Agora, podemos repetir este exercício e prestar muita atenção ao que sentimos quando tocamos com as nossas mãos nos **tornozelos**, está bem? Então, vamos fazer juntos e eu conto: 1, 2, 3 (fazer o movimento das palmas) e, agora, esfregamos as nossas mãos muito muito rápido. (fazer contagem decrescente) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Boa! Colocamos, agora, as mãos nos tornozelos... Inspira e expira...

- Sentes o calor das tuas mãos nos tornozelos?
- Agora, com curiosidade, observamos o que sentimos no corpo. Talvez também sintas que o teu corpo está bem esticadinho... Sentes dor no teu corpo? Talvez nas tuas **costas**... ou nos **joelhos**?... sentes alguma dor?
- Agora, muito muito devagarinho, podemos subir o nosso corpo... muito devagarinho, prestamos muita atenção ao que sentimos enquanto subimos o nosso corpo, com muita curiosidade, estamos muito atentos/as...

Movimento 11: Agora, vamos fazer outro movimento em que vamos prestar muita atenção ao nosso corpo, ao que sentimos no nosso corpo e, em especial, no nosso **coração**, sim? Então para este movimento abrimos os **braços** e as **pernas**, saltamos e fechamos (modelar o comportamento). Faz tu! Muito bem! Abrimos, saltamos e fechamos. Vamos fazer este movimento 7 vezes, pronto? Vamos começar, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... Fantástico!

- E agora colocamos a mão no nosso coração. Sentes que ele está a bater mais depressa? Eu também. E se colocares dois dedos da tua mão junto da garganta (modelar o movimento) o que sentes? Eu sinto o meu coração acelerado, a bater muito depressa, e tu?
- Ahhh sabes, também me estou a sentir com calor e tu, também? Boa! És um/a excelente observador/a! Há tantas sensações que podemos sentir no nosso corpo quando nos mexemos, não é?!
- Estou um pouco cansada e tu? Também? Que giro, estás tão atento/a... muito bem!

Movimento 12: Agora, podemos levar a lupa da nossa atenção para os **ombros** e observar todas as sensações que sentimos nos ombros. Inspiramos, subimos os ombros (2 segundos)... E, expiramos e descemos os ombros devagarinho (4 segundos)... Outra vez, inspiramos, subimos os ombros (2 segundos)..., sentimos os ombros a esticar, quase que tocam nas orelhas... E,

expiramos e descemos os ombros, muito devagarinho (4 segundos)... E, mais uma vez, inspiramos e sentimos os ombros a subir e a encolher (2 segundos)... E, expiramos, e descemos os ombros, devagarinho (4 segundos)... Muito bem!

- Como estão os teus ombros? Doridos ou relaxados? Eu sinto que os meus ombros estão relaxados e tu? És muito observador/a, fantástico!

Movimento 13: Agora, podemos levar a lupa da nossa atenção para os **braços** e reparar no que sentimos nos nossos braços quando os movemos. Inspiramos, braços para cima, à largura do corpo, estica bem os teus braços... e expiramos, movemos os braços, muito devagarinho e com calma... Boa! Inspiramos, braços para cima, estica bem os teus braços lá em cima, quase que chegas ao teto... e expiramos, descemos, muito devagarinho os nossos braços, com muita calma... Isso mesmo! E, mais uma vez, inspiramos, subimos os nossos braços, sentimos os nossos braços a esticar... e expiramos e descemos os braços, muito lentamente, com calma... Muito bem!

- Sinto os meus braços um pouco doridos e tu? Onde sentes a dor? Eu sinto aqui (apontar músculo).
- Que giro! Podemos sentir tantas coisas diferentes no nosso corpo quando estamos atentos ao que sentimos. Boa!

Movimento 14: Agora, podemos colocar-nos com as costas bem direitas. E vamos colocar a lupa da nossa atenção no joelho. Podemos subir o **joelho direito** até à barriga e descer... Boa! Subimos... e descemos... Muito bem! Novamente, subimos o joelho, sentimos o nosso joelho a subir... e descemos, prestamos muita atenção ao joelho a descer e ao **pé** a tocar no chão. Boa! E mais uma vez, subimos... e descemos, presta atenção ao contacto do teu pé com o chão. Muito bem!

- Estou a ver que tens muito equilíbrio/ Estou a ver que a apesar de o teu corpo se desequilibrar, não desistes, és muito persistente, boa!

Agora, fazemos o mesmo com o outro joelho, está bem? Subimos o **joelho esquerdo** até à barriga, e devagarinho, com calma, descemos o joelho e sentimos o nosso joelho a descer... Outra vez, subimos o joelho até à barriga, devagarinho, sentimos todas as suas sensações... e descemos o joelho, devagarinho, com muita calma e estamos muito atentos ao que sentimos... E mais uma vez, subimos... e descemos, presta atenção ao contacto do teu **pé** com o chão. Boa!

Movimento 15: Agora, vamos observar com a lupa da nossa atenção o pescoço. Podemos rodar o nosso **pescoço** muito muito devagarinho, para um lado... e para o outro... Sentimos o pescoço a esticar, para um lado... e para o outro... movemos o pescoço muito lentamente e com calma... para um lado... e para o outro... Boa! Colocamos a cabeça ao centro. Muito bem!

Movimento 16: Agora, vamos imaginar que estamos a pintar um círculo com o nosso nariz, fazemos círculos muito lentos com o nosso **pescoço** (apontar), 5 vezes para um lado e para o outro (mostrar dedos da mão). Primeiro para o lado direito, movemos o pescoço muito devagarinho 5 vezes, 1...2...3...4...5... E colocamos a nossa cabeça ao centro. E, agora, fazemos o mesmo para o lado esquerdo. Movemos o pescoço devagarinho e com calma, 1...2...3...4...5. Boa! Podes colocar o teu pescoço ao centro.

- Sentes que o teu pescoço está relaxado ou com dor? Boa, estou a ver que estás muito atento ao que sentes no teu corpo quando te moves! Fantástico!

Movimento 17: Agora, podemos relaxar e dar um abraçinho a nós e aos outros? Inspiramos e damos um abraçinho a nós mesmos e quando expiramos abrimos os braços e damos um abraço ao mundo inteiro. Boa! Novamente, inspiramos e damos um abraço a nós mesmos, um abraço apertadinho, e expiramos, abrimos bem os braços e damos um abraço ao mundo inteiro, a todo o planeta Terra. E, mais uma vez, ficamos super relaxados e damos um abraço a nós mesmos e depois, abrimos os braços e damos um abraço ao mundo inteiro. Boa!

Atenção à respiração: Agora, paramos, e vamos concentrarmo-nos na nossa respiração durante uns minutos, está bem? Vamos prestar atenção à nossa respiração. Podes colocar as tuas mãos na barriga para sentires melhor a tua respiração. Isso mesmo! Podes também fechar os olhos se quiseres. Inspiramos, e sentimos as nossas mãos a subir, e expiramos, e sentimos as nossas mãos a descer. Outra vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. E, só mais uma vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. Boa! Podes colocar as tuas mãos para baixo e vamos só fazer mais uma inspiração profunda, inspira o ar para dentro de todo o teu corpo e, agora, expira profundamente, dizendo ahhh... Isso mesmo!

- Vou tocar o som do gongo, para terminarmos a nossa prática, está bem? Escuta com muita atenção o som, até ao fim...

(tocar o som)

- **Reflexão sobre a prática:** Gostaste de fazer este exercício? Como te sentes, agora? Estás calmo/a ou agitado/a? Sentes-te melhor ou pior? (fazer com as mãos, dedo polegar para cima e para baixo) Tudo o que estás a sentir agora está bem assim, como está. É normal, às vezes estamos mais calmos, mais relaxados e outras vezes estamos mais agitados.
- **Elogio/ reforço positivo:** E.g. Vi que foste um/a excelente observador/a das tuas sensações no corpo. Sinto-me muito contente, vi que estiveste muito atento durante esta prática! És um/a explorador/a fantástico/a das tuas sensações no corpo!
- **Agradecer:** Obrigada por teres estado aqui comigo, gostei muito de praticar contigo, e até para a semana. (26 minutos)

Apêndice L – Planificação da sessão 11 do Projeto “Atenção ao Agora”

Sessão 11 (*online*) – Projeto “Atenção ao Agora” Escuto e movo-me atentamente

Momento 1: Introdução (2 minutos)

- (*Google Meet*) Olá! Bom dia (ao aluno, parente ou professora). Consegues ver-me? E ouvir-me bem? Okay, boa! Eu também te consigo ver e ouvir bem. Está tudo bem? Como está a ser a tua semana? Como te sentes hoje, cansado/a ou com energia?
- (para os pais/professores, sempre que haja acompanhamento) Ao pai/mãe ou professor/a muito obrigada por se juntarem. Sintam-se à vontade para ajudar e praticar também. Obrigada.

Momento 2: Breve explicação de conteúdos: conceito de *mindfulness* e o cérebro (2 minutos)

- *Mindfulness* significa prestar atenção ao que queremos prestar atenção, de uma forma tranquila, amorosa e curiosa. Prestar atenção é como ver através de uma lupa, lembras-te? Vemos muito perto, cada pormenor, as coisas mais pequeninas, com curiosidade, estamos muito atentos ao momento presente.
- Hoje, convido-te a escutar com muita atenção e também vamos fazer alguns movimentos com o nosso corpo, como temos vindo a praticar ao longo das nossas sessões, está bem?
- Vamos começar por falar um pouco sobre como funciona o nosso cérebro. Eu tenho aqui um coador que trouxe da minha cozinha. E tu deves estar a pensar, o que é que um coador tem a ver com o nosso cérebro? O nosso cérebro tem uma parte que filtra a informação, como os sons (*sistema de ativação reticular*). Por exemplo, quando estás a tentar concentrar-te numa atividade/ficha da escola mas talvez ouças outros sons à tua volta, alguém a falar, barulho lá fora, pássaros a cantar, carros a passar... Toda essa informação é filtrada pelo teu cérebro. Imagina que este coador é a parte do cérebro que filtra os sons e que este frasco com açúcar e arroz é toda a informação que chega ao teu cérebro, todos os sons que se passam à tua volta... O que é vai passar pelo coador?

Vamos descobrir e observar com atenção (passar o açúcar e o arroz pelo coador). O que aconteceu?

- Só o açúcar é que passou. O açúcar representa a informação mais importante. O teu cérebro trabalha muito para filtrar só a informação que precisas, só aquela que é mais importante.
- Escutarmos com muita atenção os sons, ajuda-nos a fortalecer esta parte do cérebro que filtra a informação, como os sons, e é também isso que vais fazer hoje. Sim?

Momento 3: Prática de *mindfulness* “Escuto e movo-me atentamente” (26 minutos)

- Para fazermos esta atividade vou pedir-te que te coloques em pé, está bem?
- Levanta-te, devagarinho, e afasta a tua cadeira. Isso mesmo, boa! Eu vou fazer o mesmo.
- Consegues ver-me bem? Boa!
- Coloca-te de pé, com as tuas costas diretas, sentindo bem os teus pés a tocar no chão. Coloca a tua cabeça equilibrada no centro. Isso mesmo!

Passo 1 – Escuta consciente: Vou tocar o som do gongo. Ouvimos o som, do início ao fim, com muita, muita atenção. Quando deixarmos de ouvir o som, levantamos a mão. Estão prontos? (tocar o som do gongo, levantar a mão e esperar que o/a aluno/a levante a mão). Boa! Estou a ver que estiveste muito atento ao som.

Passo 2 - Escuta consciente e respiração: Agora, vamos escutar o som do gongo e quando deixarmos de o ouvir, ficamos atentos à respiração, inspiramos e expiramos e, depois, vou tocar outra vez e quando deixarmos de escutar o som levantamos a mão. Sim? Eu vou guiar-te. Vou começar por tocar o som e escutamos até ao fim (tocar o som, escutar até ao fim), inspiramos e expiramos, e agora escutamos e levantamos a mão quando já não ouvirmos (tocar o som novamente), (levantar a mão quando terminar e esperar que o/a aluno/a levante a mão).

- Sentiste que te distraíste, que começaste a pensar noutras coisas ou estiveste com muita atenção ao som?

Passo 3: Escuta consciente e reconhecimento de sons

- Durante todo o nosso dia, existem muitos sons à nossa volta. Normalmente nós não estamos atentos a todos esses sons porque o nosso cérebro cumpre a sua função e ajuda-nos a prestar atenção ao que é mais importante.
- Agora, vamos prestar atenção a três sons (mostrar três dedos da mão) e vamos descobrir o que são. Está bem? Vou colocar três sons diferentes, pronto?

1. Pássaros a cantar - Que som é este?
 2. Chuva - Que som é este?
 3. Ondas do mar/vento - Que som é este?
- Uau fantástico! Estou a ver que estiveste muito atento/a, muito bem!

(3 minutos)

Vamos agora, mover a nossa atenção para o nosso corpo? Vamos procurar estar muito atentos (mostrar a lupa) às diferentes sensações no nosso corpo.

Movimento 0: Vamos começar por **abandar** o nosso corpo. Podes abandar os braços, as mãos, mover todo o teu corpo. Isso mesmo, boa! Abana o teu corpo e solta qualquer tensão, qualquer preocupação, desconforto ou, simplesmente, a alegria e a energia que estás a sentir... Soltamos o corpo e relaxamos... Boa!

- Colocamos agora a mão no coração... o que sentes? O teu coração está a bater mais depressa?
- E se colocares a mão no pulso, sentes o batimento do teu coração?
- Fantástico, boa observação!

Movimento 1: Agora, vamos **acordar** o nosso corpo para esta prática, sim? Vamos tocar com as nossas mãos, devagarinho, no corpo. Então, vamos começar pelo nosso braço, toca a acordar braço... acorda. Agora, no ombro, acorda ombro, acorda. Acorda outro braço, toca a acordar, e no ombro... Acorda ombro... Agora, nas pernas, acorda pernas, toca a acordar... Nos pés, toca a acordar pés... Boa! Agora, sobre outras vez, pernas, na barriga, acorda barriga... Nas costas... Toca acordar costas... Agora, só com a ponta dos dedos, acorda cabeça... acorda pescoço e na cara, acorda cara... Boa!

- Agora, paramos, descemos os braços, ficamos como uma estátua, e sentimos como está o nosso corpo neste momento. Mais acordado? Com mais energia? Fantástico! (6 minutos)

Movimento 2: Vamos agora colocar as mãos ao nosso lado. Vamos fazer uma respiração muito profunda. Inspiramos, pelo nariz... e expiramos, pela boca... Outra vez, inspiramos muito profundamente... e expiramos... Boa!

Movimento 3: Agora vamos novamente inspirar e expirar, mas desta vez inspiramos e subimos os ombros... e expiramos e descemos os ombros... Muito bem! Outra vez, inspiramos e subimos os ombros, quase que tocam nas orelhas... E expiramos e descemos os ombros... Boa!

Movimento 4: Agora, colocamos uma mão no nosso **coração** e a outra na nossa **barriga**. E sentimos a barriga e o peito a subirem quando inspiramos... inspira... e a descerem quando expiramos... expira... e, mais uma vez, inspiramos, barriga e peito sobem... e, expiramos, barriga e peito descem... Muito bem!

Movimento 5: Agora, colocamos as duas mãos no **peito** e vamos descobrir se sentimos o nosso coração... Sentes o batimento do teu coração?

- Está a bater devagarinho, certo?
- Quando estamos relaxados/as, ele bate muito devagarinho. Este é um sinal de que estamos calmos/as.

Movimento 6: Agora, vamos saltar de um lado para o outro (modelar o movimento). Podemos colocar os braços para a frente e para trás (modelar o movimento)... Vamos saltar 10 vezes... Eu conto: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10.

- Agora, colocamos a mão no **coração**. Sente a diferente no batimento do teu coração. Como está o ritmo teu coração?
- Boa observação! Está mais acelerado porque agitámos o nosso corpo.
- Podemos, agora, inspirar e expirar profundamente...
- Vê como o teu coração começa a bater mais devagarinho porque começámos a ficar mais relaxados/as...
- Quando nós estamos mais agitados/as ou ansiosos/as também podemos ficar com o batimento do coração mais acelerado. Já notaste que o teu coração bate mais depressa quando estás zangado/a, agitado/a ou ansioso/a?
- Se respirarmos profundamente, o batimento do nosso coração começa a acalmar.

Movimento 7: Agora, vamos estar atentos ao equilíbrio do nosso corpo. Vamos colocar o peso na nossa **perna** direita, abrir os braços ao nosso lado e levantar a perna esquerda, durante 10 segundos, está bem? Eu conto: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 10. Boa! Podes colocar a perna no chão.

- Talvez te sintas um pouco cansado/a na perna direita, sim? Eu também sinto!
- Podes abanar um pouco as pernas.

Agora, vamos fazer o mesmo com a nossa perna esquerda. Talvez notes que a força que tens numa perna é diferente da outra. Braços abertos ao lado do corpo e levantamos um pouco a perna direita e colocamos o peso na perna esquerda durante 10 segundos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

- Sentes a perna esquerda um pouco dorida?
- Em que perna tens mais equilíbrio? Boa observação!
- Abana as pernas e solta a tensão.

Movimento 8: Agora, podemos colocar-nos com as costas bem direitas. E vamos prestar muita atenção às sensações no nosso corpo. Podemos subir o **joelho direito** até à barriga e descer... Boa! Subimos... e descemos... Muito bem! Novamente, subimos o joelho, sentimos o nosso joelho a subir... e descemos, prestamos muita atenção ao joelho a descer e ao **pé** a tocar no chão. Boa! E mais uma vez, desta vez, com a respiração, inspiramos e subimos... e expiramos e descemos, presta atenção ao contacto do teu pé com o chão. Muito bem!

- Estou a ver que tens muito equilíbrio/ Estou a ver que apesar de o teu corpo se desequilibrar, não desistes, és muito persistente, isso é fantástico!

Agora, fazemos o mesmo com o outro joelho, está bem? Subimos o **joelho esquerdo** até à barriga, e devagarinho, com calma, descemos o joelho e sentimos o nosso joelho a descer... Outra vez, subimos o joelho até à barriga, devagarinho, sentimos todas as suas sensações... e descemos o joelho, devagarinho, com muita calma e estamos muito atentos ao que sentimos... E mais uma vez, desta vez com a respiração, inspiramos e subimos... e expiramos e descemos, presta atenção ao contacto do teu **pé** com o chão. Boa!

Movimento 9: Agora, podemos colocar as nossas mãos nas coxas e vamos prestar à **barriga** quando nos movemos. Inspiramos, rodamos o corpo e colocamos a barriga para a frente... e expiramos, rodamos o corpo e colocamos a barriga para trás... Muito bem! Vamos fazer este movimento mais três vezes (mostrar três dedos da mão). Inspiramos, rodamos o corpo e colocamos a barriga para a frente... e expiramos, rodamos o corpo e colocamos a barriga para trás... Outra vez, inspiramos rodamos o corpo e colocamos a barriga para a frente... e expiramos, rodamos o corpo e colocamos a barriga para trás... Talvez sintas as tuas pernas e os teus joelhos a esticar... E, mais uma vez, inspiramos rodamos o corpo e colocamos a barriga para a frente, estamos muito atentos às sensações do nosso corpo... e expiramos, rodamos o corpo e colocamos a barriga para trás... Muito bem!

Movimento 10: Agora vamos imaginar que estamos a puxar um arco e uma flecha. Vamos fazer o símbolo da paz com a nossa mão direita, inspiramos e esticamos o **braço direito** e colocamos o braço esquerdo à altura do peito e a mão fechada. Expiramos e trazemos a mão direita até à esquerda. Outra vez, inspiramos e esticamos o braço direito, sentimos o braço a esticar... e expiramos e trazemos a mão direita até à esquerda. Mais uma vez, inspiramos e esticamos o braço direito, sentimos o braço a esticar... e expiramos e trazemos a mão direita até à esquerda.

Agora, vamos fazer o mesmo com o **braço esquerdo**. A mão esquerda faz o símbolo da paz, inspiramos e esticamos o braço esquerdo e colocamos o braço direito à altura do peito e a mão fechada. Expiramos e trazemos a mão esquerda até à direita. Outra vez, inspiramos e esticamos o braço esquerdo, sentimos o braço a esticar... e expiramos e trazemos a mão esquerda até à direita. Mais uma vez, inspiramos e esticamos o braço esquerdo, estamos atentos às sensações no braço a esticar... e expiramos e trazemos a mão esquerda até à direita.

- Sentes os teus braços doridos depois de os teres esticado e encolhido? Fantástico! Estás tão atento/a.

Movimento 11: Agora, vamos imaginar que estamos a pintar um círculo com o nosso nariz, fazemos círculos muito lentos com o nosso **pescoço** (apontar), 5 vezes para um lado e para o outro (mostrar dedos da mão). Primeiro para o lado direito, movemos o pescoço muito devagarinho 5 vezes, 1...2...3...4...5... E colocamos a nossa cabeça ao centro. E, agora, fazemos o mesmo para o lado esquerdo. Movemos o pescoço devagarinho e com calma, 1...2...3...4...5. Boa! Podes colocar o teu pescoço ao centro.

- Sentes que o teu pescoço está relaxado ou com dor? Boa, estou a ver que estás muito atento ao que sentes no teu corpo quando te moves! Fantástico!

Movimento 13: Agora, podemos inspirar e colocar a **cabeça** para a trás, muito devagarinho... e expirar, e movemos a cabeça para trás, com muita calma, muito devagarinho... Outra vez, inspira, cabeça para trás... e expira, cabeça para a frente, estamos atentos a todas as sensações na cabeça, o pescoço a esticar... E, mais uma vez, inspiramos, cabeça para a frente... e expiramos, cabeça para trás... Muito bem!

- Como está a tua cabeça? Pesada ou leve/relaxada?

Atenção à respiração: Agora, paramos, e vamos concentrarmo-nos na nossa respiração durante uns minutos, está bem? Vamos prestar atenção à nossa respiração. Podes colocar as

tuas mãos na barriga para sentires melhor a tua respiração. Isso mesmo! Podes também fechar os olhos se quiseres. Inspiramos, e sentimos as nossas mãos a subir, e expiramos, e sentimos as nossas mãos a descer. Outra vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. E, só mais uma vez, inspiramos, sentimos as mãos a subir e expiramos, e sentimos as mãos a descer. Boa! Podes colocar as tuas mãos para baixo e vamos só fazer mais uma inspiração profunda, inspira o ar para dentro de todo o teu corpo e, agora, expira profundamente, dizendo ahhh... Isso mesmo!

- Vou tocar o som do gongo, para terminarmos a nossa prática, está bem? Escuta com muita atenção o som, até ao fim...

(tocar o som)

- **Reflexão sobre a prática:** Gostaste de fazer este exercício? Como te sentes, agora? Estás calmo/a ou agitado/a? Sentes-te melhor ou pior? (fazer com as mãos, dedo polegar para cima e para baixo) Tudo o que estás a sentir agora está bem assim, como está. É normal, às vezes estamos mais calmos, mais relaxados e outras vezes estamos mais agitados.
- **Elogio/ reforço positivo:** Vi que foste um/a excelente observador/a das tuas sensações no corpo. Sinto-me muito contente, vi que estiveste muito atento durante esta prática! Escutaste com muita atenção o som do gongo e estiveste também com muita atenção aos outros sons. És também um/a explorador/a fantástico/a das tuas sensações no corpo!
- **Agradecer:** Obrigada por teres estado aqui comigo, gostei muito de praticar contigo, e até para a semana. (26 minutos).

Apêndice LI – Planificação da sessão 12 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)


Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 12
Tema	Escutar com muita atenção
Data	8 de abril
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	- Compreender a importância de escutar atentamente; - Praticar a escuta consciente dos sons.
Aprendizagem fundamental	Existem muitos sons à nossa volta mas normalmente nós não estamos atentos a todos eles. O nosso cérebro tem uma parte que filtra a informação, como os sons, e que nos permite prestar atenção ao que é mais importante. Escutarmos com muita atenção, ajuda-nos a fortalecer esta parte do cérebro e a estarmos mais atentos ao que está a acontecer, a tomarmos melhores decisões e a agir e a pensar melhor sobre as situações.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Práticas e exercícios de escuta consciente realizados na sessão: escuta consciente do som do gongo, exercício de descoberta dos sons externos – “Descubro os sons” e prática de <i>mindfulness</i> “ Escutar os sons da vida”.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Síntese da sessão anterior (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recordar as ideias-chave da sessão anterior. 	<p>- Ideias-chave inerentes aos temas abordados e às atividades realizadas na última sessão, nomeadamente:</p> <p>- Praticar <i>mindfulness</i> é prestar atenção ao que queremos prestar atenção, de uma forma tranquila, amorosa e curiosa.</p> <p>- O nosso cérebro tem uma parte que filtra a informação, como os sons (<i>sistema de ativação reticular</i>).</p> <p>- Escutarmos com muita atenção, ajudamos a fortalecer esta parte do cérebro que filtra a informação, como os sons, para que possamos estar mais atentos ao que está a acontecer, para tomarmos melhores decisões, agir e pensar melhor.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral sobre:</p> <p>- O significado do conceito de <i>mindfulness</i>;</p> <p>- <i>Mindfulness</i> e a parte do cérebro que filtra a informação.</p> <p>Elogio aos alunos sobre as ideias/atividades/temas/ que se recordam da sessão anterior.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa de grupo sobre as aprendizagens e as atividades da sessão 4.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Quadro; caneta para escrever no quadro; coador; copo com açúcar; copo com arroz.</p>	<p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Partilhar ideias/temas/atividades que se recordam da sessão anterior;</p> <p>Escrever no quadro as ideias-chave mencionadas;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Prática de escuta consciente - (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Praticar a atenção ao som do gongo; Partilhar pensamentos, sentimentos e 	<p>- Prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020).</p>	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.


	emoções que a prática proporcionou.		Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> : escutar com muita atenção o som do gongo e levantar a mão quando o deixar de ouvir.	Folha com a prática de escuta consciente; Gongo.	Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática; Respeitar as regras do grupo.	
Exercício “Descobre o som” (adaptado de MindUP, 2019) (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a escuta consciente; • Identificar os sons ouvidos. 	Exercício “Descobre o som” <ul style="list-style-type: none"> • Som 1: Lápis na secretária • Som 2: Fecho de um estojo • Som 3: Baralho de cartas • Som 4: Moedas (numa caixa) • Som 5: Folha de papel • Som 6: Afiadeira 	Método interrogativo Perguntar aos alunos: - Vamos continuar a treinar o músculo do nosso cérebro para escutarmos com mais atenção e para filtrarmos a informação que não precisamos, os sons e os ruídos que não necessitamos? Método ativo/Participativo Realização do exercício de escuta atenta dos sons, enumerando os sons que ouvem.	Logísticos: Sala. Materiais Lápis; estojo; baralho de cartas; caixa com moedas; folha de papel; afiadeira; Folha “Descobre o som”.	Escutar atentamente os sons produzidos; Enumerar os sons; Participar na conversa do grupo; Respeitar as regras do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Prática de <i>mindfulness</i> “Escutar os sons da vida” (adaptada de MindSerena, 2019) (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a escuta consciente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados durante a prática. 	Prática de <i>mindfulness</i> “Escutar os sons da vida” .	Método expositivo Dinamização da prática. Método ativo/Participativo Realização do exercício de atenção aos sons.	Logísticos Sala Materiais Folha com as instruções da realização da prática; gongo.	Seguir as instruções da prática; Partilhar o que sentiram e o que pensaram durante a prática; Respeitar as regras do grupo.	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Sumário (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetizar os momentos e as 	Síntese dos momentos/atividades	Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos	Logísticos Sala.	Escutar atenciosamente.	Observação informal do envolvimento


	ideias principais da sessão; • Expressar dúvidas e comentários;	que constituem a presente sessão. Dúvidas ou comentários.	momentos/atividades da sessão. Exposição de dúvidas.		Responder às questões colocadas; Participar na conversa do grupo; Respeitar as intervenções do grupo.	e da atenção na atividade.
--	--	--	---	--	---	----------------------------

Recurso: Exercício “Descobre o som”


Descobre o som 

Nome: _____


 Escuta com atenção cada som e escreve o número correspondente.




1




2




3



4



5



6

Apêndice LII - Planificação da sessão 13 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 13
Tema	Explorar as emoções
Data	15 de abril
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender que as emoções desencadeiam respostas no corpo; - Praticar as respostas de observar e de explorar as emoções, como forma de impedir o comportamento automático e reativo.
Aprendizagem fundamental	As emoções fortes e intensas, como a raiva, a tristeza, a frustração e o medo, podem assumir o controlo sobre a forma como agimos. Todas as emoções são importantes e, para não cairmos nos comportamentos reativos e mudarmos padrões habituais de comportamento, podemos escolher parar, observar o que sentimos, explorar de que forma a emoção se manifesta no corpo e, depois, sentir a nossa respiração, o que nos irá permitir ganhar consciência das emoções e pensamentos e, ainda, ficar mais calmos e agir mais claramente.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Jogo “Exploradores de emoções”, no qual os alunos assumem a posição de exploradores, identificando um acontecimento particular e uma emoção sentida e explorando as sensações físicas sentidas a ela associadas e praticam a atenção à respiração, a fim de pensar e de agir com maior clareza a esse acontecimento.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente - (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao som da taça tibetana como uma âncora para o presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	- Instruções da prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020).	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com a prática de escuta consciente; Taça tibetana.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal da atenção e envolvimento na atividade.
Revisão e síntese da sessão anterior (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar as ideias-chave da sessão anterior. 	- Ideias-chave inerentes aos temas abordados e às atividades realizadas na última sessão, nomeadamente: - Os três passos para lidar com as emoções; - O exercício “Onde moram as emoções no corpo?”, recordando a sua mensagem principal: as emoções desencadeiam respostas no corpo.	<p>Método expositivo Exposição oral, com apoio de uma apresentação, sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os três passos para lidar com as emoções: parar, observar e respirar; - Todos nós sentimos emoções, é normal; - As emoções manifestam-se em sensações físicas que sentimos no corpo. <p>Elogio aos alunos sobre as ideias/atividades/temas/ que se recordam da sessão anterior.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Digitais: Computador; retroprojeter; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo; apresentação.</p>	<p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Partilhar ideias/temas/atividades que se recordam da sessão anterior;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal da atenção e envolvimento na atividade.

			<p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa de grupo sobre as aprendizagens e as atividades da sessão 6.</p>			
<p>Explorar as emoções (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconhecer que as emoções podem levar a comportamentos reativos; ● Identificar as respostas de parar, observar as emoções, explorar as sensações físicas e respirar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Às vezes as emoções fazem-nos reagir, principalmente as emoções fortes e intensas, como quando ficamos com raiva, frustrados/as, assustados/as. - Parar, observar a emoção que estamos a sentir, explorar o que acontece no nosso corpo quando essa emoção aparece e respirar, permitir-nos compreender melhor a emoção que estamos a sentir, como é que o nosso responde a essa emoção e agir de uma forma mais sábia e calma, em vez de reagirmos rapidamente, como se as nossas 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos, com o apoio de uma apresentação.</p> <p>Método ativo/Participativo Participação na conversa de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partilha se notam que reagem mais rápida e automaticamente perante emoções fortes e intensas; - Explicação das respostas de parar, observar e respirar. 	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais: Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo; apresentação.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal da atenção e envolvimento na atividade.</p>

		emoções controlassem a forma como nos comportamos.				
Jogo “Exploradores das emoções” (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Recordar e praticar as respostas de parar, observar as emoções, explorar as sensações físicas e de sentir a respiração; ● Identificar um acontecimento ocorrido durante a semana; ● Associar uma emoção a uma experiência pessoal; ● Identificar sensações físicas desencadeadas por uma emoção; ● Praticar a atenção à respiração, como uma forma de sentir a emoção no corpo e de acalmar. 	Instruções do jogo “Exploradores das emoções”.	<p>Método expositivo Guiar o jogo, verbalizando as suas instruções aos alunos.</p> <p>Método ativo/Participativo Realização de um jogo em grupo.</p>	<p>Logísticos Sala</p> <p>Materiais: Folha para anotar as descobertas/respostas durante o jogo; roda das emoções; pedras pequenas; material de escrita.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar no jogo em grupo;</p> <p>Anotar as descobertas na folha;</p> <p>Colocar a pedra na emoção que estão a sentir;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal da atenção e envolvimento na atividade.
Prática de escuta consciente - (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Praticar a atenção ao som da taça tibetana como uma âncora para o presente; 	- Instruções da prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020)	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais</p>	Seguir as instruções da prática;	Observação informal da atenção e envolvimento na atividade.

	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 		Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> .	Folha com a prática de escuta consciente; Taça tibetana.	Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática; Respeitar as regras do grupo.	
Sumário (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p>	<p>Método ativo/participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p> <p>Exposição de dúvidas.</p>	Logísticos Sala.	<p>Escutar atenciosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

Recurso – Jogo “Exploradores das emoções”



Apêndice LIII- Planificação da sessão 14 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 14
Tema	Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)
Data	22 de abril de 2020
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS); - Praticar a atenção ao corpo e à respiração.
Aprendizagem fundamental	Há 193 países, entre os quais Portugal, que fazem parte da Organização das Nações Unidas, uma organização mundial. Estes países criaram todos juntos os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. São objetivos que tornam o planeta Terra mais equilibrado e justo para todos, mais amigo do ambiente e das pessoas.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Jogo “Descobrir os ODS”, que possibilita aos alunos explorar os 17 ODS

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente - (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao som do gongo como uma âncora para o presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	- Instruções da prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020).	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com a prática de escuta consciente; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Recordar conceitos- chave da semana anterior (7 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer que as emoções podem levar a comportamentos reativos; • Identificar as respostas de parar, observar as emoções, explorar as sensações físicas e respirar. 	<p>- Às vezes as emoções fazem-nos reagir, principalmente as emoções fortes e intensas, como quando ficamos com raiva, frustrados/as, assustados/as.</p> <p>- Parar, observar a emoção que estamos a sentir, explorar o que acontece no nosso corpo quando essa emoção aparece e respirar, permitir-nos compreender melhor essa emoção, como é que o nosso corpo</p>	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos</p> <p>Método interrogativo - Quando sentem raiva, por exemplo, notam que reagem mais rapidamente?</p> <p>- Mas, quando experienciamos uma emoção, o que é que já vimos que podemos fazer? Quem quer dizer os quatro passos que falámos na semana passada?</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Quadro; material de escrita.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

		<p>lhe responde e agir de uma forma mais sábia e calma, em vez de reagirmos rapidamente, como se as nossas emoções controlassem a forma como nos comportamos.</p>				
<p>Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) (11 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância dos ODS na sustentabilidade e do Planeta Terra. 	<p>- Há 193 países, entre os quais Portugal, que fazem parte da Organização das Nações Unidas, uma organização mundial. Estes países criaram todos juntos os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. São objetivos que tornam o nosso mundo mais equilibrado e justo para todos.</p> <p>-Todos nós podemos contribuir para que os objetivos sejam alcançados e para tornar o nosso planeta num planeta mais feliz e sustentável.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Visualização de um vídeo sobre os ODS – “A maior lição do mundo, parte 1”.</p>	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais: Computador; retroprojetor; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo do Youtube.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

<p>Jogo “Descobrir os ODS” (15 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descobrir os 17 ODS. 	<p>Instruções do jogo “Descobrir os ODS”.</p>	<p>Método expositivo Guiar o jogo, verbalizando as suas instruções aos/às alunos/as.</p> <p>Método ativo/Participativo Realização de um jogo, formando pares com os ODS.</p>	<p>Logísticos Sala</p> <p>Materiais: Cartões para o jogo.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar no jogo em grupo;</p> <p>Formar pares com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável;</p> <p>Ler os pares formados ou interpretar as imagens;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Prática "Vamos relaxar os ombros" (7 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao corpo e à respiração; • Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>Prática “Vamos relaxar os ombros” (adaptado de MindSerena, 2019)</p> <p>Reflexão sobre a prática: -Gostaram de fazer esta prática? -Como se sentem, agora?</p>	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática; gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Sumário (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; • Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p>	<p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p>	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Escutar atentamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

			Exposição de dúvidas.		Participar na conversa do grupo; Respeitar as intervenções do grupo.	
--	--	--	-----------------------	--	---	--

Recurso: Exemplos de cartões do jogo “Descobrir os ODS”



Apêndice LIV- Planificação da sessão 15 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 15
Tema	Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): como agir e ser ativista
Data	29 de abril de 2020
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer ações que contribuem para o alcance dos ODS; - Praticar a atenção ao corpo e à respiração.
Aprendizagem fundamental	Todos nós podemos ser ativistas e contribuir para que os ODS sejam alcançados. O planeta Terra é a nossa casa comum, devemos cuidar bem dele, cuidar uns dos outros e da natureza e acreditar que todos nós podemos ser ativistas e ajudar a que estes objetivos sejam cumpridos. Pequenas ações no nosso dia a dia podem fazer uma grande diferença no bem-estar e na sustentabilidade do Planeta.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Puzzle “Somos ativistas”, no qual os/as alunos/as identificam formas de agir e de contribuir para que o alcance dos ODS e descubrem como também eles podem ser ativistas, à semelhança dos jovens apresentados no vídeo.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente - (8 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao som do gongo como uma âncora para o presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou; • Identificar o conceito de mente de principiante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instruções da prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020) - A mente de principiante. - Vamos dar o nosso melhor para continuarmos atentos ao que estamos a fazer agora, tal como fizemos com o som. 	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo Como foi, para vocês, realizar esta prática?</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com a prática de escuta consciente; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Recordar conceitos- chave da semana anterior (12 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar a importância dos ODS para a sustentabilidade do Planeta Terra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os ODS foram criados por 193 países, entre os quais Portugal, que fazem parte de uma organização, a Organização das Nações Unidas. Temos de alcançar estes objetivos até 2030; - Estes objetivos são importantes para tornar o nosso o Planeta Terra, num planeta mais feliz, justo e sustentável, 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos</p> <p>Método interrogativo - O que estivemos a falar na semana passada? Alguém quer dizer o que se lembra?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como se chamava a organização? - Porque é que acham que são importantes estes objetivos? 	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais: Computador; retroprojeter; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; Imagem com os ODS.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

		mais amigo das pessoas e da natureza.				
Puzzle “Somos ativistas” (20 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Identificar formas de contribuir para o alcance dos ODS. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos nós podemos ser ativistas e contribuir para que os objetivos sejam alcançados; Instruções para a realização da atividade “Somos ativistas”; O planeta Terra é a nossa casa comum, devemos cuidar bem dele, cuidar uns dos outros e da natureza e acreditar que todos nós podemos ser ativistas e ajudar a que estes objetivos sejam cumpridos; Pequenas ações no nosso dia a dia, como estas que descobrimos no Puzzle, podem fazer uma grande diferença no bem-estar e na sustentabilidade do Planeta. 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Visualização de um vídeo sobre os ODS – “A maior lição do mundo, parte 2” e reflexão, em conjunto, sobre o mesmo.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> O que nos mostra este vídeo? Querem descobrir o que podemos fazer, no nosso dia a dia, para ajudar a que estes objetivos sejam alcançados? Além das ações que temos neste puzzle, querem partilhar outras formas de ajudar o planeta Terra, a natureza e as pessoas? 	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Digitais: Computador; retroprojeter; cabos de ligação do computador ao videoprojetor; vídeo do Youtube.</p> <p>Materiais: Álcool gel; 15 peças do puzzle; material de escrita; quadro.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo;</p> <p>Interpretar as imagens das peças;</p> <p>Escrever as ações subjacentes a cada imagem;</p> <p>Participar na construção do puzzle.</p>	

<p>Prática "Vamos relaxar os ombros" (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção ao corpo e à respiração; • Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>Prática "Vamos relaxar os ombros" (adaptado de MindSerena, 2019)</p> <p>Reflexão sobre a prática: -Gostaram de fazer esta prática? -Como se sentem, agora?</p>	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática; gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Sumário (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; • Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p>	<p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p> <p>Exposição de dúvidas.</p>	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Escutar atenciosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

Recurso: Exemplos de peças do puzzle "Somos ativistas"



Apêndice LV- Planificação da sessão 16 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 16
Tema	O otimismo
Data	6 de maio de 2021
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem/ espaço ao ar livre
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos; - Conhecer o conceito de otimismo;
Aprendizagem fundamental	<p>Ser otimista significa ter esperança no futuro, confiar que as coisas vão correr bem. É, também, confiar em nós e nas nossas capacidades e acreditar que somos capazes de fazer as coisas bem e de ultrapassar os desafios e as dificuldades. No fundo ser otimista é pensar positivo. Quando sofremos uma desilusão ou nos sentimos magoados, podemos explorar as nossas emoções, por exemplo a tristeza, a raiva ou a frustração, e recordar as coisas boas que temos na nossa vida. Assim, não nos focamos tanto nos acontecimentos negativos e, por outro lado, fortalecemos o nosso pensamento positivo.</p>
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Atividade “O avião dos pensamentos positivos” onde os alunos identificam duas coisas boas que têm na sua vida.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente e de atenção aos movimentos do corpo (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Praticar a atenção à respiração, aos movimentos corporais e à escuta consciente do som do gongo como uma âncora para o presente; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>- Instruções da prática de escuta consciente e de atenção aos movimentos do corpo (Saltzman, 2020; MindSerena, 2019)</p> <ul style="list-style-type: none"> A nossa mente gosta muito de pensar. Quando sentimos que a nossa mente se distraiu com outros pensamentos, podemos escolher voltar a estar atentos ao que estamos a fazer agora. 	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Como foi, para vocês, realizar esta prática? Notaram que ficaram distraídos e que pensaram noutras coisas? Depois de notarem que se distraíram, voltaram a ficar atentos ao exercício? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
Recordar conceitos- chave da semana anterior (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recordar ações que contribuem para a sustentabilidade do Planeta Terra e para o alcance de alguns dos ODS. 	<p>Conceitos-chave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exemplos de ações que podemos fazer para que o Planeta Terra seja mais feliz e sustentável; Pequenas ações no nosso dia a dia podem fazer uma grande mudança e contribuir para que estes objetivos sejam cumpridos. 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> O que estivemos a falar na semana passada? Alguém quer partilhar algumas das coisas que podemos fazer para cuidar do planeta Terra, das pessoas e da natureza? 	<p>Logísticos: Sala.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

			<p>Método ativo/participativo Participação numa conversa em grupo.</p>			
<p>Introdução ao tema da sessão: o otimismo (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clarificar o conceito de otimismo; • Clarificar o conceito de pessimismo; • Diferenciar o otimismo do pessimismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser otimista significa ter esperança no futuro, confiar que as coisas vão correr bem; - É confiar em nós e nas nossas capacidades e acreditar que somos capazes de fazer as coisas bem e de ultrapassar os desafios e as dificuldades; - É pensar positivo; - O pessimismo é o contrário do otimismo; - Uma pessoa pessimista espera que as coisas corram mal, não tem esperança no futuro e foca-se mais no que não correu bem. 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sinto-me curiosa para saber o que é, para vocês, ser otimista. Alguém quer dizer? <ul style="list-style-type: none"> - Qual é o oposto/contrário do otimismo? - Vocês acham que são otimistas ou pessimistas? Porquê? <p>Método ativo/participativo Participação numa conversa em grupo.</p>	<p>Logísticos: Sala.</p> <p>Materiais: Quadro; material de escrita.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	
<p>Atividade “O avião dos pensamentos positivos”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância de recordar as coisas 	<ul style="list-style-type: none"> - Nos momentos em que as coisas não correm como 	<p>Método expositivo Exposição oral das instruções da atividade.</p>	<p>Logísticos: Sala/ espaço ao ar livre.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p>	<p>Observação informal do envolvimento</p>

<p>(20 minutos)</p>	<p>boas da vida nos momentos difíceis;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar duas coisas positivas na vida; • Praticar uma atenção curiosa a um avião de papel. 	<p>gostaríamos, quando sofreremos uma desilusão ou estamos magoados, podemos reconhecer o que sentimos nesse momento, explorar as nossas emoções, por exemplo a tristeza, a raiva ou a frustração, e recordar as coisas boas que temos na nossa vida;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensar nas coisas boas da vida pode ajudar-nos a não pensarmos tanto nas coisas negativas que nos acontecem e a fortalecer o pensamento positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escrever, na folha, duas coisas boas que tem na vida; - Observar com atenção e curiosidade o avião (e.g. direção do avião, movimentos que o corpo faz para o colocar a voar). <p>Método ativo/Participativo Participar na conversa em grupo e na realização, em conjunto, de um avião de papel.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguém quer partilhar como se sente, depois de escrever duas coisas boas que tem na vida? - Gostaram de ir lá fora e lançar os vossos aviões? 	<p>Materiais: Folha “O avião dos pensamentos positivos”; material de escrita.</p>	<p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo;</p> <p>Escrever duas coisas boas que têm na vida;</p> <p>Fazer o origami de um avião de papel;</p> <p>Prestar uma atenção, curiosa, ao avião.</p>	<p>e da atenção na atividade.</p>
<p>Sumário (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; • Expressar dúvidas e comentários; 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p> <p>Agradecimento.</p>	<p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p>	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Escutar atenciosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Preencher o questionário de satisfação. 		<p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguém quer resumir o que é que é que fizemos hoje? - Alguém quer partilhar alguma coisa? - Têm alguma dúvida? - Gostaram da sessão? 		<p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	
--	---	--	--	--	--	--

Recurso: Folha “O Avião dos pensamentos positivos”



Apêndice LVI- Planificação da sessão 17 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 17
Tema	A resiliência
Data	13 de maio de 2021
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem/ espaço ao ar livre
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o conceito de resiliência; - Conhecer como ser resiliente perante o erro ou a dificuldade; - Praticar a atenção à respiração.
Aprendizagem fundamental	Os erros e as falhas são normais pois fazem parte da vida e toda a gente os comete. A resiliência é a capacidade de recuperar quando as coisas não correm como nós gostaríamos que corressem, quando falhamos ou passamos por uma dificuldade, de não desistirmos e de aprendermos com os erros e as dificuldades.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Atividade “Sou resiliente”, na qual os/as alunos/as identificam e descobrem exemplos de como serem resilientes perante os erros e as dificuldades e a prática “Respirar como uma estrela-do-mar”, a qual concretiza uma dessas estratégias, a de respirar fundo.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
---------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---	-----------------	-------------------------------------	------------------

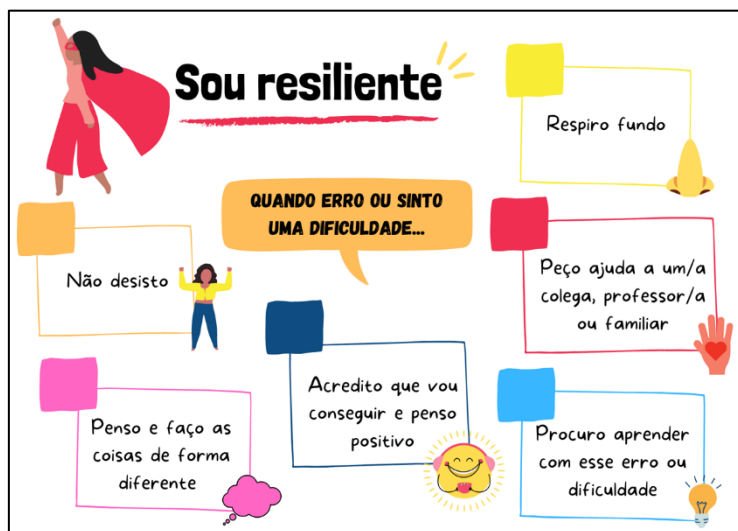
<p>Prática de escuta consciente (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção à escuta consciente do som do gongo como uma âncora para o momento presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>- Instruções da prática de escuta consciente (Saltzman, 2020)</p>	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo - Como se sentem agora?</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Recordar conceitos-chave da semana anterior (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar o conceito de otimismo; • Recordar a importância de ser otimista e de pensar nas coisas boas da vida nos momentos mais difíceis. 	<p>Conceitos-chave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ser otimista significa ter esperança no futuro, confiar que as coisas vão correr bem, confiar em nós e nas nossas capacidades para ultrapassarmos desafios e dificuldades. - Recordar as coisas boas que temos na vida pode ajudar-nos a não pensarmos tanto nas coisas negativas que nos acontecem, a não nos focarmos tanto no negativo, e, por outro lado, a olhar 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos</p> <p>Método interrogativo - O que falámos na semana passada? Que temas ou atividades se lembram? - O que significa ser otimista? - Recordam-se de termos feito o avião de papel?</p> <p>Método ativo/participativo Participação numa conversa em grupo.</p>	<p>Logísticos: Sala.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

		para as coisas boas e a pensarmos positivo.					
Introdução ao tema da sessão: a resiliência (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Clarificar o conceito de resiliência; • Reconhecer que os erros são normais e que fazem parte da condição humana. 	<p>-Seremos resilientes é conseguirmos superar as dificuldades e não desistirmos quando as coisas correm mal ou quando erramos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toda a gente comete erros, é normal; - Quando erramos, podemos aprender com os erros e com as dificuldades e superá-las. 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sinto-me curiosa para saber o que é, para vocês, a resiliência. - Cometer erros é normal, certo? Quem nunca cometeu um erro, levante a mão. Então, todos nós já cometemos erros, sim? - Podemos aprender com o erro, concordam? <p>Método ativo/participativo Participação numa conversa em grupo.</p>	Logísticos: Sala.	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.	
Jogo “A bola da resiliência” (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Descobrir o significado do conceito de resiliência através de um jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser resiliente é aprender com o erro, não desistir e superar as dificuldades, por exemplo fazendo as coisas de forma diferente. 	<p>Método expositivo Exposição oral das instruções do jogo.</p> <p>Método ativo/Participativo Participação, em conjunto, na realização de um jogo e reflexão sobre o conceito de resiliência.</p>	Logísticos: Sala	Materiais: Cinco bolas de papel; 1 copo.	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Seguir as instruções do jogo;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

			<p>Método interrogativo -O que acham que este jogo nos transmite sobre a resiliência?</p>			
<p>Exercício “Sou resiliente” (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identificar como ser resiliente perante os erros ou as dificuldades. 	<p>-Exemplos de como ser resiliente.</p>	<p>Método ativo/Participativo Leitura e reflexão sobre exemplos do que podemos fazer quando erramos ou sentimos que estamos a passar por uma dificuldade.</p> <p>Método interrogativo Perguntar aos/às alunos/as se costumam praticar as estratégias da folha.</p>	<p>Logísticos: Sala</p> <p>Materiais: Folha com o exercício “Somos resilientes”; material de escrita.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Seguir as instruções do exercício;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Prática de <i>mindfulness</i> “Respirar como uma estrela-do-mar” (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praticar a atenção à respiração como uma âncora para o presente; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>- Uma das formas de sermos resilientes quando sentimos uma dificuldade é respirar fundo, porque nos pode ajudar a ficar mais calmos/as e a pensar e a agir melhor, de uma forma mais clara e tranquila.</p> <p>-Instruções da prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Gostaram de fazer esta prática? Como se sentem agora? Notaram que ficaram distraídos e que começaram a pensar noutras coisas? Depois de se distraírem, voltaram a estar atentos ao exercício? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	

<p>Sumário (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; • Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p> <p>Agradecimento.</p>	<p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos da sessão.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguém quer dizer o que é que é que fizemos hoje? - Têm alguma dúvida? - Gostaram da sessão? 	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Escutar atenciosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
---------------------------------------	--	---	--	------------------------------------	---	---

Recurso: Exercício “Sou resiliente”



Apêndice LVII- Planificação da sessão 18 do Projeto “Atenção ao Agora”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 18
Tema	A coragem
Data	20 de maio de 2021
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção à respiração como uma âncora para o momento presente; - Conhecer o conceito de coragem; - Conhecer exemplos de atos corajosos.
Aprendizagem fundamental	Para aprender com os erros e ultrapassá-los é necessária coragem. A coragem é a capacidade de agir apesar do medo, logo não há coragem sem medo e o medo é o combustível da coragem. Todos nós fazemos atos corajosos todos os dias e a coragem pode manifestar-se de diferentes formas.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Leitura da história “Be brave little one” (Richmond, 2017) e partilha de um momento que foram corajosos/as.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
<p>Prática de escuta consciente (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praticar a atenção à escuta consciente do som do gongo como uma âncora para o momento presente; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>- Instruções da prática de escuta consciente (Saltzman, 2020; Greenland, 2019).</p>	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Como se sentem agora? <ul style="list-style-type: none"> Quantas vezes escutaram o som a tocar? Como se sentem agora? Sentem o corpo descontraído? Têm a mente agitada ou tranquila? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Recordar conceitos-chave da semana anterior (7 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recordar o conceito de otimismo; Recordar a importância de ser otimista e de pensar nas coisas boas da vida nos momentos mais difíceis. 	<p>Conceitos-chave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ser otimista significa ter esperança no futuro, confiar que as coisas vão correr bem, confiar em nós e nas nossas capacidades para ultrapassarmos 	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> O que falámos na semana passada? Que temas ou atividades se lembram? <ul style="list-style-type: none"> O que significa ser otimista? 	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

		<p>desafios e dificuldades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recordar as coisas boas que temos na vida pode ajudar-nos a não pensarmos tanto nas coisas negativas que nos acontecem, a não nos focarmos tanto no negativo, e, por outro lado, a olhar para as coisas boas e a pensarmos positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recordam-se de termos feito o avião de papel? <p>Método ativo/participativo Participação numa conversa em grupo.</p>			
<p>Prática de <i>mindfulness</i> “Respirar como uma estrela-do-mar” (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção à respiração durante uma prática de <i>mindfulness</i>; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>-Instruções da prática de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gostaram de fazer esta prática? - Como se sentem agora? - Notaram que ficaram distraídos e que começaram a pensar noutras coisas? -Depois de se distraírem, voltaram a estar atentos ao exercício? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática “Respirar como uma estrela-do-mar”; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

<p>Introdução ao tema da sessão: a coragem (12 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Definir o conceito de coragem; Reconhecer que todas as pessoas sentem medo; Identificar atos de coragem realizados por si. 	<p>-A coragem é a capacidade de agir, apesar do medo;</p> <p>- Todos nós temos muitos medos e ter coragem é, por vezes, muito difícil;</p> <p>-Não há coragem sem medo pois é necessário sentirmos medo para sermos corajosos e fazermos algo, apesar do medo que estamos a sentir;</p> <p>-Para aprender com os erros e ultrapassá-los é também necessária coragem e está tudo bem sentirmos medo, é normal sentir medo, mas são apenas pensamentos.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral de conteúdos.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Sinto-me curiosa para saber o que é, para vocês, a coragem? Querem partilhar alguma coisa de que sintam medo? Têm medo de quê? Já reparam que é quando sentimos medo que temos coragem? Não há coragem sem medo, pois não? Quantas vezes já fizeram alguma coisa, mesmo com medo? Vocês têm medo de errar? <p>Método ativo/participativo Participação numa conversa em grupo.</p>	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Leitura e reflexão sobre a história “Be brave little one” (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Associar a temática da história aos conceitos de coragem e de medo; 	<p>-A história demonstra diferentes momentos em que podemos sentir medo e ser corajosos/as.</p>	<p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> O que nos mostra esta história? Querem partilhar um momento em que foram corajosos? <p>Método ativo/participativo</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Digitais: Computador com ligação à internet; Vídeo do <i>Youtube</i> “Be Brave</p>	<p>Escutar, com atenção, uma história;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Refletir sobre momentos em que foram corajosos/as. 		Reflexão, em conjunto, sobre as ideias principais de uma história.	Little One - By Marianne Richmond - Children's Book Read Aloud".	Respeitar as regras do grupo.	
Sumário (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p> <p>Agradecimento.</p>	<p>Método ativo/participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Alguém quer dizer o que é que é que fizemos hoje? Têm alguma dúvida? Gostaram da sessão? 	Logísticos Sala.	<p>Escutar atenciosamente.</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

Recurso: Folha com as instruções da prática “Respirar como uma estrela-do-mar”



Apêndice LVIII- Planificação da sessão 19 do Projeto “Atenção ao Agora

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 19
Tema	A generosidade
Data	17 de junho de 2021
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem/ espaço ao ar livre
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o conceito de generosidade; - Conhecer exemplos de atos generosos; - Praticar a generosidade.
Aprendizagem fundamental	A generosidade é uma qualidade natural do nosso coração que se expressa quando praticamos boas ações, ou seja, gestos que têm a intenção de ajudar alguém, como a nós próprios, a outras pessoas, aos animais ou ao ambiente. Sermos generosos para os nós e para os outros faz-nos sentir bem connosco próprios e ajuda-nos a sermos mais positivos em relação à vida.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Realizar a prática “Abraços imaginários”, na qual os alunos enviam bons votos a si próprios e a outras pessoas ou animais de estimação e do jogo “Passa a chávena”, no qual prestam uma atenção amável e cuidadosa aos movimentos do corpo, quando se relaciona com os outros colegas e com os objetos.

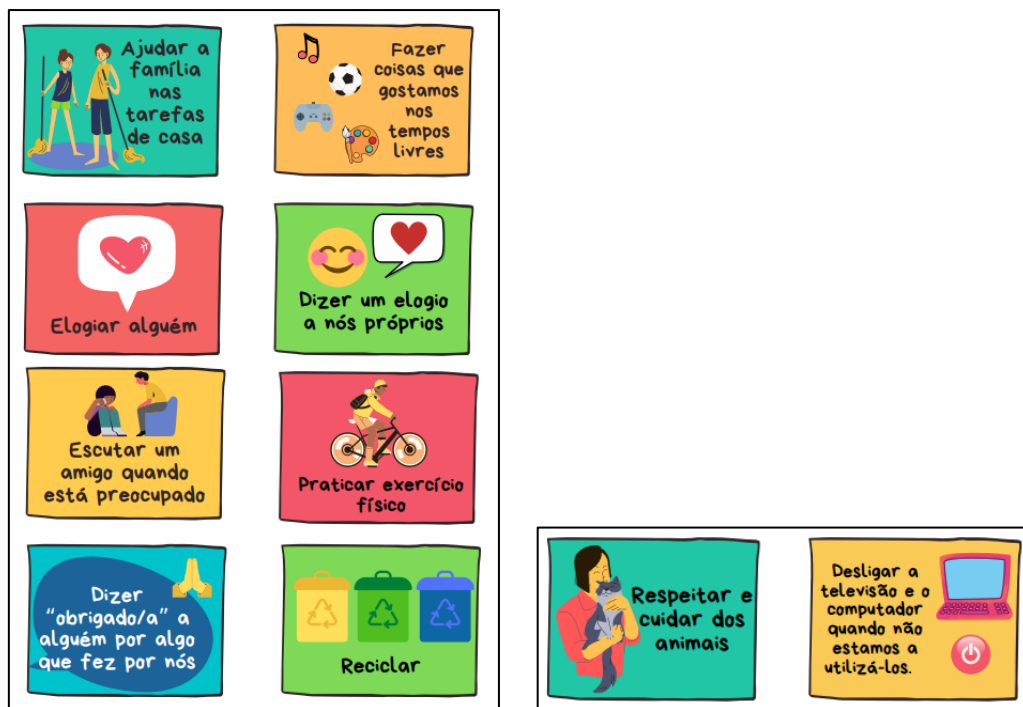
Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a atenção à escuta consciente do som do gongo como uma âncora para o momento presente; • Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	- Instruções da prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020; Greenland, 2019).	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quantas vezes ouviram o som a tocar? - Como se sentem agora? <ul style="list-style-type: none"> - Sentem o corpo descontraído? - Têm a mente agitada ou tranquila? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Folha com as instruções da prática; Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Introdução ao tema da sessão: a generosidade (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Clarificar o significado do conceito de generosidade; • Reconhecer a generosidade como a prática de boas ações que visam ajudar outros seres; • Relatar momentos de generosidade entre si e os outros; • Reconhecer o papel da generosidade no 	<ul style="list-style-type: none"> - A generosidade é uma atitude natural do nosso coração, é quando fazemos coisas boas para nós próprios e para os outros, quando ajudamos a outras pessoas ou quando cuidamos de nós próprios; - Os gestos de generosidade são boas ações, coisas que fazemos para ajudar as pessoas, 	<p>Método Expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de generosidade.</p> <p>Método interrogativo -Alguém quer partilhar um momento em que uma pessoa tenha sido generosa</p>	<p>Logísticos Sala.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Partilhar momentos de bondade entre si e outras pessoas;</p> <p>Partilhar</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

	aumento do bem-estar.	os animais, a natureza, o Planeta e a nós próprios.	para vocês e vos tenha ajudado? -E um momento em que vocês tenham sido generosos e tenham ajudado alguém? -Como é que se sentiram quando ajudaram outra pessoa?			
Atividade “Gestos de generosidade” (7 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Descobrir exemplos de gestos generosos para consigo próprios, as outras pessoas e o Planeta; • Clarificar o conceito de generosidade como a prática de gestos que têm a intenção de ajudar a si próprio, a outras pessoas ou ao Planeta. 	Instruções da atividade “Gestos generosos”.	<p>Método Expositivo Exposição oral das instruções da atividade.</p> <p>Método ativo/participativo Envolvimento dos alunos numa atividade e numa conversa, em grupo, sobre exemplos de gestos generosos e na partilha de momentos generosos que tivessem experienciado.</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais 3 frascos com os seguintes rótulos: “Ajudar outras pessoas”, “Ajudar o planeta” e “Ajudar-me a mim”; 10 cartões com exemplos de gestos generosos.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Ler cada cartão e colocar no frasco correspondente;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Partilhar momentos generosos experienciados;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Prática “Abraços imaginários e generosos” (13 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar a prática “Abraços imaginários e generosos”; 	-Uma das formas de sermos generosos connosco e com os outros é dizermos coisas boas, agradáveis e amorosas, a nós	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i></p> <p>Método ativo/Participativo</p>	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Gongo; Folha com as</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.

	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar sentimentos e emoções experienciados durante a prática. 	<p>mesmos ou às outras pessoas ou animais.</p> <ul style="list-style-type: none"> Instruções da prática “Abraços imaginários e generosos”. 	<p>Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Como foi para vocês fazer esta prática? Como se sentiram ao dar um abraço a vocês e a dizer coisas boas para vocês próprios? Como se sentiram ao dar um abraço imaginário a outra pessoa e a dizer coisas boas para ela? 	<p>instruções da prática.</p>	<p>Respeitar as regras do grupo.</p>	
<p>Jogo “Passa a chávena” (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praticar uma atenção amável e cuidadosa aos movimentos do corpo, quando se relaciona com os outros e com os objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> Instruções do jogo “Passa a chávena” (adaptado de Greenland, 2019). 	<p>Método ativo/Participativo</p> <p>Envolvimento dos alunos na realização de um jogo, no qual estes têm de passar uma chávena cheia de arroz à/ao colega do lado, sem o deixar cair.</p>	<p>Logísticos Espaço ao ar livre.</p> <p>Materiais Chávena; Arroz.</p>	<p>Seguir as instruções do jogo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Sumário (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p> <p>Agradecimento.</p>	<p>Método ativo/participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p> <p>Método interrogativo</p>	<p>Logísticos Sala/espço ao ar livre (se os alunos demonstrarem interesse em permanecer neste espaço).</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Alguém quer dizer o que é que é que fizemos hoje? - Alguém quer partilhar alguma coisa? - Têm alguma dúvida? - Gostaram da sessão? 			
--	--	--	---	--	--	--

Recurso: Cartões da atividade “Gestos de generosidade”



Apêndice LIX- Planificação da sessão 20 do Projeto “Atenção ao Agora

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	Atenção ao agora
Planificação da ação	Sessão 20
Tema	A empatia
Data	24 de junho de 2021
Local	Sala do Centro de Apoio à Aprendizagem/espço ao ar livre
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem da Escola EB 2,3 Martim de Freitas e que estão inscritos nas sessões de <i>mindfulness</i>
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o conceito de empatia; - Praticar a empatia.
Aprendizagem fundamental	A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, de compreendemos o que a outra pessoa está a sentir, quais são as suas perspetivas, necessidades e/ou dificuldades. A generosidade está ligada à empatia pois ao compreendermos que a outra pessoa está a passar por um momento difícil, poderemos ter a intenção de a ajudar, praticando atos de generosidade.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Reflexão sobre os sentimentos, as emoções e os pensamentos das personagens de uma história durante a atividade de leitura e reflexão sobre a história “Não é uma caixa!” de Antoinette Portis (2010) e imitação dos movimentos corporais e identificação de emoções, de sentimentos e de pensamentos em si mesmos e nos/as colegas durante a prática de <i>mindfulness</i> “Espelhar o outro, refletir a empatia.”

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Prática de escuta consciente (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Praticar a atenção à escuta consciente do som do gongo como uma âncora para o momento presente; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<ul style="list-style-type: none"> Instruções da prática de escuta consciente (adaptada de Saltzman, 2020; Greenland, 2019) <ul style="list-style-type: none"> -A estratégia “ah ah, distraí-me!” - O estado de piloto automático e o estado <i>mindfulness</i>. 	<p>Método Expositivo Dinamização da prática.</p> <p>Método ativo/participativo Realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e reflexão sobre a mesma.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quantas vezes ouviram o som a tocar? - Como se sentem agora? - Sentem o corpo agitado ou relaxado? - Têm a mente inquieta ou calma? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p> <p>Participar na reflexão em grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.
Recordar os conceitos- chave da sessão anterior (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recordar o significado do conceito de generosidade; Recordar exemplos de gestos generosos. 	<ul style="list-style-type: none"> Sermos generosos é fazermos coisas boas para nós próprios ou para os outros, praticarmos boas ações e ajudarmos as outras pessoas, os animais, o planeta Terra, ou quando cuidamos de nós próprios; Exemplos de gestos de generosidade. 	<p>Método Expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de generosidade.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguém quer dizer que exemplos de gestos de generosidade falámos? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Cartões com os gestos de generosidade usados na sessão anterior.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	

<p>Introdução ao tema da sessão: a empatia (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Associar o conceito de empatia à capacidade de compreender a experiência emocional de outra pessoa; • Reconhecer que a vontade de ajudar o outro e a prática de gestos generosos surge da empatia. 	<p>-A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro e de compreendemos o que a outra pessoa sente;</p> <p>-Depois de reconhecermos o que o outro está a sentir, podemos ter a intenção de o ajudar, praticando gestos generosos.</p>	<p>Método Expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o significado do conceito de empatia.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quando ajudamos alguém é porque percebemos que a outra pessoa ou animal precisavam de ajuda, certo? - Vocês sabem que nome se dá a esta capacidade de nos colocarmos no lugar das outras pessoas, de perceber o que elas precisam, o que estão a sentir...? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Materiais Quadro; material de escrita; cartão com o gesto de generosidade “Escutar um amigo quando está preocupado”.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Partilhar momentos generosos experienciados;</p> <p>Respeitar as regras do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>
<p>Leitura e reflexão sobre o livro “Não é uma caixa!” de Antoinette Portis (2010) (13 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar a temática da história ao conceito de empatia; • Refletir sobre os pensamentos e os sentimentos das personagens da história. 	<p>- Sentimentos e pensamentos das personagens da história: um narrador não identificado que faz perguntas nas páginas bebes e um coelho que</p>	<p>Método ativo/participativo Reflexão, em conjunto, sobre as ideias principais de uma história.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quem é que acham que está a fazer a pergunta? 	<p>Logísticos Sala.</p> <p>Digitais Digitais: Computador com ligação à internet; Vídeo do <i>Youtube</i> “Not A Box</p>	<p>Escutar, com atenção, uma história;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

		<p>responde nas páginas vermelhas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - A forma como o coelho e a pessoa veem a caixa é diferente e a incapacidade de compreender os sentimentos do outro, origina um mal-entendido e ambos se sentem frustrados com a situação. - A empatia é a capacidade de percebermos o que a outra pessoa está a sentir e isso pode ser muito útil para compreendermos que a pessoa nos quer dizer, para estarmos recetivos a compreender a sua perspetiva e para evitar mal-entendidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O que é a caixa? - Como é que o coelho se sente? - Como é que acham que a pessoa que pergunta ao coelho se sente? - O que é que quer a pessoa que faz as perguntas? - Como é que eles se sentem os dois? 	<p><i>Read Aloud</i> <i>Antoinette</i> <i>Portis</i> <i>Children's</i> <i>Book</i>"</p>	<p>Respeitar as regras do grupo.</p>	
<p>Prática de <i>mindfulness</i> “Espelhar o outro, refletir a empatia” (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar a prática “Espelhar o outro, refletir a empatia”; • Praticar a atenção à respiração e aos movimentos do corpo; 	<p>Instruções da prática de <i>mindfulness</i>, na qual se promove a atenção ao momento presente, a empatia e a ligação ao outro, ao sincronizar o</p>	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p> <p>Método ativo/Participativo</p>	<p>Logísticos Espaço ao ar livre.</p> <p>Materiais Gongo.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar o que pensaram e o que sentiram durante a prática;</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar sentimentos e emoções experienciados durante a prática. 	grupo num mesmo movimento.	<p>Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p> <p>Método interrogativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como foi para vocês fazer esta prática? - Como se sentem agora? <p>Se os alunos demonstrarem interesse, perguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi que, por vezes, sentimos dificuldade em seguir os movimentos do/a colega, não foi? Como se sentiram quando isso aconteceu? - Como é que vocês se sentiram quando viram que um/a colega vosso/a estava a ter dificuldades em seguir o vosso movimento? - Como é que acham que ele/ela se sentiu nesse momento? 		Respeitar as regras do grupo.	
Sumário (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Sintetizar os momentos e as ideias principais da sessão; Expressar dúvidas e comentários. 	<p>Síntese dos momentos/atividades que constituem a presente sessão.</p> <p>Dúvidas ou comentários.</p>	<p>Método ativo/participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os diversos momentos/atividades da sessão.</p>	<p>Logísticos</p> <p>Sala/espço ao ar livre (se os alunos demonstrarem interesse em permanecer neste espaço)</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa do grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	<p>Observação informal do envolvimento e da atenção na atividade.</p>

		Agradecimento.	Método interrogativo <ul style="list-style-type: none">- Alguém quer dizer o que é que é que fizemos hoje?- Alguém quer partilhar alguma coisa?- Têm alguma dúvida?- Gostaram da sessão?			
--	--	----------------	--	--	--	--

Apêndice LX- Consentimento informado para os/as Encarregadas de Educação



FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Agrupamento de Escolas
Martim de Freitas
Coimbra

INFORMAÇÃO E CONSENTIMENTO INFORMADO

Para os/as Encarregados/as de Educação

Projeto: SerenaMENTE

Mestranda/Estagiária: Andreia Filipa Miranda Marques

Professores orientadores: Professora Doutora Albertina Oliveira e Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Orientadora local: Psicóloga Dr. Rosa Carreira

Instituição envolvida: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Curso: Mestrado em Ciências da Educação

Objetivos e contextualização

O Projeto SerenaMENTE é um programa que tem subjacente as abordagens e os princípios científicos do *mindfulness* e que se destina aos alunos dos 5.º e 6.º anos, da Escola EB 2,3 Martim de Freitas.

Este projeto visa alcançar os seguintes objetivos: 1) Desenvolver as capacidades de foco de atenção nas atividades escolares; 2) Reduzir a ansiedade e a agitação, ativando respostas de tranquilização; 3) Melhorar a consciência das sensações corporais e do corpo em movimento, dos pensamentos e das emoções; 4) Melhorar as funções executivas, como a capacidade de autorregulação do comportamento, de planeamento e de controlo de impulsos; 5) Aumentar o comportamento prossocial.

Tendo como inspiração o Projeto de Aprendizagem Socioemocional - *mindfulness* em contexto educativo - MindSerena¹², destinado aos alunos do Agrupamento de Escolas de Penacova, e testado no ano letivo 2018/2019, o presente projeto é composto por 9 sessões, com uma duração aproximada de 45 minutos, as quais integram a dinamização de conteúdos e a

¹² Se estiver interessado em saber sobre o Projeto MindSerena, poderá consultar mais informações em www.mindserena.org.

realização de práticas de *mindfulness* e de relaxamento que convidam os alunos a cultivar um estado *mindfulness*, uma atitude mais presente e contemplativa. Neste sentido, esperam-se melhorias ao nível da capacidade de foco e de atenção dos alunos, da sua capacidade de lidar com o stresse e de manter a calma, assim como diminuição do comportamento impulsivo e aumento de bem-estar. Espera-se que estas melhorias se repercutam também no desempenho escolar.

Para a avaliação do impacto do projeto, as sessões, que terão lugar no espaço interior (sala de aula) e no espaço exterior (recreio) da escola, serão conjugadas com uma parte de pesquisa, com a aplicação de instrumentos de avaliação adaptados a estas faixas etárias (e.g. questionários e entrevistas).

Em todas as fases do programa respeitar-se-ão as normas éticas e deontológicas em vigor na intervenção e investigação em educação, designadamente:

- **Direito à privacidade e ao anonimato:** a participação do/a seu/sua educando/a no presente projeto reveste-se de grande importância, sendo que serão acautelados todos os cuidados para que o respeito pelos direitos à reserva da vida privada, à discrição e ao anonimato sejam resguardados. Em nenhum momento o nome dos participantes constará associado aos instrumentos de recolha de dados que estes virão a preencher, pelo que a cada aluno/a será atribuído um Código de Identificação (CI). Os dados recolhidos serão utilizados, estritamente, para efeitos de estudo e de avaliação do impacto da intervenção. Em nenhum momento do estudo a situação de confidencialidade dos dados poderá ser quebrada. Os dados só serão tratados pela mestrandia e seus orientadores que estão obrigados a sigilo profissional.
- **Princípio da parcimónia:** Ao longo do projeto serão inteiramente salvaguardados os interesses dos/as educandos/as.
- **Direito à participação voluntária/não participação:** a participação do/a seu/sua educando/a no programa é voluntária, sendo que é inteiramente livre de a aceitar ou de a recusar. Além disso, é também livre de decidir retirar o seu consentimento, sem necessidade de explicar os motivos da desistência e sem qualquer prejuízo para o/a seu/sua educando/a, em qualquer momento da intervenção/investigação.
- **Direito a conhecer os resultados da investigação:** a informação recolhida e analisada será utilizada, exclusivamente, para fins de trabalho académico, sendo publicada, sob a forma

de dados conjuntos, no Relatório de Estágio e divulgada, de forma anonimizada, em encontros científicos.

- **Princípio da não-maleficência:** assegurar-se-á que a participação dos/as educandos/as não terá quaisquer danos, riscos, inconvenientes ou custos para os/as mesmos/as ou para si enquanto encarregado/a de educação.
- **Princípio da beneficência:** procurar-se-á, em todos os momentos, contribuir para o Bem dos/das participantes e para o surgimento de mudanças positivas e identificáveis nos/as mesmos/as.

CONSENTIMENTO INFORMADO Para os/as Encarregados/as de Educação

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

De acordo com o protocolo estabelecido com a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, serve este documento para recolher a sua autorização ou não autorização da participação do/a seu/sua educando/a no Projeto “SerenaMENTE”, com a estagiária do Mestrado em Ciências da Educação, Andreia Filipa Miranda Marques, o qual decorrerá ao longo do 2.º período, com periodicidade semanal, no horário de Atendimento aos Alunos ou de Apoio ao Estudo.

Eu, abaixo assinado, Encarregado/a de Educação do/a Educando/a

da Escola EB 2,3 Martim de Freitas, declaro que tive conhecimento dos objetivos e dos procedimentos inerentes a este projeto de estágio, bem como do papel do/a meu/minha educando/a enquanto participante.

AUTORIZO a sua participação no projeto.

NÃO AUTORIZO a sua participação no projeto.

Data:/...../.....

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

Apêndice LXI - Planificação da sessão 0 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 0
Tema	Introdução ao <i>mindfulness</i> e o elogio
Data	Semana de 8 a 12 de fevereiro
Local	Casa (ensino a distância)
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	Conhecer os conceitos de <i>mindfulness</i> e de piloto automático Compreender a importância de praticar o elogio
Aprendizagem fundamental	Todas as pessoas possuem qualidades. Podemos ter mais ou menos facilidade em saber reconhecer as nossas próprias qualidades. O elogio é uma forma de ajudarmos outra pessoa a reconhecer as suas qualidades. A prática do elogio ajuda-nos a desenvolver uma comunicação e uma relação mais positivas, assim como nos auxilia a reconhecer as qualidades que todos temos.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Elogiar-se a si próprio(a) e elogiar um(a) colega

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Apresentação do projeto (7 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar o nome e a entidade a que pertence a formadora; - Identificar o nome do projeto e os seus objetivos; - Identificar procedimentos inerentes à versão <i>online</i>. 	Breve explicação sobre os objetivos do projeto e sobre alguns procedimentos relativos às sessões <i>online</i> (e.g. manter as câmaras ligadas e o microfone desligado, ligando-o apenas quando for para falar).	<p>Método expositivo Exposição oral sobre o nome, a faculdade e os objetivos gerais do projeto.</p> <p>Método ativo/participativo Partilhar os conhecimentos prévios sobre o projeto.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Quadro do Google Meets.</p>	<p>Escutar as intervenções;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir;</p> <p>Participar na conversa de grupo.</p>	<p>Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvimento socioafetivo
Introdução ao conceito de <i>mindfulness</i> (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar o que sabem sobre o conceito de <i>mindfulness</i>; - Reconhecer o conceito de <i>mindfulness</i>, como um estado de atenção ao momento presente. 	Definição do conceito de <i>mindfulness</i> como um estado de atenção ao momento presente, de presença em cada momento da vida.	<p>Método expositivo Exposição oral do significado da palavra <i>mindfulness</i>. Anotar no <i>Chat</i> os contributos dos alunos.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o tema, na qual se colocam questões a fim de compreender os conhecimentos prévios dos alunos sobre as abordagens <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; <i>Chat</i>.</p>	<p>Escutar as intervenções;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
Introdução ao conceito de piloto automático (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar momentos em que estiveram distraídos; - Diferenciar um estado <i>mindfulness</i> de atenção 	Definição do estado de piloto automático como o modo em que ficamos quando não prestamos atenção ao que estamos a fazer no presente.	<p>Método Expositivo Exposição oral da definição de estado de piloto automático e convite aos alunos à participação nas sessões: “Gostariam de</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet;</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Escutar os contributos dos diversos participantes;</p>	

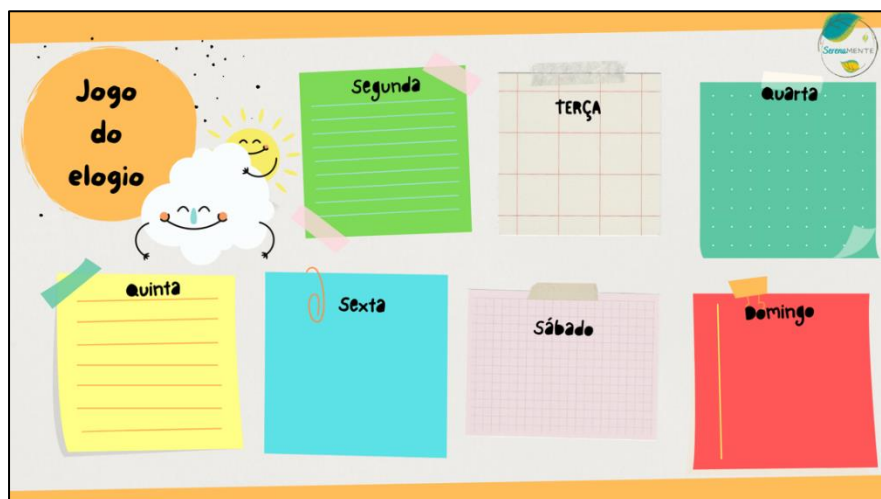
	<p>de um estado de distração; - Reconhecer o conceito de piloto automático como um estado de distração.</p>	<p>Convite à participação nas sessões</p>	<p>fazer sessões divertidas e diferentes comigo?”</p> <p>Método ativo/Participativo Partilha de momentos da vida em que estiveram distraídos e se costumam distrair-se frequentemente.</p>	<p>Serviço <i>online</i> Google Meets.</p>	<p>Respeitar as intervenções do grupo; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir.</p>
<p>Preenchimento do assentimento informado e dos instrumentos pré-teste (20 minutos)</p>	<p>- Preencher o assentimento informado e os questionários de pré-teste; - Expor dúvidas ou dificuldades, se necessário.</p>	<p>Recomendar aos alunos a leitura atenta dos documentos. Sugerir que peçam ajuda, em caso de dúvida ou de dificuldade.</p>	<p>Método ativo/Participativo Acesso ao <i>link</i> disponibilizado no <i>Chat</i> e preenchimento dos documentos enviados.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; <i>Chat</i>; Formulário Google com o assentimento e os instrumentos de pré-teste¹³¹⁴.</p>	<p>Escutar as instruções e sugestões fornecidas; Ler e preencher atentamente o assentimento informado e os instrumentos de pré-teste; Expor dúvidas e dificuldades.</p>
<p>Jogo do elogio (13 minutos)</p>	<p>- Explicar o significado de elogio; - Elogiar um colega; - Reconhecer um elogio/qualidade em si próprio/a; - Refletir sobre pensamentos, emoções</p>	<p>O elogio enquanto uma qualidade, algo agradável que se diz a alguém; Todos temos qualidades mas, por vezes, é difícil identificar as nossas;</p>	<p>Método expositivo Exposição oral sobre o significado do conceito de elogio, bem como da sua importância e vantagens.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; <i>PowerPoint</i>.</p>	<p>Escutar as instruções e os/as colegas; Responder às questões colocadas; Participar na conversa de grupo;</p>

¹³ Link para o assentimento informado: <http://bit.ly/39ST17b>

¹⁴ Link para os instrumentos de pré-teste: <http://bit.ly/3oYMtZ9>

	<p>e sentimentos gerados pelo jogo; - Anotar o desafio da semana.</p>	<p>A responsabilidade de não sabermos as nossas qualidades é de todos nós porque quando somos elogiados este efeito repete-se e, mais facilmente, elogiamos os outros;</p> <p>Vantagens da arte de elogiar: aumento da autoestima; maior aproximação das pessoas; aumento da resistência física e psicológica;</p> <p>Desafio para casa: elogiar alguém e anotar na folha disponibilizada na <i>Classroom</i> da turma.</p>	<p>Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o elogio, respondendo às questões colocadas.</p> <p>Participação no jogo do elogio, fornecendo um elogio a si próprio(a) e um elogio a um(a) colega.</p> <p>Apontamento, em conjunto, dos elogios que surgiram no jogo, num slide do <i>PowerPoint</i>.</p> <p>Apontamento do desafio para casa, que ficará disponível na <i>Classroom</i> da turma.</p>		<p>Participar no jogo do elogio;</p> <p>Partilhar pensamentos, emoções e sentimentos experienciados durante o jogo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo;</p> <p>Escrever, no caderno, o desafio para casa.</p>	
--	---	---	---	--	--	--

Recurso: Desafio da semana “Praticar o elogio”



Apêndice LXII - Planificação da sessão 1 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 1
Tema	Mindfulness e o Estado de piloto automático
Data	Semana de 15 a 19 de fevereiro
Local	Casa (ensino a distância)
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	- Reconhecer o estado de piloto automático; - Praticar a atenção às sensações e aos movimentos corporais.
Aprendizagem fundamental	O estado de piloto automático é o modo em que ficamos quando não prestamos atenção ao que estamos a fazer no momento presente. A prática diária de <i>mindfulness</i> fortalece o músculo da nossa atenção, uma vez que ela nos permite notar que a mente se distraiu e, posteriormente, escolher voltar a focar a atenção no que está a acontecer no aqui e agora.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Desafio da semana: escolher uma atividade do dia a dia, apontar numa folha fornecida na Classroom e prestar atenção durante essa atividade.

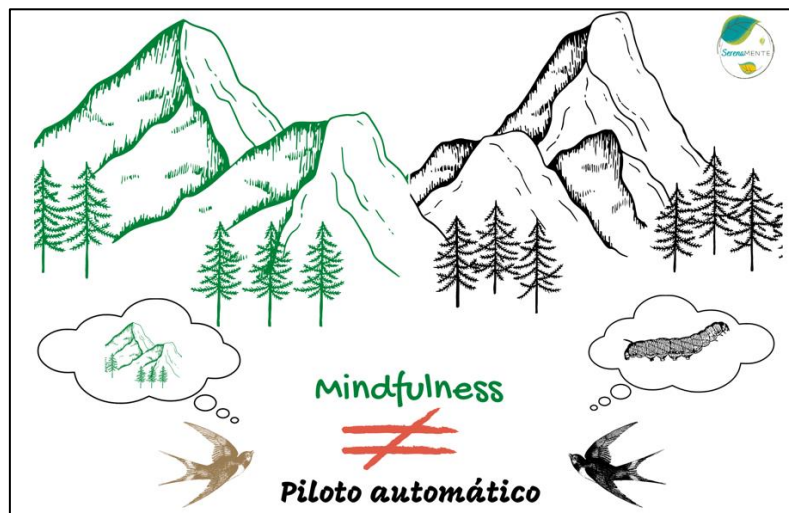
Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (5 minutos)	- Partilhar sentimentos, emoções e acontecimentos ocorridos durante o dia.	Boas-vindas a cada aluno que vai aparecendo no <i>Google Meet</i> . Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.	Método ativo/ participativo Partilha sobre dia.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online</i> Google Meets.	Escutar as partilhas dos/das colegas; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir; Participar na conversa de grupo.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvimento socioafetivo
Reflexão sobre o desafio da semana: jogo do elogio (10 minutos)	- Partilhar o nome/grau de parentesco das pessoas que elogiaram e os elogios; - Partilhar sentimentos, emoções e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana.	Reflexão sobre o desafio da semana: - Pessoa elogiada; - Elogios; - Sentimentos e emoções experienciados ao elogiar; - Acontecimentos ocorridos ao elogiar o outro.	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o desafio da semana. Método expositivo Elogio aos alunos pelos seus contributos.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online</i> Google Meets; <i>PowerPoint</i> .	Escutar as intervenções dos/das colegas; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo; Partilhar pensamentos, emoções e sentimentos experienciados durante o desafio para a semana; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir.	
Recordar conceitos da semana anterior	- Recordar o significado do conceito de <i>mindfulness</i> .	Significado do conceito de <i>mindfulness</i> : - É estarmos muito atentos ao que fazemos e ao que nos	Método expositivo Exposição oral sobre o significado do conceito de <i>mindfulness</i> .	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet;	Escutar as ideias dos/das colegas; Responder às questões colocadas;	

(3 minutos)		<p>rodeia, com calma, curiosidade e amorosidade.</p> <p>- É observamos e estarmos totalmente presentes em todos os momentos da nossa vida.</p>	<p>Método ativo/Participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre ideias que os alunos se recordam sobre o conceito de <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Serviço <i>online</i> Google Meets; <i>PowerPoint</i>.</p>	<p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
<p>Introdução ao conceito de piloto automático</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>- Reconhecer o estado de piloto automático como um estado de distração.</p> <p>- Diferenciar o estado de piloto automático de um estado <i>mindfulness</i> de atenção.</p> <p>- Identificar a prática de <i>mindfulness</i> como fortalecedora da atenção.</p>	<p>Significado do conceito de piloto automático:</p> <p>- O piloto automático é o modo em que ficamos quando não prestamos atenção ao que estamos a fazer, é o contrário de um estado de <i>mindfulness</i>.</p> <p>-No estado <i>mindfulness</i> nós estamos com atenção ao que está a acontecer, no piloto automático, estamos perdidos em pensamentos sobre o passado ou sobre o futuro.</p> <p>- Para estarmos menos vezes num estado de piloto automático podemos praticar <i>mindfulness</i>.</p> <p>- Tal como exercitamos o corpo e os músculos, podemos exercitar a nossa mente, o nosso cérebro e o nosso coração através da</p>	<p>Método expositivo</p> <p>Exposição oral sobre o significado do conceito de estado de piloto automático.</p> <p>Método ativo/Participativo</p> <p>Interpretação de uma imagem: <i>Mindfulness</i> ≠ Piloto automático.</p> <p>Partilha de atividades do dia a dia a que normalmente não prestam atenção.</p>	<p>Digitais:</p> <p>Computador com câmara, microfone e ligação à internet;</p> <p>Serviço <i>online</i> Google Meets;</p> <p>Imagem <i>Mindfulness</i> ≠ Piloto automático.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Partilhar atividades que normalmente executam em piloto automático.</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	

		prática diária de <i>mindfulness</i> .				
Foco de atenção (4 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a atenção com o foco de luz de uma lanterna. - Identificar a estratégia “ah ah fiquei distraído”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atenção é como o raio de luz que vem de uma “lanterna” e que foca o objeto para o qual é direcionada e assim concentramo-nos numa coisa de cada vez, sem nos distrairmos. - Quando notarmos que o nosso foco está perdido, que ficámos em piloto automático, podemos escolher trazer a atenção de volta, dizendo, mentalmente, “ah ah, fiquei distraído!”. Depois, podemos escolher focar a atenção no que está a acontecer agora. 	<p>Método expositivo Exposição oral sobre o foco e a atenção, relacionando-o com o objeto da sessão: a lanterna. Explicação da estratégia “ah ah, fiquei distraído”.</p> <p>Método ativo/Participativo Repetição da estratégia.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; lanterna; dois objetos para focar a luz da lanterna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Escutar a formadora e os/as colegas; Responder às questões colocadas; Imitar a estratégia; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir. 	
Prática de <i>mindfulness</i> dos movimentos e da “viagem pelo teu corpo” (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção aos movimentos corporais e à respiração; - Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	Prática de <i>mindfulness dos movimentos</i> e da “viagem pelo teu corpo” (adaptada de MindSerena, 2019).	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i></p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets;</p> <p>Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Seguir as instruções da prática; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados. 	

<p>Desafio para casa e objeto da sessão</p> <p>(3 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apontar o desafio para casa; - Identificar o objeto da sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desafio da semana: escolher uma atividade do dia a dia, apontar numa folha fornecida na Classroom e prestar atenção durante essa atividade; - Prática da “Viagem pelo teu corpo” disponível no <i>site</i> do Projeto MindSerena. - Objeto da sessão é a lanterna que simboliza a atenção e o foco. 	<p>Método expositivo</p> <p>Instruções para a realização do desafio da semana</p> <p>Método ativo/Participativo</p> <p>Conversa sobre o objeto da sessão e sobre o seu significado.</p>	<p>Digitais:</p> <p>Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Folha com o desafio da semana; <i>Site</i> do Projeto MindSerena; Lanterna.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/comentários.</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
--	---	---	---	---	--	--

Recursos: Imagem “*Mindfulness* ≠ Piloto automático” e desafio da semana “Prestar atenção a uma atividade do dia a dia”



Apêndice LXIII - Planificação da sessão 2 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 2
Tema	A neurobiologia do cérebro e das emoções
Data	Semana de 22 a 26 de fevereiro
Local	Casa (ensino a distância)
Tempo previsto	40 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender diferentes partes do cérebro e suas dinâmicas de funcionamento; - Compreender a importância de reconhecer as emoções; - Compreender os quatro passos para lidar com as emoções.
Aprendizagem fundamental	Nós podemos aprender a expressar os nossos sentimentos através de formas que sejam úteis para nós e para os outros, e não através de formas que sejam dolorosas. Se soubermos reconhecer, identificar, aceitar e naturalizar as emoções, saberemos lidar melhor com adversidades e ativar respostas mais tranquilizantes perante situações de stress.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Desafio da semana: reconhecer uma emoção que estejam a sentir num dos dias da semana, aplicar o modelo R.A.I.N e desenhar o “tempo interno” – Estado emocional.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o dia. 	Boas-vindas a cada aluno que vai aparecendo no <i>Google Meet</i> . Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.	Método ativo/participativo Partilha sobre o dia.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets.	Escutar as partilhas dos/das colegas; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir; Participar na conversa de grupo.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvimento socioafetivo
Reflexão sobre o desafio da semana: prestar atenção a uma atividade do dia a dia (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar o conceito de Estado de piloto automático; - Relacionar o conceito de Estado de piloto automático com o objeto da sessão anterior: a lanterna. - Partilhar a atividade escolhida; - Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana. 	Ideias-chave sobre o Estado de piloto automático: <ul style="list-style-type: none"> - É o modo em que ficamos quando não prestamos atenção ao que estamos a fazer. - É quando a nossa mente salta de pensamento em pensamento, ficamos distraídos e somos incapazes de prestar atenção a uma coisa de cada vez. - O raio de luz da lanterna é como a nossa atenção... podemos aprender a focar a nossa atenção em uma coisa de cada vez, tal como a luz de uma lanterna. Reflexão sobre o desafio da semana: <ul style="list-style-type: none"> - Atividade escolhida; 	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o desafio da semana. Método expositivo Elogio aos alunos pelos seus contributos.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets;	Escutar as intervenções dos/das colegas; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados durante o desafio para a semana; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvimento socioafetivo

		<ul style="list-style-type: none"> - Sentimentos e emoções experienciados ao elogiar; - Acontecimentos ocorridos durante a realização atenta da atividade. <p>Reforço da transferência de aprendizagens: lembrar aos alunos de procurarem prestar atenção durante as atividades que realizam.</p>				
<p>Introdução ao tema da sessão: a neurobiologia do cérebro e das emoções</p> <p>(12 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer três regiões no cérebro. - Associar diferentes funções a essas regiões. - Reconhecer que as práticas de <i>mindfulness</i> acalmam a região dos sentimentos, nomeadamente a amígdala. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1. Região primitiva; 2. Região dos sentimentos; 3. Região dos pensamentos. - 1. Região primitiva: É responsável pelas funções básicas da nossa vida, como a respiração e os batimentos cardíacos. - 2. Região dos sentimentos: regula a nossas emoções e os nossos impulsos e é como um segurança pessoal, sempre preparado para nos proteger do perigo e para nos permitir sobreviver. - 3. Região dos pensamentos: tomar decisões, resolver problemas, usar a linguagem para comunicar com outras pessoas, analisar e pensar sobre as situações. 	<p>Método expositivo</p> <p>Exposição oral sobre as funções das três regiões do cérebro.</p> <p>Método ativo/Participativo</p> <p>Visualização de um vídeo. Participação numa conversa, em grupo, sobre os conteúdos do vídeo.</p>	<p>Digitais:</p> <p>Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Vídeo do <i>youtube</i>.</p>	<p>Escutar os contributos dos/das colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	

		<p>- As práticas de <i>mindfulness</i> ajudam a acalmar a amígdala, que está na região dos sentimentos, quando esta se engana e deteta uma ameaça, para que a zona do pensamento, o córtex pré-frontal, analise melhor o que está a acontecer, para ver se é mesmo um perigo real, uma ameaça, como ter um leão à nossa frente, ou se foi falso alarme e é apenas um pensamento ou uma preocupação.</p>			
<p>Frasco da calma/<i>mindful jar</i> (3 minutos)</p>	<p>- Entender a importância de parar e observar as emoções.</p>	<p>Quando estamos calmos e calmas é fácil pensarmos e agirmos com clareza. Temos a região do pensamento/ córtex pré-frontal ativado.</p> <p>Quando experienciamos emoções muito fortes, como a tristeza ou a raiva, a região dos sentimentos fica ativada, a amígdala assume o controlo e a região do pensamento desliga-se e vejam o que acontece ao nosso cérebro.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral sobre a importância de observar as emoções e de não reagir, automaticamente, utilizando o frasco da calma/ <i>mindful jar</i>.</p> <p>Método ativo/Participativo Observação, atenta, do frasco com glitter e purpurinas, e participação na conversa do grupo.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Frasco da calma.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Observar, atentamente, o frasco da calma/ <i>mindful jar</i>.</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>

		Se pararmos um pouco para observar e respirar calmamente, enquanto observamos e esperamos, ativamos a parte inteligente do nosso cérebro e observamos e pensamos de forma clara e tranquila.			
Modelo R.A.I.N - Os 4 passos para lidar com as emoções (3 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer os quatro passos para lidar com as emoções. - Entender que perante emoções intensas podemos escolher reconhecer, aceitar, investigar e naturalizar. - Entender o significado de cada um dos quatro passos do modelo R.A.I.N. 	Quando sentirem que vos vai saltar a tampa, quando tiverem uma emoção intensa, como raiva ou frustração ou tristeza podem ativar a parte inteligente do vosso cérebro, a região pensante ou o cortex pré-frontal, para que não seja só a amígdala ou a região dos sentimentos a comandar, através do modelo RAIN: reconhecer, aceitar, investigar e naturalizar.	<p>Método expositivo Exposição oral sobre o modelo R.A.I.N.</p> <p>Método ativo/Participativo Escuta atenta do modelo.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Folha com o modelo R.A.I.N.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>
Prática do tempo interno (7 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção ao seu tempo interno; - Reconhecer o seu tempo interno; - Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	Prática do tempo interno (adaptado de MindSerena, 2019).	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i>.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets;</p> <p>Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.</p>	<p>Seguir as instruções da prática;</p> <p>Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados.</p>

<p>Desafio para casa e objeto da sessão</p> <p>(3 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apontar o desafio para casa; - Identificar o objeto da sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desafio da semana: desenhar o tempo interno, num dos dias da semana. - Prática do “Tempo interno” disponível no <i>site</i> do Projeto MindSerena. - Objeto da sessão são os lápis de cor que simbolizam as diferentes emoções que podemos sentir. 	<p>Método expositivo</p> <p>Instruções para a realização do desafio da semana.</p> <p>Método ativo/Participativo</p> <p>Conversa sobre o objeto da sessão e sobre o seu significado.</p>	<p>Digitais:</p> <p>Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Folha com o desafio da semana; <i>Site</i> do Projeto MindSerena; Folha para a reflexão sobre as práticas de <i>mindfulness</i> (MindSerena, 2019); Lápis de cor.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/ comentários.</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
--	---	--	--	---	---	--

Recursos: Folha com o Modelo R.A.I.N e desafio da semana “Desenhar o tempo interno”



Apêndice LXIV - Planificação da sessão 3 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 3
Tema	Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
Data	Semana de 1 a 5 de março
Local	Casa (ensino a distância)
Tempo previsto	40 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	- Conhecer os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável; - Compreender que todos podemos contribuir para os ODS sejam cumpridos, fazemos parte do “problema” e da solução.
Aprendizagem fundamental	O planeta Terra é a nossa casa comum, devemos cuidar bem dele, cuidar uns dos outros e da natureza e acreditar que está nas mãos de cada um de nós contribuir para que os ODS sejam cumpridos. Às vezes, pensamos que os problemas estão fora de nós, que não nos dizem respeito. Nós fazemos parte da solução e do problema e podemos contribuir para que os objetivos sejam cumpridos através de pequenas ações.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Realização de uma prática disponível no <i>site</i> do Projeto MindSerena.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (4 minutos)	- Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o dia.	Boas-vindas a cada aluno que vai aparecendo no <i>Google Meet</i> . Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.	Método ativo/ participativo Partilha sobre o dia.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i> .	Escutar as partilhas dos/das colegas; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir; Participar na conversa de grupo.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizage m - Desenvolvi mento socioafetivo
Reflexão sobre o desafio da semana: Desenhar o tempo interno (10 minutos)	- Recordar conceitos- chave da semana anterior; - Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana.	Ideias-chave sobre da semana anterior: - Todos nós podemos experienciar emoções diferentes todos os dias, isso é normal e faz parte da nossa condição humana; - Perante emoções fortes e intensas, como a raiva, a frustração, o medo ou a alegria, a região dos pensamentos no cérebro (córtex pré-frontal) pode desligar-se e a região dos sentimentos (a nossa amígdala) pode tomar o controlo sobre a forma como nós nos comportamos e quando isso acontece, nós agimos de forma impulsiva, sem pensar no que estamos a fazer;	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o desafio da semana. Método expositivo Elogio/ reforço positivo aos alunos pelos seus contributos.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i> ; lápiz de cor.	Escutar as intervenções dos/das colegas; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados durante o desafio para a semana; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir.	

		<p>- Para aprendermos a lidar com as emoções e a agirmos com mais clareza podemos aplicar o modelo R.A.I.N.</p> <p>Reflexão sobre o desafio da semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tempo interno desenhado; - Que emoção representa; - Sentimentos/ emoções experienciadas. <p>Reforço da transferência de aprendizagens: relembrar os/as alunos/as de praticar o modelo R.A.I.N para lidar com as emoções e de desenhar o tempo interno para as reconhecer e explorar.</p>				
<p>Introdução ao tema da sessão: Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)</p> <p>(12 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar e refletir sobre um vídeo relativo aos ODS; - Identificar os 17 ODS. 	<p>Há 193 países, entre os quais Portugal, que fazem parte das Nações Unidas, uma organização mundial. Estes países criaram todos juntos os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. São 17 objetivos que visam contribuir para o bem-estar das pessoas, para manter a paz e a segurança no mundo, para o respeito pelos direitos humanos, para encontrar soluções e dar resposta às desigualdades</p>	<p>Método expositivo Exposição oral sobre os ODS.</p> <p>Método ativo/Participativo Visualização de um vídeo sobre ideias inovadoras no âmbito dos 17 ODS.</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre os conteúdos do vídeo.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Vídeo do <i>youtube</i>.</p>	<p>Escutar os contributos dos/das colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	

		<p>sociais, às alterações climáticas... Estes objetivos tratam de questões muito importantes para a nossa sustentabilidade e sobrevivência na Terra e visam tornar o nosso mundo mais equilibrado e justo para todos. Temos de os alcançar até 2030.</p>			
<p>Dinâmica de grupo: 1 problema, várias soluções (6 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a importância do seu contributo para atingir os 17 ODS, para fazer o diferente e a diferença; - Reconhecer que todas as pessoas fazem parte do problema e da solução; - Identificar um problema atual e significativo; - Debater com os/as colegas possíveis soluções para o resolver; - Reconhecer que contribuir para um mundo mais feliz e sustentável começa com pequenos problemas e soluções. 	<p>Os Estado-membros da ONU também falaram na importância de os jovens participarem nas decisões, de contribuírem para que os objetivos sejam alcançados e de criarem novas ideias que permitam resolver problemas atuais.</p> <p>Os jovens são elementos fundamentais da mudança e juntos podem fazer o diferente e a diferença, podemos contribuir para que o mundo seja melhor.</p> <p>Os problemas e várias soluções são anotados num slide do <i>PowerPoint</i>.</p> <p>O planeta Terra é a nossa casa comum, devemos cuidar bem dele, cuidar uns dos outros e da natureza e acreditar que</p>	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Identificação de um problema e debate construtivo de possíveis soluções.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; <i>PowerPoint</i>.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>

		<p>está nas mãos de cada um de nós contribuir para que estes objetivos sejam cumpridos. Às vezes, pensamos que os problemas estão fora de nós, que não nos dizem respeito. Nós fazemos parte da solução e do problema.</p> <p>Podemos começar com pequenas coisas, por pequenos problemas e soluções. Já estamos a contribuir para um mundo melhor quando o fazemos o diferente e a diferença no nosso dia a dia, no lugar onde vivemos e com as pessoas que nos são mais próximas.</p>				
<p>Prática “Vamos relaxar os ombros” (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção ao corpo e à respiração. - Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>Prática “Vamos relaxar os ombros” (adaptado de MindSerena, 2019).</p> <p>Reflexão sobre a prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que sensações físicas notaram no vosso corpo? - Notaram alguma coisa de que não tivessem consciência antes? - A vossa mente vagueou/distraiu-se para pensar noutra coisa? 	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i></p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets;</p> <p>Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.</p>	<p>Manter os microfones desligados durante a prática;</p> <p>Seguir, com atenção, as instruções da prática;</p> <p>Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados.</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - Houve alguma parte do vosso corpo em que acharam mais fácil de se focar? - A que parte do vosso corpo gostavam de agradecer e porquê? 				
Desafio para casa e objeto da sessão (3 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Apontar o desafio para casa; - Identificar o objeto da sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desafio da semana: realizar a prática “Vamos relaxar os ombros” e apontar na folha como se sentiram antes e depois da prática. - Objeto da sessão é o rádio, símbolo da comunicação connosco próprios/as e com os outros. 	<p style="text-align: center;">Método expositivo</p> <p>Instruções para a realização do desafio da semana e apresentação do objeto da sessão e do seu respetivo significado.</p> <p style="text-align: center;">Método ativo/Participativo</p> <p>Conversa em grupo com os alunos.</p>	<p style="text-align: center;">Digitais:</p> <p>Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online</i> Google Meets; <i>Site</i> do Projeto MindSerena; Folha para a reflexão sobre as práticas de <i>mindfulness</i> (MindSerena, 2019); Rádio.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/ comentários.</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	

Apêndice LXV - Planificação da sessão 4 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 4
Tema	O otimismo
Data	Semana de 8 a 12 de março
Local	Casa (ensino a distância)
Tempo previsto	45 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos/as inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer conceito de otimismo; - Compreender a diferença entre otimismo realista, pessimismo e surrealismo; - Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos.
Aprendizagem fundamental	A chave do otimismo é o pensamento positivo. No entanto, é natural e normal, por vezes, ter pensamentos negativos mas isso não ajuda muito a pessoa. A prática de <i>mindfulness</i> convida os/as alunos/as a reconhecerem pensamentos positivos e a deixar ir os pensamentos negativos.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Descrição de um momento em que foram otimistas e realização de uma prática disponível no <i>site</i> do Projeto MindSerena.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (4 minutos)	- Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o dia.	Boas-vindas a cada aluno que vai aparecendo no <i>Google Meet</i> . Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.	Método ativo/participativo Partilha sobre o dia.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i> .	Escutar as partilhas dos/das colegas; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir; Participar na conversa de grupo.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvimento socioafetivo
Reflexão sobre o desafio da semana: realizar a prática “Vamos relaxar os ombros” (10 minutos)	- Recordar conceitos-chave da semana anterior; - Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana.	Ideias-chave sobre da semana anterior: - Todos nós podemos contribuir para que estes objetivos sejam cumpridos, com pequenas mudanças, por procurar resolver pequenos problemas e criar pequenas soluções. - O rádio é símbolo da comunicação, com o mundo, com os outros e connosco próprios. Reflexão sobre o desafio da semana: realização da prática “Vamos relaxar os ombros” - Como se sentiram; - Se tiveram muitos pensamentos/ ficaram muitas vezes distraídos durante a prática.	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o desafio da semana. Método expositivo Elogio/ reforço positivo aos alunos pelos seus contributos.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i> ; rádio.	Escutar as intervenções dos/das colegas; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo; Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados durante o desafio para a semana; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir.	

		<p>Reforço da transferência de aprendizagens: parece muito difícil encontrarmos um tempo e um espaço para praticar. A nossa mente está sempre a tentar fugir e a encontrar mil e uma coisas que, aparentemente, são mais interessantes.</p> <p>- Ao início é estranho praticar e pode mesmo parecer que não acontece nada mas a prática diária de <i>mindfulness</i> ajuda-nos a fortalecer a nossa atenção, a compreender o que acontece dentro e fora de nós, a perceber melhor como nos sentimos e que pensamentos temos.</p>			
<p>Introdução ao tema da sessão: O otimismo (7 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clarificar o conceito de otimismo; - Reconhecer o pensamento positivo como a chave do otimismo; - Identificar vantagens de ser otimista. 	<p>Ser otimista significa sentir esperança em relação ao futuro e sentir também confiança nas nossas próprias capacidades para superar desafios e alcançar os nossos objetivos.</p> <p>Quando a pessoa tem com frequência pensamentos positivos, o cérebro dela aprende a ser mais otimista. É como aprender a andar de bicicleta. Quanto mais</p>	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de otimismo, nomeadamente o seu significado e sobre as suas vantagens.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets.</p>	<p>Escutar os contributos dos/das colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>

		<p>praticarem, melhor saberão fazê-lo.</p> <p>Sermos mais otimistas ajuda-nos a aprender mais, por exemplo na escola ou na universidade, porque confiamos mais nas nossas capacidades, estamos com uma mente curiosa para aprender coisas novas. Ajuda-nos, também, a criar amizades mais significativas para nós.</p>			
<p>O pessimismo (7 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer o pessimismo como o oposto de otimismo; - Expressar o significado do conceito de pessimismo; - Reconhecer o pessimismo como uma atitude normal e natural; - Partilhar a sua perspetiva sobre o seu dia. 	<p>O oposto do otimismo é o pessimismo.</p> <p>Uma pessoa pessimista mais facilmente espera que as coisas corram mal e foca-se mais naquilo que não correu bem.</p> <p>Ser pessimista faz com que a pessoa se sinta afundada em problemas e sinta mais dificuldade em resolvê-los.</p> <p>Todos nós podemos ser pessimistas às vezes. É normal e natural mas, normalmente, não nos ajuda muito. Ajuda-nos mais ver o lado positivo das coisas, acreditar que temos</p>	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de pessimismo e partilha sobre o seu dia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como está a correr o dia até agora? - Aconteceram mais coisas positivas ou negativas? 	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>

		competências e capacidades para fazer com que as coisas corram bem.			
Otimismo, pessimismo e surrealismo (6 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir otimismo realista de pessimismo e de surrealismo; - Reconhecer o significado do conceito de surrealismo; - Clarificar a intenção de ser realista-otimista. 	<p>Perante a mesma situação podemos ter perspetivas diferentes. Uma pessoa otimista vê o lado positivo, o copo está meio cheio, uma pessoa pessimista o lado negativo, olha para o vazio, e uma pessoa surrealista vê algo que não é real.</p> <p>Ser otimista é ver o lado positivo, confiar nas nossas capacidades, mas de uma forma realista. Ser otimista não é ser surrealista, ou seja, ter esperança ou confiança demasiado elevadas.</p> <p>- A intenção é ser realista – otimista, ver o lado positivo, confiar em nós, ter esperança no futuro, mas fazê-lo de uma forma realista.</p>	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Análise de uma imagem. Participação numa conversa, em grupo, sobre a distinção entre o otimismo, o pessimismo e o surrealismo.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Imagem de apoio.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Refletir sobre o significado de uma imagem;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>
Prática “Apanhar borboletas” (7 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos; - Partilhar sensações, pensamentos, 	<p>Prática “Apanhar borboletas” (adaptado de MindSerena, 2019)</p> <p>Reflexão sobre a prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiveram muitos pensamentos? - Conseguiram observá-los? 	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i></p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets;</p>	<p>Manter os microfones desligados durante a prática;</p> <p>Seguir, com atenção, as instruções da prática;</p>

	sentimentos e emoções que a prática proporcionou.	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguiram deixar ir os pensamentos? - Como é que se sentem agora? - Gostaram de fazer esta prática? 	prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.	Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.	Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados.
Desafio para casa e objeto da sessão (3 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Apontar o desafio para casa; - Identificar o objeto da sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desafio da semana: Descrição de um momento em que foram otimistas e realização de uma prática disponível no <i>site</i> do Projeto MindSerena; - Objeto da sessão é a barra de cereais, símbolo da energia. Os pensamentos positivos nos fornecem-nos energia. 	<p>Método expositivo Instruções para a realização do desafio da semana e apresentação do objeto da sessão e do seu respetivo significado.</p> <p>Método ativo/Participativo Conversa em grupo com os alunos.</p>	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; <i>Site</i> do Projeto MindSerena; Folha com o desafio da semana; Barra de cereais.	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/ comentários.</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>

Recursos: Imagem de apoio e desafio da semana “Descrever um momento otimista”



Apêndice LXVI- Planificação da sessão 5 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 5
Tema	A resiliência e a coragem
Data	Semana de 15 a 19 de março
Local Tempo previsto	Casa (ensino a distância) 50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender os conceitos de resiliência e de coragem; - Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos.
Aprendizagem fundamental	Os erros e as falhas fazem parte da vida e toda a gente os comete. Podemos vê-los como uma grande oportunidade para crescer e para aprender. A resiliência é a capacidade de recuperar quando as coisas não correm como nós gostaríamos que corressem, de nos levantarmos quando cometemos um erro, falhamos ou fazemos algo menos bem e de mantermos a intenção de atingirmos os nossos objetivos. Para conseguirmos ultrapassar os nossos erros e dificuldades é necessário algo muito importante: a coragem.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Apontar uma conquista de que se orgulhem muito, uma situação em que foram resilientes e superaram os obstáculos que surgiram. Se quiserem, podem também realizar em casa a prática “Tranquilidade da montanha” que está no site do projeto MindSerena.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (5 minutos)	- Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o dia.	Boas-vindas a cada aluno que vai aparecendo no <i>Google Meet</i> . Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.	Método expositivo: Perguntar aos alunos: - Como se sentem hoje? - Cansados ou com energia? - Como está a ser o dia? Método ativo/participativo Partilha sobre o dia.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i> .	Escutar as partilhas dos/das colegas; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir; Participar na conversa de grupo.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvimento socioafetivo
Reflexão sobre o desafio da semana: escrever um momento otimista (10 minutos)	- Recordar conceitos-chave da semana anterior; - Recordar objeto da sessão anterior e o seu significado; - Partilhar sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana.	Ideias-chave sobre da semana anterior: - Falámos sobre o otimismo, pessimismo e surrealismo e vimos que o ideal é sermos otimistas-realistas, ver o lado positivo mas ter confiança e expectativas que correspondam à realidade. - É normal e natural, por vezes, sermos mais pessimistas ou surrealistas, dependendo das situações, como muitos de vocês disseram, só que muitas vezes isso não nos ajuda muito. Objeto da sessão: - As barras de cereais simbolizam a energia.	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre o desafio da semana. Método expositivo Elogio/ reforço positivo aos alunos pelos seus contributos Reforço da transferência de aprendizagens e incentivo à realização do desafio num noutro momento.	Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i> ; barra de cereais.	Escutar as intervenções dos/das colegas; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo; Partilhar pensamentos e sentimentos experienciados durante o desafio para a semana; Manter a câmara ligada; Ligar o microfone para intervir.	

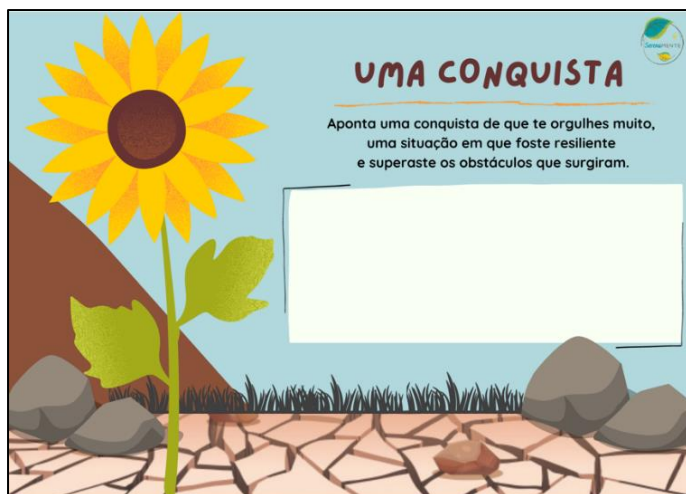
		<ul style="list-style-type: none"> - As barras de cereais dão-nos mais energia, tal como os pensamentos positivos que nos oferecem a possibilidade de recarregarmos as nossas baterias e de nos sentirmos mais alegres e energéticos. <p>Reflexão sobre o desafio da semana: descrição de um momento otimista</p> <ul style="list-style-type: none"> - Momento descrito; - Como se sentiram. <p>Reforço da transferência de aprendizagens: quando vocês sentirem que há uma dificuldade, procurem nesse momento ver o lado positivo dessa situação que sentem que está a ser difícil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quando praticamos o pensamento positivo encaramos melhor os desafios, somos mais capazes de os ultrapassar e experimentamos o que nos acontece com mais confiança. 				
<p>Introdução aos temas da sessão: a resiliência</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clarificar o conceito de resiliência; - Reconhecer que os erros e as falhas são 	<ul style="list-style-type: none"> - Os erros e as falhas fazem parte da vida e toda a gente os comete. Acontece a todos nós e 	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e</p>	<p>Escutar os contributos dos/das colegas;</p>	

<p>(7 minutos)</p>	<p>normais e naturais, fazem parte da condição humana;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre o significado de uma frase; - Relacionar uma frase com o conceito de resiliência; - Identificar como ser resiliente numa situação fornecida. 	<p>podemos errar a qualquer momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A resiliência é a capacidade de recuperar quando as coisas não correm como nós gostaríamos que corresse, de nos levantarmos quando cometemos um erro, falhamos ou fazemos algo menos bem e de continuarmos a andar, de não desistirmos. - É nesses erros, falhas e nessas pequenas quedas que temos a oportunidade de crescer, de aprender e de superar o que aconteceu. - Ser resiliente é ser capaz de superar contratempos e dificuldades e de aprender com essas dificuldades. 	<p>Método ativo/Participativo</p> <p>Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de resiliência. Reflexão, em grupo, sobre uma frase: “Mais importante que a queda é levantar e continuar a andar.”</p> <p>Reflexão sobre como ser resiliente perante uma má nota num teste.</p>	<p>ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Recurso com a frase.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Levantar o braço se nunca cometeram um erro;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
<p>Lidar com o erro</p> <p>(5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer como lidar com o erro de uma forma mais sábia. 	<p>É normal cometermos erros, podemos e devemos procurar evitar mas faz parte da nossa experiência, nós não somos perfeitos, não tomamos sempre as melhores decisões ou agimos sempre da melhor forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podemos procurar ver o erro como uma grande 	<p>Método expositivo</p> <p>Exposição oral dos conteúdos.</p>	<p>Digitais:</p> <p>Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Recurso sobre como lidar com o erro.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	

		oportunidade para aprendermos, para nos aperfeiçoarmos, para nos tornarmos melhores pessoas.			
A coragem (6 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar o significado do conceito de coragem; - Associar o conceito de coragem ao conceito de medo; - Partilhar momentos em sentiram medo e foram corajosos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Para conseguirmos ultrapassar os nossos erros e dificuldades é necessário algo muito importante: a coragem. - É quando sentimos medo, que temos coragem e não há coragem sem medo. O medo é o combustível da coragem. - Quase todos os dias temos atos de coragem. 	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/Participativo Participar na conversa em grupo sobre o conceito de coragem. Responder à questão: quantas vezes já fizeram alguma coisa, mesmo com medo?</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>
Prática “Tranquilidade e da montanha” (8 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a atenção ao corpo, à respiração e aos pensamentos; - Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>Prática “Tranquilidade da montanha” (MindSerena, 2019)</p> <p>Reflexão sobre a prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como era a vossa montanha? - Conseguiram imaginar o vosso corpo como uma montanha? - Como eram os vossos pensamentos, positivos ou negativos?- Como se sentem agora? 	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i></p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets.</p> <p>Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.</p>	<p>Manter os microfones desligados durante a prática;</p> <p>Seguir, com atenção, as instruções da prática;</p> <p>Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados.</p>
Desafio para casa e objeto da sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Apontar o desafio para casa; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desafio da semana: O desafio desta semana é apontar um conquista de que 	<p>Método expositivo Instruções para a realização do desafio da semana e</p>	<p>Digitais: Computador com câmara,</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p>

<p>(4 minutos)</p>	<p>- Identificar o objeto da sessão.</p>	<p>se orgulhem muito, uma situação em que foram resilientes e superaram os obstáculos que surgiram.</p> <p>- Realizar a prática “Tranquilidade da montanha” disponível no site do Projeto MindSerena.</p> <p>- Objeto da sessão são os pensos rápidos, os quais simbolizam a capacidade de nos curarmos, de nos fortalecermos e de superarmos as dificuldades.</p>	<p>apresentação do objeto da sessão e do seu respetivo significado.</p> <p>Método ativo/Participativo Conversa em grupo com os alunos.</p>	<p>microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; Site do Projeto MindSerena; Folha para a reflexão sobre as práticas de <i>mindfulness</i> (MindSerena, 2019); Folha com o desafio da semana; Pensos rápidos.</p>	<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/ comentários.</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
---------------------------	--	--	---	---	---	--

Recurso: Desafio da semana “Apontar uma conquista”



Apêndice LXVII - Planificação da sessão 6 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 6
Tema	A generosidade e a compaixão
Data	Semana de 22 a 26 de março
Local	Casa (ensino a distância)
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender os conceitos de compaixão e de generosidade; - Conhecer exemplos de atos generosos; - Praticar a autocompaixão.
Aprendizagem fundamental	<p>Praticar boas ações para com outras pessoas, os animais ou o planeta nutre sentimentos de felicidade. Nós somos responsáveis pelo bem-estar dos outros, da natureza e do planeta. Ajudar e ser ajudado e criar relações positivas e afetuosas com os/as amigos/as, a família, os animais e o planeta faz-nos sentir mais positivos e felizes. Sermos compassivos e empáticos permite-nos colocar no lugar de outra pessoa, estar atentos às suas necessidades e dificuldades e procurar aliviar o seu sofrimento, através de atos de generosidade, da prática de boas ações, sem esperar receber algo em troca.</p>
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Praticar duas boas ações, dois atos de generosidade para com alguém, um animal ou o planeta. Realizar a “Prática da autocompaixão” que está no site do Projeto MindSerena.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (5 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o dia. 	<p>Boas-vindas a cada aluno que vai aparecendo no <i>Google Meet</i>.</p> <p>Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.</p>	<p>Método expositivo: Perguntar aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como se sentem hoje? - Cansados ou com energia? - Como está a ser o dia? <p>Método ativo/participativo Partilha sobre o dia.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i>.</p>	<p>Escutar as partilhas dos/das colegas;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir;</p> <p>Participar na conversa de grupo.</p>	<p>Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alcance dos resultados de aprendizagem
Reflexão sobre o desafio da semana: apontar uma conquista (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar os conceitos-chave da semana anterior; - Recordar o objeto da sessão anterior e o seu significado; - Partilhar sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana. 	<p>Ideias-chave sobre da semana anterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> - É normal cometermos erros, podemos e devemos procurar evitar mas que faz parte da nossa condição como seres humanos, nós não somos perfeitos e falhamos às vezes. - Podemos procurar ver o erro como uma grande oportunidade para aprendermos, para nos tornarmos melhores pessoas. - A resiliência é a capacidade de recuperarmos quando as coisas não correm como nós gostaríamos que 	<p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre os temas da sessão anterior e sobre o desafio da semana.</p> <p>Método expositivo Elogio/ reforço positivo aos alunos pelos seus contributos. Reforço da transferência de aprendizagens e incentivo à realização do desafio num noutro momento da sua vida.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets</i>; pensos rápidos.</p>	<p>Escutar as intervenções dos/das colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo;</p> <p>Partilhar pensamentos e sentimentos experienciados durante o desafio para a semana;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento socioafetivo

		<p>corressem e de mantermos a intenção de atingirmos os nossos objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Para conseguirmos ultrapassar os nossos erros e dificuldades é necessário algo muito importante: a coragem. <p>Objeto da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pensos rápidos que representam a capacidade de nos curarmos, de nos fortalecermos e de superarmos as dificuldades. <p>Reflexão sobre o desafio da semana: apontar uma conquista</p> <ul style="list-style-type: none">- Conquista descrita;- Como se sentiram. <p>Reforço da transferência de aprendizagens:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quando passarem por uma situação que sentem que está a ser difícil, procurem aceitar que está tudo bem, acontece a todos nós, e compreender como é que podem ser resilientes e corajosos, superar os obstáculos e aprender com essa situação.				
--	--	--	--	--	--	--

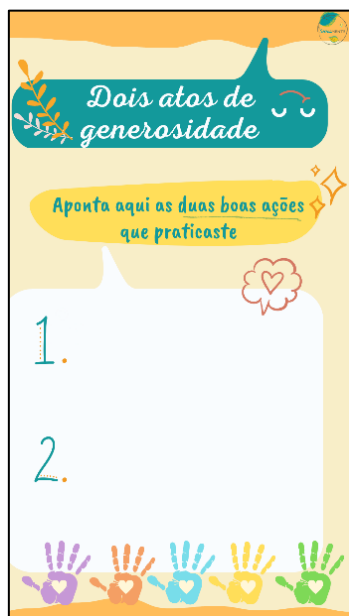
<p>Introdução aos temas da sessão: a compaixão e a generosidade</p> <p>(10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clarificar o significado do conceito de compaixão; - Associar o conceito de compaixão ao ato de tratar a outra pessoa com cuidado e compreensão e de procurar aliviar o seu sofrimento. - Relacionar o conceito de empatia com a capacidade de nos colocarmos no lugar de outra pessoa. - Identificar exemplos de como compreender o que outra pessoa sente e de como ser empático e compassivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - A compaixão significa tratar o outro com gentileza, generosidade, cuidado e compreensão. - É querermos com as nossas atitudes e ações, aliviar o sofrimento de um amigo, de um familiar ou outra pessoa ou de um animal, de uma situação difícil, que lhes esteja a causar sofrimento. - A compaixão surge da empatia, ou seja, da capacidade de nos colocarmos no lugar de outras pessoas. 	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método interrogativo Perguntar aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como é que podemos saber o que outra pessoa sente? - Como é que podemos reconhecer que alguém se sente mal ou é deixado de parte? - Como é que podemos animar alguém que se está a sentir mal e ajudar essa pessoa a que se sinta melhor? <p>Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de compaixão e sobre a empatia. Reflexão, em grupo, sobre as perguntas colocadas: exemplos de como compreender o que uma pessoa sente e de como a ajudar a aliviar o seu sofrimento.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; <i>Serviço online Google Meets;</i></p>	<p>Escutar os contributos dos/das colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
<p>Um olhar atento vale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar sentimentos e 	<ul style="list-style-type: none"> - A empatia é a capacidade de identificar os sentimentos ou as 	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara,</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p>	

<p>mais do que mil palavras</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>experiências de outras pessoas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praticar a empatia. 	<p>experiências de outra pessoa.</p>	<p>Método ativo/participativo</p> <p>Reflexão, em grupo, sobre possíveis sentimentos experienciados pelas pessoas das fotografias.</p>	<p>microfone e ligação à internet;</p> <p>Serviço <i>online</i> Google Meets;</p> <p>Três fotografias: mulher idosa, sem abrigo e criança refugiada.</p>	<p>Refletir sobre quem são e o que poderão estar a sentir as pessoas das fotografias e partilhar com o grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
<p>A generosidade</p> <p>(7 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar o significado do conceito de generosidade; - Reconhecer a generosidade como a prática de atos de boa vontade; - Relatar momentos de bondade entre si e os outros; - Reconhecer exemplos de gestos de boa vontade na comunidade pequena e na comunidade grande. 	<ul style="list-style-type: none"> - A generosidade/bondade é uma qualidade natural do coração, que se expressa através de atos de boa vontade, e que reflete o cuidado que temos por nós próprios/as e pelos outros. - Os gestos de bondade são boas ações, ações que têm a intenção de ajudar outros seres, as pessoas, os animais, a natureza, o Planeta. - Estes gestos de bondade também podem ajudar a comunidade pequena (e.g. na família, por exemplo, ajudar nas tarefas de casa, na turma, por exemplo, esclarecer uma dúvida a um colega teu, escutar com atenção uma preocupação de um 	<p>Método expositivo</p> <p>Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método interrogativo</p> <p>Perguntar aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguém gostaria de partilhar um momento em que uma pessoa foi bondosa para vocês? - Alguém gostaria de partilhar um momento em que foram bondosos para alguém? <p>Método ativo/Participativo</p> <p>Participar na conversa em grupo sobre o conceito de generosidade/bondade. Dar exemplos de atos de generosidade numa comunidade pequena (e.g.</p>	<p>Digitais:</p> <p>Computador com câmara, microfone e ligação à internet;</p> <p>Serviço <i>online</i> Google Meets.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Partilhar momentos de bondade entre si e outras pessoas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	

		amigo e procurar apoiá-lo) e ajudar a comunidade grande (a tua escola, a tua cidade e até país ou mundo, por exemplo, doar objetos que não precisamos, como roupa ou livros, a outras pessoas, alimentar animais abandonados, recolher lixo das ruas, praias, jardins...).	turma, família) e grande (e.g cidade, país, planeta).		
Prática “Autocompaixão” (8 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a prática da autocompaixão; - Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>Prática “Autocompaixão” (MindSerena, 2019)</p> <p>Reflexão sobre a prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lembraram-se de um momento em que foram amáveis com alguém? - Que sentimentos tiveram por essa pessoa? - Que sensações físicas observaram no corpo? - Como se sentem? 	<p>Método expositivo Instruções de uma prática de <i>mindfulness</i></p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets.</p> <p>Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.</p>	<p>Manter os microfones desligados durante a prática;</p> <p>Seguir, com atenção, as instruções da prática;</p> <p>Partilhar pensamentos, sentimentos e emoções experienciados.</p>
Desafio para casa e objeto da sessão (4 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> - Apontar o desafio para casa; - Identificar o objeto da sessão; - Partilhar dúvidas. 	<p>- Desafio da semana: praticar duas boas ações, dois atos de generosidade para com alguém, um animal ou o Planeta, e apontar na folha disponibilizada na <i>Classroom</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar a prática da “Autocompaixão” 	<p>Método expositivo Instruções para a realização do desafio da semana e apresentação do objeto da sessão e do seu respetivo significado.</p> <p>Método ativo/Participativo</p>	<p>Digitais: Computador com câmara, microfone e ligação à internet; Serviço <i>online</i> Google Meets; <i>Site</i> do Projeto MindSerena;</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/comentários.</p>

		<p>disponível no site do Projeto MindSerena.</p> <p>- Objeto da sessão: boné que protege-nos do sol, tal como sermos compassivos e generosos nos permite proteger e cuidar de nós e dos outros que nos rodeiam.</p>	<p>Conversa em grupo com os alunos.</p> <p>Partilha de dúvidas.</p>	<p>Folha para a reflexão sobre as práticas de <i>mindfulness</i> (MindSerena, 2019); Folha com o desafio da semana; Boné.</p>	<p>Manter a câmara ligada;</p> <p>Ligar o microfone para intervir.</p>	
--	--	---	---	---	--	--

Recurso: Desafio da semana “Praticar dois atos de generosidade”



Apêndice LXVIII - Planificação da sessão 7 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 7
Tema	A gratidão
Data	Semana de 5 a 9 de abril
Local	Escola EB 2, 3 Martim de Freitas
Tempo previsto	50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender o conceito de gratidão; - Conhecer a importância de sermos gratos pelas coisas mais simples da vida; - Praticar a gratidão.
Aprendizagem fundamental	<p>A gratidão significa sentirmo-nos agradecidos/as ou gratos/as. Podemos sentir gratidão pela nossa família, pelos nossos animais de estimação ou por situações, lugares ou coisas na nossa vida, por ações e atitudes de outras pessoas. Sentirmos gratidão mesmo pelas coisas mais simples na vida, aumenta o nosso bem-estar, faz-nos experienciar emoções calorosas e ajuda-nos a dar mais valor e sentido ao momento presente. Através da prática diária da gratidão, começamos a apercebermo-nos de mais e mais coisas que nos fazem sentir agradecidos e felizes.</p>
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Anotar uma coisa pela qual estão gratos/as em cada dia da semana e realizar a prática de <i>mindfulness</i> “A gratidão” em casa.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (5 minutos)	- Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o dia.	Boas-vindas à turma. Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.	Método expositivo: Perguntar aos/às alunos/as: - Como se sentem hoje? - Cansados ou com energia? - Como está a ser o dia? Método ativo/ participativo Partilha sobre o dia.	Logísticos: Sala.	Escutar as partilhas dos/das colegas e da formadora; Participar na conversa de grupo; Partilhar como se sentem e como está a ser o dia.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvi- mento socioafetivo
Reflexão sobre o desafio da semana: praticar dois atos de generosidade (10 minutos)	- Recordar os conceitos- chave da semana anterior; - Recordar o objeto da sessão anterior e o seu significado; - Partilhar sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana.	Ideias-chave sobre da semana anterior: - Sermos compassivos é querermos, através das nossas atitudes e ações, aliviar o sofrimento de outra pessoa; - A compaixão requer a empatia, ou seja, a capacidade de nos colocarmos no lugar de outra pessoa; - Os atos de generosidade são boas ações que permitem aliviar o sofrimento do outro. São ações praticadas com a pura intenção de dar sem esperar receber em troca; Objeto da sessão anterior: - Boné que simboliza a proteção e o cuidado por nós e pelos outros.	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre os temas da sessão anterior e sobre o desafio da semana. Método expositivo Elogio/ reforço positivo aos alunos pelos seus contributos. Reforço da transferência de aprendizagens e incentivo à realização do desafio num noutro momento da sua vida.	Logísticos: Sala. Materiais: Boné.	Escutar as intervenções dos/das colegas e da formadora; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo; Partilhar pensamentos e sentimentos experienciados durante a prática do desafio para a semana.	- Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvi- mento socioafetivo

		<p>Reflexão sobre o desafio da semana: praticar dois atos de generosidade</p> <ul style="list-style-type: none"> -Boas ações praticadas; - Como se sentiram. <p>Reforço da transferência de aprendizagens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuem a cultivar esta sementinha da compaixão e da generosidade, pratiquem boas ações sem esperar receber algo em troca e ajudem a transformar o nosso mundo num lugar mais compassivo e amoroso para todos. 				
<p>Introdução ao tema da sessão: a gratidão</p> <p>(10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clarificar o significado do conceito de gratidão; - Associar a gratidão ao estado de bem-estar e à valorização do momento presente; - Partilhar exemplos de coisas simples da vida pelas quais podemos sentir gratidão. 	<ul style="list-style-type: none"> - A gratidão significa sentirmo-nos agradecidos/as ou gratos/as. - Podemos sentir gratidão pela nossa família, pelos nossos animais de estimação ou por situações, lugares ou coisas na nossa vida, por ações e atitudes de outras pessoas, por exemplo porque alguém nos ajudou quando precisávamos. - Sentirmos gratidão mesmo pelas coisas mais simples na vida, aumenta o nosso bem-estar e ajuda-nos a dar mais 	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método interrogativo Perguntar aos alunos: - O que significa a palavra gratidão? - Alguém quer dar exemplos de coisas simples da vida pelas quais podemos sentir gratidão?</p> <p>Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de gratidão.</p>	<p>Materiais: Quadro e giz/caneta para desenhar um coração, no qual se irão anotar os contributos dos alunos sobre o significado do conceito de gratidão.</p> <p>Logísticos: Sala.</p>	<p>Escutar os contributos dos/das colegas e da formadora;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>	

		valor e sentido ao momento presente.	Reflexão, em grupo, sobre exemplos de coisas pequenas da vida pelas quais podemos sentir gratidão.		
O pote da gratidão (7 minutos)	- Refletir sobre algo ou alguém pelo qual se sentem gratos/as.	- Todos nós podemos sentir-nos gratos/as por muitas coisas na nossa vida.	Método expositivo Exposição oral dos conteúdos. Método ativo/participativo Reflexão, individual, sobre algo ou alguém, pelo qual se sentem, profundamente, gratos/as e anotar no papel.	Logísticos: sala Materiais: pote da gratidão; tiras de papel às cores; material de escrita; álcool gel.	Escutar a formadora e os/as colegas; Refletir sobre algo ou alguém pelo qual sentem gratidão. Escrever no cartão algo ou alguém pelo qual se sentem gratos/as.
Prática “A Gratidão” (10 minutos)	- Realizar a prática da gratidão; - Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou.	Prática “A gratidão” (MindSerena, 2019) Reflexão sobre a prática: - Porquê ou por quem sentiram gratidão? - Em que parte do corpo estava a bolha da felicidade a flutuar? - Foi fácil pensarem em algo pelo qual se sentem gratos/as? - Como se sentem agora? - Reconheceram quando ficaram distraídos/as?	Método expositivo Instruções da prática de <i>mindfulness</i> . Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.	Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.	Seguir, com atenção, as instruções da prática; Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções experienciados; Escutar as experiências dos/das colegas; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo.
Desafio para casa e objeto da sessão	- Apontar o desafio para casa;	- Desafio da semana: praticar a gratidão, anotando uma coisa pela qual se sentem gratos/as em cada dia da	Método expositivo Instruções para a realização do desafio da semana e apresentação do objeto da	Materiais: Cachecol.	Escutar a formadora e os/as colegas;

<p>(3 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar o objeto da sessão; - Partilhar dúvidas. 	<p>semana, numa folha disponibilizada na <i>Classroom</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar a prática “A gratidão” disponível no <i>site</i> do Projeto MindSerena. <p>- Objeto da sessão: o agasalho e as emoções calorosas sentidas quando se pratica a gratidão, que aquecem e acalmam o coração.</p>	<p>sessão e do seu respetivo significado.</p> <p>Método ativo/Participativo Conversa em grupo com os alunos. Partilha de dúvidas.</p>		<p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/comentários.</p>	
<p>Leitura das frases/palavras do pote da gratidão (5 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escutar, atentamente, as frases/palavras lidas; - Reconhecer que há diversas coisas pelas quais nos podemos sentir gratos/as. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nos últimos momentos da nossa sessão, que são também muito preciosos, eu gostaria de ler o que escreveram, as coisas pelas quais se sentem gratos/as. - A ideia é apenas escutarmos com atenção e descobrirmos como existem tantas coisas que são comum a todos/as. 	<p>Método expositivo: Leitura das frases/palavras.</p>	<p>Materiais: Pote da gratidão; cartões com as frase escritas pelos alunos.</p>	<p>Escutar, atentamente, as frases lidas.</p>	

Recurso: Desafio da semana “Anotar algo ou alguém pelos/as quais sentem gratidão”



Apêndice LXIX - Planificação da sessão 8 do Projeto “SerenaMENTE”

Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão (Pinheiro, 2016)

Projeto	SerenaMENTE
Planificação da ação	Sessão 8
Tema	O autocuidado e o NÓS (comunidade e planeta)
Data	Semana de 12 a 16 de abril
Local Tempo previsto	Escola EB 2, 3 Martim de Freitas – espaço ao ar livre ou sala em caso de mau tempo 50 minutos
Formador(es) responsáveis	Andreia Marques
Grupo-alvo	Alunos inscritos no Projeto SerenaMENTE
Objetivos gerais	- Conhecer o conceito de autocuidado; - Compreender a importância do autocuidado na saúde e no bem-estar de si mesmo/a, da comunidade e do planeta Terra.
Aprendizagem fundamental	O autocuidado é sabermos ser amáveis e gentis connosco e, por isso, relaciona-se com a prática da autocompaixão, a prática das ações bondosas para connosco, sobretudo quando passamos por situações difíceis. Encontrarmos momentos do nosso dia, mesmo que pequenos, para nos divertirmos e cuidarmos de nós tem um grande impacto na nossa saúde e bem-estar. O autocuidado não é egoísmo pois se cuidarmos de nós e se formos amáveis connosco, também podemos estender esse cuidado às pessoas que nos rodeiam, à comunidade e a todo o planeta Terra.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Praticar três atividades de autocuidado durante a semana e realizar a prática de <i>mindfulness</i> “A árvore dos desejos” em casa.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técni- cas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Boas-vindas e momento de partilha inicial (5 minutos)	- Partilhar emoções, sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o dia.	Boas-vindas à turma. Partilha de sentimentos, emoções e acontecimentos experienciados durante o dia.	Método expositivo: Perguntar aos/às alunos/as: - Como se sentem hoje? - Cansados ou com energia? - Como está a ser o dia? Método ativo/ participativo Partilha sobre o dia.	Logísticos: Sala/espço ao ar livre	Escutar as partilhas dos/das colegas e da formadora; Participar na conversa de grupo; Partilhar como se sentem e como está a ser o dia.	Avaliação qualitativa, produzida no final da sessão: - Alcance dos resultados de aprendizagem - Desenvolvi- mento socioafetivo
Reflexão sobre o desafio da semana: praticar a gratidão (10 minutos)	- Recordar os conceitos- chave da semana anterior; - Recordar o objeto da sessão anterior e o seu significado; - Partilhar sentimentos e acontecimentos ocorridos durante o desafio da semana.	Ideias-chave sobre da semana anterior: - A gratidão significa sentirmo-nos agradecidos/as ou gratos/as; - Podemos sentir gratidão pela nossa família, pelos nossos animais de estimação ou por situações, lugares ou coisas na nossa vida, por ações e atitudes de outras pessoas; - Sentirmos gratidão mesmo pelas coisas mais simples na vida, aumenta o nosso bem- estar, faz-nos experienciar emoções calorosas e ajuda- nos a dar mais valor e sentido ao momento presente; - Através da prática diária da gratidão, começamos a apercebermo-nos de cada vez mais coisas que nos fazem	Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos numa conversa em grupo sobre os temas da sessão anterior e sobre o desafio da semana. Método expositivo Elogio/ reforço positivo aos alunos pelos seus contributos. Reforço da transferência de aprendizagens e incentivo à realização do desafio num noutro momento da sua vida.	Logísticos: Sala/espço ao ar livre Materiais: Cachecol	Escutar as intervenções dos/das colegas e da formadora; Responder às questões colocadas; Respeitar as intervenções do grupo; Partilhar pensamentos e sentimentos experienciados durante a prática do desafio para a semana.	

		<p>sentir agradecidos/as e felizes.</p> <p>Objeto da sessão anterior: - Agasalho/Cachecol relacionado com as emoções calorosas associadas à prática da gratidão.</p> <p>Reflexão sobre o desafio da semana: praticar a gratidão -Coisas pelas quais se sentem gratos/as; - Como se sentiram.</p> <p>Reforço da transferência de aprendizagens: - Procurar continuar a praticar a gratidão, a reconhecer e a valorizar as coisas pelas quais se sentem gratos/as. Quanto mais praticamos, mais nos apercebemos das coisas simples mas muito importantes que existem no momento presente.</p>				
<p>Introdução ao tema da sessão: o autocuidado e o Nós (comunidade e planeta)</p> <p>(10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clarificar o significado do conceito de autocuidado; - Associar o autocuidado à prática da autocompaixão; - Reconhecer o autocuidado como uma atitude amável, 	<ul style="list-style-type: none"> - O autocuidado é sabermos ser amáveis e gentis connosco, tanto física, como mental ou emocionalmente; - O autocuidado é a prática da autocompaixão, a prática das ações bondosas para connosco, sobretudo quando 	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método interrogativo Perguntar aos alunos: - O que é que vocês fazem quando um amigo vosso</p>	<p>Logísticos: Sala/ espaço ao ar livre</p>	<p>Escutar os contributos dos/das colegas e da formadora;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Participar na conversa de grupo;</p>	

	<p>generosa e gentil para consigo próprio/a;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partilhar exemplos de atividades de autocuidado; - Identificar a importância do autocuidado para a saúde e o bem estar da própria pessoa e da comunidade e do planeta. 	<p>passamos por situações difíceis;</p> <ul style="list-style-type: none"> - O autocuidado é sermos amáveis, gentis e generosos connosco próprios/as, sermos amigos de nós próprios/as. - Se formos o nosso melhor amigo, tal como somos para os nossos amigos, aumentamos os nossos sentimentos de bem-estar e de felicidade e sentimo-nos mais confiantes e resilientes. - Encontrarmos momentos do nosso dia, mesmo que pequeninos, para nos divertirmos e cuidarmos de nós, tem um grande impacto, na nossa mente e nosso corpo. - O autocuidado não é egoísta porque ao cuidarmos de nós, beneficiamos a comunidade e o Planeta. 	<p>está a passar por uma situação difícil?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguém quer partilhar exemplos de algumas ações que podemos fazer para sermos amáveis connosco próprios/as? <p>Método ativo/Participativo Participação numa conversa, em grupo, sobre o conceito de autocuidado. Reflexão, em grupo, sobre exemplos de ações e atividades de autocuidado.</p>		<p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>
<p>A árvore dos desejos (8 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre desejos pessoais e coletivos; - Praticar o autocuidado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre os nossos desejos traz-nos autoconfiança e tranquilidade é também uma forma de autocuidado. 	<p>Método expositivo Exposição oral dos conteúdos.</p> <p>Método ativo/participativo Desenhar uma árvore e escrever pelo menos um desejo pessoal e um desejo coletivo.</p>	<p>Logísticos: Sala/espço ao ar livre</p> <p>Materiais: Álcool gel; folhas de papel de impressão colorido; material de escrita.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Desenhar uma árvore;</p> <p>Refletir sobre desejos pessoais e coletivos;</p>

<p>Prática “A árvore dos desejos”</p> <p>(12 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a prática da “Árvore dos desejos”; - Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções que a prática proporcionou. 	<p>Prática “A árvore dos desejos” (adaptada de MindSerena, 2019)</p> <p>Reflexão sobre a prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como se sentiram ao pedir um desejo para vocês mesmos/as? - Como se sentiram ao pedir um desejo para outra pessoa de quem gostam muito? - Sentiram que se distraíram muitas vezes durante a prática? - Foi fácil reconhecer quando ficaram distraídos e voltar a focar a atenção? 	<p>Método expositivo Instruções da prática de <i>mindfulness</i>.</p> <p>Método ativo/Participativo Envolvimento dos alunos na realização de uma prática de <i>mindfulness</i> e de uma reflexão conjunta sobre a mesma.</p>	<p>Materiais Gongo; Folha com instruções da prática.</p>	<p>Seguir, com atenção, as instruções da prática;</p> <p>Partilhar sensações, pensamentos, sentimentos e emoções experienciados;</p> <p>Escutar as experiências dos/das colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Respeitar as intervenções do grupo.</p>
<p>Desafio para casa e objeto da sessão</p> <p>(3 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apontar o desafio para casa; - Praticar o gesto da sessão; - Partilhar dúvidas. 	<p>- Desafio da semana: apontar três atividades de autocuidado, numa folha disponibilizada na <i>Classroom</i>, e procurar praticá-las durante a semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar a prática “A árvore dos desejos” disponível no <i>site</i> do Projeto MindSerena. - Gesto da sessão: o abraço que simboliza o cuidado. O caminho do cuidado começa em nós. Se cuidarmos de nós, se formos amáveis connosco, também o vamos ser com as 	<p>Método expositivo Instruções para a realização do desafio da semana e apresentação do gesto da sessão e do seu respetivo significado.</p> <p>Método ativo/Participativo Conversa em grupo com os alunos. Partilha de dúvidas.</p>	<p>Materiais: Cachecol.</p>	<p>Escutar a formadora e os/as colegas;</p> <p>Responder às questões colocadas;</p> <p>Expor dúvidas/comentários.</p>

		peças que nos rodeiam, com a comunidade e com todo o planeta Terra.				
--	--	---	--	--	--	--

Recurso: Desafio da semana “Apontar 3 atividades de autocuidado”



Apêndice LXX - Consentimento informado e guião de entrevista para as Diretoras das turmas intervencionadas

Consentimento informado - Entrevista para as Diretoras de Turma

Cara Sr.^a Professora,

No âmbito da avaliação do impacto do Projeto SerenaMENTE venho, por este meio, solicitar a sua participação numa entrevista audiogravada, com a duração de, aproximadamente, 10 a 15 minutos. A presente entrevista tem como objetivos conhecer as opiniões das Diretoras de Turma relativamente à implementação das abordagens *mindfulness* na escola, bem como compreender as suas perceções sobre os efeitos das sessões do Projeto SerenaMENTE.

A sua participação é, inteiramente, voluntária e, se desejar, poderá desistir a qualquer momento da entrevista, sem necessidade de explicar os motivos e sem qualquer prejuízo para si. Os dados recolhidos são confidenciais e anónimos, preservando-se o sigilo sobre todos eles. Após a recolha, proceder-se-á a uma transcrição dos dados das entrevistas, a fim de se elaborar um sistema de categorias que represente, fielmente, todos os conteúdos compilados. Os dados recolhidos das entrevistas constituirão um complemento às informações provenientes de outras fontes sobre o impacto do projeto e que serão utilizados somente para fins de trabalho académico. Ademais, salienta-se que as gravações serão destruídas após a conclusão das análises.

A entrevistadora compromete-se a estabelecer consigo uma relação orientada pela intenção de benefício, salvaguardando os seus interesses e assegurando que da sua participação não decorrerão quaisquer danos, riscos ou custos para si. Além disso, compromete-se a agir de modo que a presente entrevista não a sobrecarregue para além do que é, estritamente, necessário, tendo em conta os objetivos da investigação.

Em caso de necessidade, serão prestados todos os esclarecimentos adicionais sobre a realização deste estudo. No final do Projeto SerenaMENTE, poderá ter acesso aos dados e resultados da implementação e da avaliação deste programa.

Consentimento informado - Entrevista para as Diretoras de Turma

Professores orientadores: Professora Doutora Albertina Oliveira e Professor Doutor Carlos Reis

Orientadora local: Dr. Rosa Carreira

Mestranda: Andreia Filipa Miranda Marques

Contacto telefónico: 915944446

Email: andreiamirandamarques@hotmail.com

Instituição envolvida: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Morada: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, R. Colégio Novo, 3001-802 Coimbra

Contacto telefónico: 239 851 450

Declaro que:

Tomei conhecimento dos objetivos e da natureza da entrevista e aceito, de livre vontade, participar na mesma, autorizando a gravação áudio.

Tomei conhecimento dos objetivos e da natureza da entrevista e aceito, de livre vontade, participar na mesma, mas não autorizo a gravação áudio.

Tomei conhecimento dos objetivos e da natureza da entrevista mas não concordo participar nesta entrevista.

Data:/...../.....

Assinatura: _____

GUIÃO DE ENTREVISTA

Projeto SerenaMENTE - Implementação do programa

Entrevistador _____

Entrevistada _____

Data ___/___/___ Local (_____)

Recursos _____

BLOCOS	Objetivo ¹⁵ do bloco	Questões orientadoras	Perguntas de recurso e de aferição
BLOCO 1- Legitimação da entrevista Princípios éticos	Acolher a/o entrevistado/a; Informar sobre as condições da entrevista; Comunicar os cuidados éticos.	Agradecer a disponibilidade; Informar sobre o uso de um gravador; Colocar o entrevistado na situação de colaborador garantindo a confidencialidade dos dados; Explicar os princípios éticos. Tendo em conta que acompanhou a sua turma durante a implementação do Projeto SerenaMENTE, gostaria de compreender a sua opinião sobre o contributo das sessões para os/as seus/suas alunos/as numa breve entrevista com a duração entre 10 a 15 minutos. É de salientar que as suas respostas	Princípios éticos ¹⁶ : Princípios éticos tidos em consideração: -Confidencialidade e codificação dos dados recolhidos; - Respeito pelo direito da reserva à sua vida privada, à sua discrição e ao seu anonimato; - Obtenção do seu consentimento informado; - Possibilidade de desistência, a qualquer momento, da realização da

¹⁵ Anderson, L. & Krathwohl, D. (Eds.). (2001). *A Taxonomy for learning, teaching, and assessing: A Revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York: Addison Wesley Long-man.

¹⁶ Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação. (2014). *Instrumento de Regulação Ético-deontológica: Carta Ética*. Disponível em <http://www.spce.org.pt/PDF/CARTAETICA.pdf>. Acedido a 17 de maio de 2019.

		<p>poderão constituir um contributo indispensável para conhecer o impacto deste programa.</p> <p>Em primeiro lugar, há algum aspeto que gostasse de ver esclarecido?</p>	<p>entrevista, e sem qualquer prejuízo para si;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação inteiramente voluntária; - Salvaguarda dos seus interesses, sem quaisquer prejuízos para si; - Os dados serão recolhidos, descritos e analisados de forma anonimizada; - Divulgação futura dos resultados do projeto.
<p>BLOCO 2 – Aplicação no contexto educativo das abordagens baseadas no <i>mindfulness</i></p>	<p>- Refletir sobre os contributos dos programas de intervenção baseados em <i>mindfulness</i> nas escolas</p>	<p>Começaria por lhe perguntar: antes do Projeto SerenaMENTE já tinha ouvido falar em <i>mindfulness</i>?</p> <p>O que pensa deste tipo de intervenções na escola?</p>	<p>Se sim, onde?</p>
<p>BLOCO 3 – Sessões, conteúdos e objetivos do Projeto SerenaMENTE e o seu impacto no comportamento observável dos alunos</p>	<p>- Refletir sobre a adequação do horário das sessões;</p> <p>- Refletir sobre a pertinência dos conteúdos abordados e das atividades desenvolvidas;</p>	<p>As sessões com os/as alunos/as foram implementadas no horário de Atendimento aos Alunos/Apoio ao Estudo, pareceu-lhe oportuno o uso deste tempo?</p> <p>Qual a sua opinião sobre os conteúdos abordados e as</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre a adequação dos recursos; - Refletir sobre a consecução dos objetivos definidos; - Refletir sobre as mudanças de comportamento dos/as alunos/as; - Relatar exemplos de melhorias no comportamento dos/as alunos/as; - Identificar o objetivo alcançado com maior êxito; - Refletir sobre possíveis efeitos negativos da participação dos/as alunos/as. 	<p>atividades realizadas no projeto?</p> <p>Considera que os recursos criados e disponibilizados aos/às alunos/as foram adequados e pertinentes?</p> <p>O projeto tem como objetivos gerais:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Desenvolver o foco da atenção nas atividades escolares; 2) Reduzir a ansiedade e a agitação; 3) Melhorar a consciência das sensações corporais, dos pensamentos e das emoções; 4) Melhorar a capacidade de autorregulação do comportamento, de planeamento e de controlo de impulsos; 5) Aumentar o comportamento prossocial. <p>Em que medida considera que as temáticas abordadas e as atividades desenvolvidas interferiram nestes objetivos?</p>	<p>Notou mudanças</p>
--	--	--	-----------------------

		<p>Vêm-lhe à mente exemplos de alguns momentos que tivesse presenciado?</p> <p>Há algum objetivo que, no seu entender, se tenha destacado?</p>	<p>nas capacidades de atenção dos alunos?</p> <p>Considera que os níveis de agitação e de ansiedade diminuíram?</p> <p>Acha que os/as alunos/as estão mais dotados/as de “ferramentas” que lhes permitam um maior autoconhecimento e autocontrolo?</p> <p>Considera que o projeto melhorou as capacidades de interação e as relações interpessoais alunos/as?</p>
--	--	--	---

		<p>Considera que houve algum efeito negativo da participação dos alunos neste projeto?</p>	
<p>BLOCO 5 – Outras mudanças observadas nos/as alunos/as</p>	<p>- Refletir sobre as mudanças de atitudes e de comportamentos dos/as alunos/as que possam ser atribuídas à sua participação no projeto; - Relatar outras melhorias ao nível do comportamento e das atitudes dos/as alunos/as.</p>	<p>Existem outras mudanças que tenha notado nos/as seus/suas alunos/as e que gostasse de mencionar, ao nível do seu comportamento e das suas atitudes?</p>	<p>Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuta e fala ativa/consciente; - Resiliência/aceitação de situações desafiantes; - Capacidade de regular as suas emoções; - Motivação para aprender; - Criatividade; - Curiosidade; - Não julgamento; - Atitude compassiva e generosa para consigo mesmo/a ou para com os/as outros/as; - Gratidão; - Confiança; - Cuidado de si mesmo/a e dos/as outros/as.
<p>BLOCO 6 – Questões finais e síntese</p>		<p>Se houvesse a possibilidade de este projeto ser de novo implementado na escola, o</p>	

		que recomendaria para ser ainda mais proveitoso?	
		Gostaria de dizer algo mais sobre este projeto?	
BLOCO 7 – Conclusão da entrevista e agradecimentos	- Reconhecer o seu contributo para o projeto.	A sua participação reveste-se de grande importância para aferir, com maior clareza e profundidade, o impacto do Projeto SerenaMENTE. Estarei disponível para esclarecer as suas dúvidas relativamente ao projeto e à sua participação. Bem-haja! Muito obrigada.	

Fig. 1. Guião de entrevista relativo à implementação do programa.
(Modelo de guião de entrevista adaptado de Capistrano, 2010 como citado por Amado & Ferreira, 2017)

Bibliografia

- Amado, J. & Ferreira, S. (2017). A entrevista na Investigação em Educação. In J. Amado (Coord). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação* (3a ed., pp. 209-227). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. (Eds.). (2001). *A Taxonomy for learning, teaching, and assessing: A Revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York: Addison Wesley Long-man.
- Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação. (2014). *Instrumento de Regulação Ético-deontológica: Carta Ética*. Disponível em <http://www.spce.org.pt/PDF/CARTAETICA.pdf>. Acedido a 17 de maio de 2019.

Apêndice LXXI – Relatório final de avaliação das sessões individuais

Relatório final de avaliação das atividades individuais

No presente relatório damos conta da avaliação sumativa das atividades individuais dinamizadas junto de um aluno acompanhado pelo CAA. Assim, esta avaliação incide na análise das suas “reações” de satisfação, bem como na análise dos resultados alcançados, face aos objetivos inicialmente definidos. De notar que as 14 sessões dinamizadas tiveram início a 11 de novembro de 2020 e ocorreram uma vez por semana, durante a modalidade de ensino presencial, até 25 de junho de 2021.

No início das sessões demos conta das dificuldades do aluno, sobretudo ao nível das capacidades de foco e de autorregulação dos comportamentos, aspetos em que, posteriormente, se centraram os objetivos definidos para esta intervenção. Efetivamente, em relação às capacidades de foco, verificámos que este apenas era capaz de manter a sua atenção durante períodos de tempo muito curtos, que tinha grandes dificuldades em seguir as instruções e que se distraía, muitas vezes, com estímulos externos ou com preocupações e lembranças. No que concerne às dificuldades de autorregulação dos comportamentos e à agitação corporal, notámos que o aluno necessitava de, frequentemente, mover o corpo, de se levantar e sair da sala, apresentando dificuldades em dedicar-se, de forma tranquila, às atividades propostas. A par disso, tomámos, também, consciência das nossas dificuldades em manter a atenção e a participação do aluno, em cumprir o plano das atividades previsto para as sessões e, ainda, em aplicar estratégias para lidar com os comportamentos disruptivos que, frequentemente, manifestava. Contudo, apesar da inquietação que estas dificuldades geravam, persistimos na prossecução das atividades, contando com o apoio e a estima da Professora Adília Henriques que nos incentivava a não desistir porque, conforme dizia, “*era disto que ele precisava*”.

Ao longo das sessões, aprendemos a valorizar não só os curtos momentos de atenção e de envolvimento do aluno, “*fantástico, para aquilo que ele costuma fazer, gostei muito*” (Professora Adília Henriques), mas também os seus pequenos risos e os momentos em que manifestava entusiasmo e gosto pelas atividades. À medida que fomos conhecendo melhor o aluno e que o afeto e a relação pedagógica se iam intensificando, tomámos consciência dos seus interesses, das suas necessidades e das suas potencialidades. Assim, procurámos, em cada sessão, incluir a dinamização de duas atividades diferentes, com uma duração de entre 10 a 15

minutos cada. De notar que uma das atividades era desenvolvida na sala e a outra no espaço exterior, dadas não só as suas necessidades de movimento e de mudança de tarefas, mas também a sua curiosidade e o seu gosto pela novidade. Ademais, procurámos que cada atividade elaborada fosse de encontro aos seus interesses peculiares, entre os quais se destaca: o gosto por animais, por escutar e adivinhar sons ou objetos desconhecidos e, ainda, por movimentar o corpo, particularmente por caminhar, saltar e dançar.

Ao longo do tempo fomos, também, compreendendo as estratégias de intervenção mais adequadas, sobretudo para ajudar o aluno a lidar com a frustração que sentia (e.g., quando não sabia responder às questões, quando não conseguia fazer alguns dos movimentos corporais sugeridos, quando tinha ocorrido uma mudança na sua rotina habitual), a qual descobrimos, mais tarde, que estava por detrás de grande parte dos comportamentos disruptivos que este manifestava (e.g., gritar, choramingar, ameaçar que vai partir os objetos da sala, atirar-se ao chão e espremer). Paralelamente, fomos, também, reconhecendo e aplicando outras estratégias pedagógicas, neste caso com o intuito de aumentar a sua motivação e de potenciar a sua atenção e o seu envolvimento nas atividades propostas. Entre estas estratégias, ressaltamos: a) o reforço positivo de comportamentos apropriados; b) o reconhecimento frequente pelo seu esforço; c) o elogio; d) o fornecimento de pistas para apoiar a resposta às questões colocadas, combinado com o uso de comentários descritivos ao invés de fazer perguntas (e.g., ao invés de perguntar como se sente, verbalizar aquilo que o aluno demonstra estar a sentir); e) a utilização de materiais criativos; f) a utilização de recompensas pelo bom comportamento (e.g., receber um sumo no final, escolher o caminho a percorrer até à portaria quando as sessões terminavam, sair mais cedo da sessão) e de consequências pelos comportamentos disruptivos (e.g., ir pelo caminho mais perto até à portaria) ; g) o fornecimento de indicações de forma simples, direta e clara; h) o uso de humor e a adoção de uma forma de estar mais lúdica (e.g., utilizar dramatização durante a dinamização dos exercícios, fazer pequenas brincadeiras que o aluno goste, por exemplo cócegas).

Da nossa parte, aprendemos, também, a dar tempo ao aluno, a respeitar o seu ritmo de aprendizagem e de realização de atividades, a baixar as expectativas e a assumir uma postura de “investigadora”, na qual procurámos descobrir quais as atividades e as estratégias mais adequadas e, ainda, como dar resposta às necessidades mais imediatas do aluno, ao invés de concentrarmos a nossa atenção apenas no cumprimento ou no não cumprimento do plano de atividades que elaborámos.

No decorrer do terceiro período escolar, e contando também com o apoio da Professora Ana Moniz, constatámos que o aluno era mais capaz de permanecer e de participar, durante períodos tempo mais longos, nas atividades, sendo que a maioria dos exercícios planeados, nesta fase, foram dinamizados até ao fim. Além disso, o seu maior envolvimento durante a realização dos exercícios de atenção aos movimentos e às sensações corporais, bem como de escuta consciente de sons, permitiram-nos notar uma lenta melhoria da sua atenção nestas capacidades. No que concerne à sua satisfação, demos conta de uma evolução positiva ao nível do seu gosto e entusiasmo durante as atividades, uma vez que, num momento inicial, notámos que o aluno se aborrecia mais facilmente, que frequentemente parecia não escutar quando falávamos diretamente para ele e, ainda, que demonstrava menor iniciativa e participação durante a realização das atividades. Por outro lado, no final do 1.º período e a meados e finais do 3.º período, observámos que o aluno demonstrava uma maior curiosidade e interesse nas sessões, assim como uma participação mais espontânea nas atividades propostas. No entanto, esta evolução não foi linear, pelo que verificámos que logo nas primeiras sessões após as férias de Natal, em janeiro, ou após o regresso ao ensino presencial, em abril, o aluno se encontrava menos empenhado e interessado nas atividades, o que é natural pois estes momentos são períodos de transição e de mudanças nas rotinas. Contudo, consideramos que era necessária uma intervenção mais longa e persistente, a fim de se verificarem melhorias mais significativas ao nível das suas capacidades de foco e das suas competências de autorregulação do comportamento, e de se possibilitar, inclusivamente, a transferência das aprendizagens e a mudança de comportamentos para outros contextos, “*precisava de uma Andreia em cada aula*” (Professora Adília Henriques). Por outro lado, consideramos que era, também, fundamental implementar atividades centradas no desenvolvimento da capacidade do aluno para identificar e observar, atentamente, os seus pensamentos e as suas emoções, aspeto que foi menos conseguido nesta intervenção, uma vez que sentimos dificuldade em incentivar o mesmo a identificar e a partilhar os seus pensamentos, os seus sentimentos e as suas emoções. Por fim, acreditamos que a formação dos/as professores/as que acompanham este aluno na escola, que incidisse, quer nos princípios e nas práticas de *mindfulness*, quer, numa fase posterior, no desenvolvimento de competências de aplicação dos exercícios de *mindfulness* com o aluno, poderia ser uma mais-valia, a fim de se estender a utilização destas ferramentas para outras aulas e de possibilitar uma ação mais concertada e harmonizada entre os/as diversos/as docentes.

Apêndice LXXII – Relatório final de avaliação do Projeto “Atenção ao Agora”

Relatório final de avaliação das sessões do Projeto “Atenção ao Agora”

Neste documento damos conta da avaliação sumativa do Projeto “Atenção ao Agora”, a qual remete para um balanço final sobre as sessões que desenvolvemos junto dos/as 5 alunos/as inscritos/as, incidindo, ainda, nos resultados alcançados, ao nível da sua satisfação e do alcance dos objetivos definidos para este programa. As sessões do projeto iniciaram a 19 de novembro de 2020 e terminaram a 24 de junho de 2021. No total, realizámos 21 sessões, com os objetivos de: a) melhorar as competências de autorregulação da atenção e das emoções; b) promover o comportamento prossocial; c) fomentar uma atitude mais presente e contemplativa.

Nas primeiras sessões do Projeto “Atenção ao Agora” constatámos que o entusiasmo, a atenção e a participação dos/as alunos/as nas atividades eram pouco evidentes. Efetivamente, nos momentos de reflexão sobre os conteúdos era frequente observarmos que a maioria dos/as alunos/as demonstrava estar desatento/a e agitado/a, tendo sido necessário apelar, de forma constante, à sua atenção e participação. Já nos momentos de dinamização das práticas de *mindfulness*, notámos que estas causavam alguma estranheza nos/as alunos/as (e.g., expressar resistência ou desconforto, ter dificuldade em compreender o que era esperado de si e em seguir as instruções) e, ainda, constatámos que era necessário fornecer-lhes um apoio mais individualizado, a fim de os/as incentivar e de os/as ajudar na realização dos exercícios propostos. Por outro lado, nesta fase inicial foi, também, perceptível uma maior participação e um maior interesse dos/as alunos/as durante as atividades práticas (e.g., observação de imagens, recorte e colagem de cartões, realização de jogos didáticos).

À medida que fomos conhecendo melhor os/as alunos/as e que a afetividade e a confiança iam crescendo na relação pedagógica, íamos descobrindo os seus interesses, as suas potencialidades e as suas dificuldades, o que possibilitou introduzirmos alterações na estrutura e na organização das sessões, com vista a potenciar a sua curiosidade e o seu envolvimento. Uma dessas alterações foi a redução do tempo destinado à reflexão sobre os conteúdos e, em contrapartida, o aumento do tempo previsto para realização de exercícios práticos, nos quais o envolvimento dos/as alunos/as e a sua curiosidade eram mais prevacentes. Por outro lado, tendo subjacente a importância do diálogo em grupo para a reflexão e a aprendizagem dos conceitos-chave, que eram uma novidade para estes/as alunos/as, procurámos tornar os

momentos de introdução aos temas da sessão menos expositivos e mais participativos. Contudo, demos conta da dificuldade em incentivar os/as alunos/as a partilhar as suas opiniões e ideias com o grupo, uma vez que, na maioria das vezes, estes/as não respondiam às questões colocadas, nem comentavam as intervenções dos/as colegas. Para mitigar a possibilidade de recairmos numa mera exposição de conteúdos e, também, para potenciarmos a participação dos/as alunos/as, utilizámos algumas estratégias, como seja: fazer perguntas diretas e claras; solicitar, a cada aluno, a sua opinião sobre os comentários dos/as colegas; aproveitar as iniciativas dos/as alunos/as, quando estas surgiam; reforçar positivamente e agradecer as suas intervenções; fornecer pistas para facilitar a resposta às questões; e utilizar e solicitar exemplos concretos do seu dia a dia. Para facilitar a aquisição de novas aprendizagens, em cada sessão recordávamos e reforçávamos, por meio do diálogo em grupo, os conteúdos abordados na sessão anterior. Além disso, procurámos tornar os momentos de exploração das temáticas mais dinâmicos e lúdicos, tendo nós, para isso, recorrido a atividades práticas e a recursos mais diversificados e recreativos, tais como: a leitura de histórias, por exemplo a história “Sê corajoso pequenino” sobre a coragem; a realização de jogos em grupo sobre as temáticas, como a construção de um *puzzle* sobre os ODS; o uso de objetos simbólicos durante a abordagem dos temas, por exemplo a lupa, símbolo da observação atenta; e a distribuição de fichas com breves exercícios de transferência de aprendizagens para o seu contexto de vida, como por exemplo na sessão do otimismo, em que os alunos tinham de escrever duas coisas boas que existiam na sua vida e, no final, usavam a folha para fazer um “avião dos pensamentos positivos”. Por fim, procurámos, ainda, incentivar as áreas fortes e os interesses de cada aluno/a, como por exemplo: permitir que o aluno que gosta de escrever, utilizasse o quadro da sala para apontar, entre outras, as ideias principais da sessão; possibilitar ao aluno que gosta de tocar no gongo, o uso deste instrumento durante as práticas; e consentir que o aluno que gosta de criar desenhos, desenhasse nas fichas, ao invés de escrever por palavras a resposta.

No que concerne aos momentos das práticas, optámos por privilegiar a realização de práticas de *mindfulness* dos movimentos, sobretudo durante o 2.º período em que as sessões decorreram na modalidade de ensino a distância, mas também, posteriormente, ao longo do 3.º período. Tendo consciência da necessidade de um apoio mais individual, junto de alguns/mas alunos/as, para a realização dos movimentos corporais, mas também da importância de se promover a sua autonomia, optámos por não só se modelar todos os movimentos durante as práticas e por criarmos movimentos simples, que os/as alunos/as fossem capazes de realizar

sozinhos/as de forma bem sucedida, mas também por se estabelecer uma analogia entre estes movimentos e objetos, figuras, plantas ou animais concretos e conhecidos por estes/as (e.g., respirar como uma borboleta a voar, inspirando, braços abertos e para trás, expirando e abanando os braços para cima e para baixo). Este último aspeto, contribuiu não só para facilitar a sua concretização, mas também para suscitar um maior envolvimento e interesse dos/as alunos/as. Com a intenção de incentivarmos, também, a sua criatividade e espontaneidade, muitas vezes, ao invés de se modelar logo o movimento era perguntado diretamente ao/à aluno/a como é este considerava que se poderia executar (e.g., “Agora, vamos respirar como uma baleia gigante a nadar no oceano! Como nadam as baleias no oceano?”). Por fim, importa mencionarmos que, durante estes momentos e de forma intencional, valorizámos as iniciativas espontâneas dos/as alunos/as, imitando e reforçando positivamente os seus movimentos, com vista a trazer, posteriormente, a sua atenção para as sensações corporais e a respiração.

Ao longo do tempo, os/as educandos/as foram demonstrando uma maior curiosidade e um maior envolvimento nas atividades propostas e, na sua maioria, o plano definido para as sessões foi cumprido. Ainda assim, constatámos que, muitas vezes, os/as alunos/as estavam distraídos/as e que era necessário solicitar, reiteradamente, a sua participação nas atividades da sessão. Apesar de se ter recorrido às estratégias supramencionadas, nem sempre foi possível motivar e envolver os/as alunos/as na sessão, principalmente quando estes/as manifestavam sentir-se preocupados/as e agitados/as com um acontecimento pessoal ou quando, durante o dia, tinha ocorrido uma mudança na sua rotina, sendo preferível e aconselhado, nestes casos, não insistir, dar espaço ao/à aluno/a para se acalmar e respeitar o seu tempo. Verificámos, ainda, que os momentos das práticas de *mindfulness* se tornaram naturais para os/as alunos/as, e que estes/as integraram, de forma positiva, esta nova atividade (e.g., curiosidade em tocar o gongo, fechar espontaneamente os olhos ao som do gongo, seguir as instruções com mais confiança).

Durante a implementação do Projeto “Atenção ao Agora” desenvolvemos atividades que potenciassessem o alcance dos objetivos definidos para este programa. O maior envolvimento dos/as alunos/as nas práticas, sobretudo nas práticas de atenção aos movimentos e às sensações corporais, poderá sugerir pequenas mudanças ao nível da atenção, ainda que, conforme mencionado anteriormente, esta progressão positiva não tivesse sido linear, oscilando entre momentos de maior atenção, presença e participação, e momentos em que ocorreu o oposto. Além disso, em relação ao desenvolvimento das capacidades de autorregulação emocional, no início notámos que os/as alunos/as demonstravam uma grande dificuldade em identificar e em

partilhar pensamentos, sentimentos e emoções, quer pelo tempo que demoravam a responder quando lhes era solicitada essa partilha, quer pelo facto de, por diversas vezes, não responderem à questão ou falarem sobre outros assuntos. Contrariamente, numa fase final do projeto, verificámos que, quando questionados/as diretamente, os/as mesmos/as eram mais capazes de identificar e de comunicar como se sentiam naquele momento, ainda que, por vezes, necessitassem de apoio para responder (e.g., fazer comentários descritivos sobre possíveis emoções que aparentavam sentir e verificar se estes/as estavam em concordância). Ademais, ainda no que concerne à autorregulação emocional, também no decorrer do 3.º período escolar presenciámos momentos curiosos de transferência das aprendizagens, por exemplo quando um aluno se demonstrou agitado e um colega lhe disse “respirar fundo”, ou quando uma aluna estava a lanchar e se demonstrou agitada, e um outro aluno colocou as mãos no peito e disse “assim”, à medida que inspirava e expirava profundamente. Um objetivo que acreditamos que tenha sido menos conseguido relaciona-se com a promoção do comportamento prossocial, dadas as dificuldades sentidas no desenvolvimento de interações com os/as colegas do grupo. Apesar de termos refletido sobre temáticas que têm em foco a melhoria da relação com os/as outros/as (e.g., a generosidade, a empatia), de termos procurado suscitar o desenvolvimento de competências sociais (e.g., escutar ativamente, esperar pela sua vez, estar com atenção ao/à outro/a, respeitar o/a colega, agradecer) e, ainda, de termos dinamizado diversas atividades de comunicação e a partilha entre os pares (e.g., diálogo em grupo, realização de jogos didáticos em grupo), reconhecemos que estes momentos, de interação, foram escassos. Embora as alterações qualitativas nas interações sociais seja uma das características mais prevalentes em pessoas com PEA, acreditamos que, uma intervenção mais longa e regular, na qual se promovesse o desenvolvimento de competências de interação social - não apenas com os/as colegas do grupo, mas também, e de modo a ir ao encontro da educação inclusiva, com os/as colegas das suas turmas de pertença - poderia levar à melhoria do comportamento prossocial dos/as alunos/as. Por outro lado, aconselhamos, em futuras intervenções, acrescentar, além das sessões em grupo, a dinamização de sessões individuais, com o objetivo de promover um acompanhamento mais individualizado de cada aluno/a.

Por fim, relativamente à sua satisfação, em todas as sessões os/as alunos/as referiram ter gostado das atividades e, em algumas, mencionaram que se sentiram melhor no final. A observação e o registo do seu envolvimento e da sua atenção também sugerem que estes revelavam interesse e recetividade pelas atividades propostas.

Apêndice LXXIII – Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das “reações” dos/as alunos/as dos 5.º anos

Análise de conteúdo – Turmas dos 5.º anos
Avaliação das “reações”/nível 1

Unidade de contexto: avaliação das “reações” dos/as alunos/as dos 5.º anos que participaram nas sessões do Projeto SerenaMENTE

Unidades de registo: palavras, expressões, frases e elementos de frases que têm uma unidade semântica, fornecidas pelos/as alunos/as no questionário pós-teste, relativamente às seguintes questões: “O que mais gostei nas sessões do Projeto SerenaMENTE?”, “O que não vou esquecer?” e “O que mudaria?”

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Unidades de registo ou de significação	Unidade de enumeração ou contagem
Práticas de <i>mindfulness</i> (A)	Satisfação com a prática (A1)	Gosto pela realização das práticas	S1.F.5E/2 – “Gostei de praticar as práticas (...).” S8.F.5E/11- “As práticas de mindfulness.” S9.M.5E/12- “As práticas de mindfulness.” S10.M.5E/13 – “Do mindfulness.” S16.M.5E/19 – “Gostei (...) e da prática de mindfulness”. S17.M.5E/20 – “Os momentos de mindfulness.” S24.M.5E/27 – “Mindfulness.” S33.F.5H/13 – “As práticas.” S34.F.5H/14 – “As práticas.” S31.M.5H/11 – “Eu gostei mais do final das sessões quando fazíamos uma prática de mindfulness (...).” S35.F.5H/17 – “Gostei da parte em que fazíamos a prática (...).” S38.M.5H/22 – “Gostei muito das práticas que fizemos nas sessões do “projeto serenamente (...).”	12

	Efeitos positivos das práticas a curto prazo (A2)	Alegria	S1.F.5E/2 – “Não me vou esquecer do fim das práticas pois me alegrava sempre.”	1
		Relaxamento	S3.M.5E/4 – “Relaxar (...)” S5.M.5E/7 – “Estar mais relaxado.” S12.F.5E/15- “Deixa-me mais descontraída.” S13.F.5E/16- “(...) e fiquei mais calma.” S19.M.5E/22 – “De ficar calmo.” S18.F.5E/21 – “A parte de relaxar.” S23.M.5E/26 – “Relaxar (...)” S35.F.5H/17 – “(...) porque deixava-me mais relaxada.” S38.M.5H/22 – “(...) senti-me muito relaxado e descansado.”	9
		Libertação de memórias negativas	S3.M.5E/4 – “(...) esquecer das coisas más.” S23.M.5E/26 – “(...) e esquecer coisas do passado.”	2
	Efeitos positivos das práticas a longo prazo (A3)	Ferramenta de apoio para o dia a dia	S31.M.5H/11 – “Não vou esquecer uma aula deste projeto que me anda a ajudar, as práticas de relaxamento.”	1
	Satisfação com o gongo (A4)	Gosto pela utilização do gongo	S9.M.5E/12 – “O gongo chinês (...)” S20.F.5E/23 – “Gostei do gongo.” S21.M.5E/24 – “A parte em que fechávamos os olhos ao som do gongo.” S30.M.5H/8 – “Gostei muito do gongo (...)” S31.M.5H/11 – “(...) prática de mindfulness com o gongo.” S36.M.5H/20 – “Da meditação que nós fazíamos depois de tocar o gongo.” S39.M.5H/27 – “O gongo chinês.”	7
		Efeito de relaxamento	S30.M.5H/8 – “ (...) divertia-me a relaxar [com o gongo].”	1
Dinamizadora (B)	Qualidade da relação pedagógica (B1)	Relação que transmite calma e simpatia	S7.F.5E/10 – “A professora, era muito simpática.”	4

			<p>S15.F.5E/18 – “(...) também gostei muito da professora, que sempre foi boa e simpática conosco.”</p> <p>S16.M.5E/19 – “Gostei da calma transmitida pela professora (...)”</p> <p>S30.M.5H/8 – “(...) é muito querida por isso de 0 a 10 dava 100.”</p>	
		Criação de vínculos afetivos	<p>S25.F.5E/28 - “(...) nunca vou esquecer da professora Andreia.”</p> <p>S28.F.5H/5 – “(...) vou ter muitas saudades da professora.”</p> <p>S32.F.5H/12 – “De estar com a professora nova. Eu gostei muito de estar contigo este tempo espero que continuemos assim, obrigada por me teres ouvido este tempo todos na mesma de eu ser chata.”</p> <p>S33.F.5H/13 – “(...) espero puder ter mais aulas com ela.”</p>	4
	Satisfação com a atuação da professora (B2)	Gosto pela professora	<p>S5.M.5E/7 – “A professora.”</p> <p>S6.M.5E/9 – “A professora.”</p> <p>S8.F.5E/11 – “A professora.”</p> <p>S9.M.5E/12 – “a professora.”</p> <p>S10.M.5E/13 – “Da stora.”</p> <p>S11.F.5E/14 – “A professora maravilhosa.”</p> <p>S14.F.5E/17 – “Gostei muito da professora Andreia (...)”</p> <p>S15.F.5E/18 – “Não vou esquecer a professora (...)”</p> <p>16.M.5E/19 – “a minha professora.”</p> <p>S17.M.5E/20 – “A professora.”</p> <p>S20.F.5E/23 – “A stora.”</p> <p>S23.M.5E/26 – “Da professora (...)”</p> <p>S24.M.5E/27 – “A professora.”</p> <p>S26.M.5H/2 – “A professora.”</p> <p>S27.F.5H/4 – “Da professora.”</p>	17

			S28.F.5H/5 – “Gostei muito da professora Andreia (...)” S34.F.5H/14 – “Da professora (...)”	
		Desempenho profissional/transmissão de conhecimentos	S14.F.5E/17 – “(...) é uma ótima professora.” S18.F.5E/21 – “a melhor professora.” S28.F.5H/5 – “Das aulas que a professora deu.” S30.M.5H/8 – “A professora pois ensinou-nos muito (...)” S33.F.5H/13 – “O que a professora nos ensinou ao longo das sessões.”	5
Momentos de reflexão (C)	Satisfação com as temáticas refletidas (C1)	Gosto pela reflexão sobre temas novos	S6.M.5E/9 – “(...) das aulas, onde eu refletia coisas que nunca refleti.” S14.F.5E/17 – “Nunca me vou esquecer de quando falámos sobre a compaixão.” S25.F.5E/28 – “O que nós conversamos e foi muito divertido.”	3
	Satisfação com a oportunidade de refletir em grupo (C2)	Gosto por conversar com os/as colegas	S29.F.5H/7 – “De conversar com todos e todos conversarmos em grupo.” S32.F.5H/12 – “De estar a conversar e a partilhar os meus sentimentos.” S34.F.5H/15 – “O que mais gostei foi quando podíamos refletir.”	4
Sessão ao ar livre (D)	Satisfação a sessão ao ar livre (D1)	Gosto pela sessão dinamizada no espaço exterior da escola	S28.F.5H/5 – “Foi de ter a aula lá fora.” S34.F.5H/14 – “(...) ainda gostei mais da vez que fomos lá fora.”	2
		Preferência pelo espaço exterior	S31.M.5H/11 – “(...) mudaria as sessões sentadas na sala de aula para serem ao ar livre.”	1
Desafios da semana (E)	Satisfação com os desafios da semana (E1)	Gosto pelos desafios enviados a cada semana	S2.M.5E/3 - “Dos desafios.” S33.F.5H/13 – “O que mais gostei nestas sessões foi as tarefas [desafios da semana] que a professora mandava (...)” S34.F.5H/15 – “Nunca vou esquecer as tarefas [desafios da semana].”	3

Mudanças sugeridas (F)	Melhoria do comportamento dos alunos (F1)	Maior empenho nas tarefas	S33.F.5H/13 – “Mudaria a forma como trabalhamos em algumas sessões.”	1
		Maior respeito pelas regras de comportamento	S2.M.5E/3 - “O meu comportamento.” S18.F.5E/21 – “Menos barulho.”	2
		Mais calma	S5.M.5E/7 – “Estar mais relaxado.”	1
	Mudanças na extensão do programa (F2)	Mais sessões	S3.M. 5E/4 – “Que a professora não fosse embora.” S11.F.5E/14 – “Eu adoro a professora e queria continuar (...). S28.F.5H/5 – “(...) eu gostava que as aulas tivessem sido mais tempo.” S33.F.5H/13 – “(...) espero poder ter mais aulas (...)”	4
	Mudanças na duração das sessões (F3)	Menos tempo em cada sessão	S31.M.5H/11 – “Mudaria talvez 5 minutos da aula para acabarmos mais cedo (...)”	1
	Mudanças no programa (F4)	Mais práticas de <i>mindfulness</i>	S29.F.5H/7 – “Termos aprendido mais práticas de mindfulness (de relaxamento)”.	1
		Mais questionários	S30.M.5H/8 – “Eu não mudaria muito mas queria mais um questionário.”	1
		Fazer o seu próprio pote da calma	S36.M.5H/20 – “Pôr num frasquinho água e purpurinas e abanávamos.”	1
	Nenhuma (F5)	Nada	S4.M.5E/6 – “Nada.” S6.M.5E/9 – “Nada.” S7.F.5E/10 – “Nada, era e é tudo perfeito.” S8.F.5E/11 – “Nada.” S9.M.5E/12 – “Nada.” S10.M.5E/13 – “Acho que nada.” S11.F.5E/14 – “Nada.” S12.F.5E/15 – “Nada.” S13.F.5E/16 – “Nada”. S15.F.5E/18 – “Não mudaria nada (...)”	20

			<p>S17.M.5E/20 – “Não mudaria nada nestas sessões.”</p> <p>S19.M.5E/22 – “Não mudaria nada.”</p> <p>S22.M.5E/25 – “Nada.”</p> <p>S26.M.5H/2 – “Nada.”</p> <p>S28.F.5H/5 – “Não mudaria nada.”</p> <p>S32.F.5H/12 – “Não.”</p> <p>S34.F.5H/14 – “Nada.”</p> <p>S35.F.5H/17 – “Não mudaria nada.”</p> <p>S37.F.5H/16 – “Nada.”</p> <p>S38.M.5H/22 – “Na minha opinião não mudaria nada (...)”</p>	
		Gosto pela forma como as sessões foram desenvolvidas	<p>S9.M.5E/12 – “Gostei das aulas”</p> <p>S7.F.5E/10 – “(...) Era e é tudo perfeito.”</p> <p>S15.F.5E/18 – “(...) as sessões foram todas interessantes e especiais cada uma da sua forma.”</p> <p>S19.M.5E/22 – “(...) gosto de projeto assim.”</p> <p>S25.F.5E/28 – “Foi muito divertido estar aqui (...).”</p> <p>S28.F.5H/5 – “Gostei muito das aulas (...)”</p> <p>S37.F.5H/16 – “Nada. Eu gostei de tudo.”</p> <p>S38.M.5H/22 – “(...) gosto das sessões como elas são e aprendemos coisas novas.”</p>	7
Outros aspetos (G)	Positivos (G1)	Novas e interessantes aprendizagens	<p>S13.F.5E/16 – “Aprendi coisas interessantes (...)”</p> <p>S22.M.5E/25 – “Tudo o que aprendi nas aulas do projeto SerenaMENTE.”</p> <p>S25.F.5E/28 – “(...) aprender coisas novas.”</p> <p>S36.M.5H/20 – “Das sessões que tivemos e o que aprendemos.”</p>	5
		Bons momentos	S3.M.5E/4 – “Dos momentos bons.”	1
	Neutro (G2)		<p>S4.M.5E/6 – “Não sei.”</p> <p>S13.F.5E/16 – “Tudo.”</p>	2

Apêndice LXXIV - Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das “reações” dos/as alunos/as dos 6.º anos

Análise de conteúdo – Turmas dos 6.º anos
Avaliação das “reações”/nível 1

Unidade de contexto: avaliação das “reações” dos/as alunos/as dos 6.º anos que participaram nas sessões do Projeto SerenaMENTE

Unidades de registo: palavras, expressões, frases e elementos de frases que têm uma unidade semântica, fornecidas pelos/as alunos/as no questionário pós-teste, relativamente às seguintes questões: “O que mais gostei nas sessões do Projeto SerenaMENTE?”, “O que não vou esquecer?” e “O que mudaria?”

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Unidades de registo ou de significação	Unidade de enumeração ou contagem
Práticas de <i>mindfulness</i> (A)	Satisfação com a prática (A1)	Gosto pela realização das práticas	S1.F.6F/3 – “De fazer os exercícios de relaxamento.” S5.F.6F/11- “O que mais gostei foi da hora de praticar alguns exercícios.” S8.M.6F/18 - “De meditar.” S27.M.6E/9 - “Do mindfulness.” S37.M.6E/26 - “O que eu gostei mais de fazer era a prática de mindfulness.” S38.M.6E/27 - “Da respiração.”	6
	Efeitos positivos das práticas a curto prazo (A2)	Calma/ relaxamento	S1.F.6F/3 – “Ficar mais calma.” S21.F.6D/21 - “(...) e os finais das aulas acalmavam muito.” S35.M.6E/24 - “O que mais gostei nas sessões foi o relaxamento.”	3

	Efeitos positivos das práticas a longo prazo (A3)	Ferramenta de apoio para se acalmar no dia a dia	S1.F.6F/3- “De me acalmar e praticar várias vezes os exercícios que foram feitos nas aulas”. S7.F.6F/16 - “Os truques que ensinaram para nos mantermos calmos (...)” S11.M.6F/25 - “De noite quando me for deitar praticar um bocado de mindfulness.”	3
		Ferramenta de apoio para se concentrar/ estar com atenção	S19.F.6D/11 - “Porque nos ajudou a concentrar melhor e ajuda nos testes.” S30.F.6E/14 - “Eu gostei de quando a professora ensinou-nos a ter mais concentração. Antes disso, não consegui estar com muita atenção.”	2
	Satisfação com o gongo (A4)	Gosto pela utilização do gongo	S3.F.6F/9 - “Do gongo” S4.M.6F/10- “O gongo.” S12.F.6F/26 - “Gostei mais do gongo que a professora trazia.” S19.F.6D/11 - “Do gongo.” S22.M.6E/1 - “O som do gongo.” S24.F.6E/5 - “Gostei de tudo, incluindo o gongo (...)” S36.M.6E/25 - “(...) o gongo.”	7
		Efeito de relaxamento	S3.F.6F/9 - “Quando a professora tocava o gongo e ficávamos quase a dormir.”	1
Dinamizadora (B)	Qualidade da relação pedagógica (B1)	Relação que transmite calma e simpatia	S7.F.6F/16 - “(...) e da instrutora, que sempre foi muito simpática connosco.” S10.F.6F/24 - “(...) a serenidade da professora.” S14.F.6D/3 - “A professora Andreia é amigável (...) A simpatia da professora. Por isso quero ser como a professora.” S34.M.6E/23 - “Da professora ser amiga e compreensiva.”	4
		Criação de vínculos afetivos	S9.F.6F/19 - “Não vou esquecer o carinho e a atenção que a professora teve connosco.” S25.F.6E/6 - “Adorei a professora, vou ter saudades dela e das aulas Serenamente.”	3

			S31.F.6E/15 - “Eu NUNCA me irei esquecer, obviamente, a professora.”	
	Satisfação com a atuação da professora (B2)	Gosto pela professora	S10.F.6F/24 - “A professora.” S15.M.6D/4 - “De estar com a professora Andreia.” S16.F.6D/6 - “A professora Andreia.” S18.M.6D/10 - “No projeto eu gostei da professora.” S19.F.6D/11 - “Da professora.” S20.F.6D/12 - “Gostei da professora (...)” S25.F.6E/6 - “Gostei de tudo mas especialmente da professora.” S32.F.6E/20 - “De estar com a professora Andreia.” S34.M.6E/23 - “Da professora e das suas lições.”	9
		Desempenho profissional/ Transmissão de conhecimentos e esclarecimento de dúvidas	S2.F.6F/8 - “Gostei da forma como a professora explicou as coisas e como esclareceu as dúvidas.” S9.F.6F/19 - “(...) o que nos ensinou.” S10.F.6F/24 - “O esclarecimento (...) e o que ela nos ensinou.” S12.F.6F/26 - “Não vou esquecer do que a professora dizia ao longo das sessões.” S17.M.6D/9 - “Gostei de ouvir a professora (...)” S18.M.6D/10 - “(...) da forma de dar estas aulas” S20.F.6D/12 - “A professora que é muito boa (...)” S23.F.6E/4 - “Aquilo que mais gostei foi a maneira com que se realizavam as sessões.” S32.F.6E/20 - “(...) uma grande professora a professora Andreia.”	9
Momentos de reflexão (C)	Satisfação com as temáticas refletidas (C1)	Gosto pelos temas	S9.F.6F/19 - “Gostei (...) de ter oportunidade de falar sobre o que me deixa grata e coisas que em deixam feliz.” S20.F.6D/12 - “Gostei (...) das coisas que falámos e aprendi muito.”	4

			S31.F.6E/15 - “Gostei de tudo! (...) mas o que mais gostei, foi dos temas.” S33.F.6E/22 - “Falar da gratidão.”	
	Satisfação com a oportunidade de refletir em grupo (C2)	Gosto por partilhar a sua opinião	S9.F.6F/19 - “Gostei de dar a minha opinião (...)” S21.F.6D/21 - “Foi muito divertido e podíamos falar livremente sobre o que achávamos (...)”	2
		Gosto por conversar com o grupo	S17.M.6D/9 - “De poder conversar.”	1
Sessão ao ar livre (D)	Satisfação a sessão ao ar livre (D1)	Gosto pela sessão dinamizada no espaço exterior da escola	S21.F.6D/21 - “Quando fomos para o ar livre ter uma aula.”	1
Desafios da semana (E)	Satisfação com os desafios da semana (E1)	Gosto pelos desafios enviados a cada semana	S29.M.6E/13 - “Eu gostei mais das atividades semanais.” S30.F.6E/14 - “(...) a atividade de prestar mais atenção, não fazer as coisas em piloto automático [desafio da semana 1]”.	2
Clima de aprendizagem (F)	Clima de aprendizagem indutor de calma (F1)	Sensação de calma experienciada nas sessões	S6.M.6F/14 - “O mais gostei foi a dinâmica que me transmitiu e de estar calmo e sereno” S7.F.6F/16 - “Depois das sessões sentia-me mais calma e estava bem comigo mesma.” S35.M.6E/24 - “Da calma.” S37.M.6E/26 - “Não vou esquecer de como eu saia das aulas de serenamente mais calmo.”	4
	Clima de aprendizagem recreativo (F2)	Apreciação das sessões como divertidas	S17.M.6D/9 - “Foi muito divertido (...) foi uma experiência muito engraçada.” S26.M.6E/8 - “A diversão.” S36.M.6E/25 - “A diversão.”	3
Sessões do projeto (G)	Satisfação com as sessões (G1)	Gosto pela forma como as sessões foram desenvolvidas	S6.M.6F/14 - “(...) acho que foi muito bem concebido (...) Eu não vou esquecer de como foram as aulas.” S17.M.6D/9 - “(...) acho que foi perfeito.” S23.F.6E/4 - “(...) gostei imenso a maneira como foram feitas e explicadas.”	5

			S29.M.6E/13 - “(...) gostei de tudo e de como foi tudo organizado.” S30.F.6E/14 - “Amei!”	
		Gosto pelas atividades	S4.M.6F/10- “As atividades.” S24.F.6E/5 - “Gostei de tudo incluindo (...) e o pote da gratidão.” S29.M.6E/13 - “Eu gostei mais das atividades.” S36.M.6E/25 - “(...) o pote da gratidão.”	4
		Gosto pelas sessões em geral	S19.F.6D/11 - “Das aulas.” S20.F.6D/12 - “As aulas.” S27.M.6E/9 - “Estas aulas.” S28.M.6E/11 - “Gostei de tudo de igual maneira.” S32.F.6E/20 - “Todas as sessões que tivemos.” S37.M.6E/26 - “Eu penso que gostei de tudo o que fizemos (...)”	6
Mudanças sugeridas (H)	Melhoria do comportamento dos alunos (H1)	Maior empenho nas tarefas para casa	S8.M.6F/18 - “Eu em casa não fiz nenhum desafio.”	1
		Maior respeito pelas regras de comportamento	S15.M.6D/4 - “O comportamento.” S27.M.6E/9 - “As pessoas que estão sempre a incomodar.” S28.M.6E/11 - “O comportamento.” S35.M.6E/24 - “O comportamento dos alunos em geral.” S38.M.6E/27 - “O comportamento da turma.”	5
		Maior Participação	S12.F.6F/26 - “Mudaria o meu comportamento tipo falar mais.”	1
		Mais generosidade e simpatia	S14.F.6D/3 - “Eu seria mais generosa e mais simpática.”	1
	Mudanças na extensão do programa (H2)	Mais sessões	S31.F.6E/15 - “Gostava de continuar no SerenaMente.” S33.F.6E/22 - “Não queria que acabasse e gostei muito de participar.”	2

	Mudanças nos instrumentos utilizados (H3)	Utilizar um gongo maior	S19.F.6D/11 - “Que o gongo seja maior.” S18.M.6D/10 - “Eu mudaria o gongo para um maior.”	2
	Nenhuma (H4)	Nada	S2.F.6F/8 - “Não mudaria nada.” S3.F.6F/9 - “Nada.” S6.M.6F/14 - “Acho que não mudaria nada (...).” S7.F.6F/16 - “Nada.” S9.F.6F/19 - “Eu acho que não mudaria nada.” S13.F.6D/1 - “Nada.” S17.M.6D/9 - “Não mudaria nada (...).” S22.M.6E/1 - “Nada.” S23.F.6E/4 - “Eu não mudaria nada (...).” S24.F.6E/5 - “Nada.” S25.F.6E/6 - “Nada.” S29.M.6E/13 - “Não mudaria nada (...).” S30.F.6E/14 - “Nada.” S31.F.6E/15 - “Na minha opinião, eu não mudaria nada de NADA.” S32.F.6E/20 - “Nada.” S33.F.6E/22 - “Nada.” S36.M.6E/25 - “Nada.” S37.M.6E/26 - “(...) penso que não iria querer mudar nada.”	18
Outros aspetos (I)	Positivo (I1)	Gosto por desfrutar da presença dos colegas e da professora	S15.M.6D/4 - “Adorei estar com a professora e os meus colegas.” S16.F.6D/6 - “Estar com os meus amigos.” S17.M.6D/9 - “Não vou esquecer os momentos que passei com os meus colegas e com a professora. Foi muito divertido.”	3
		Novas palavras	S22.M.6E/1 - “O que mais gostei foi de aprender o verdadeiro significado de algumas palavras.”	1
		Brincar	S26.M.6E/8 - “As brincadeiras.”	1

	Neutro (I2)		S18.M.6D/10 - “Todas as coisas que aprendemos.” S23.F.6E/4 - “Não me vou esquecer dos projetos que fazíamos.” S28.M.6E/11 - “Não me vou esquecer de tudo.” S33.F.6E/22 - “De tudo.”	4
--	-------------	--	--	---

Apêndice LXXV - Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação de comportamentos por meio das entrevistas às Diretoras de Turma

Análise de conteúdo – Entrevistas realizadas às professoras
Avaliação dos comportamentos - Nível 3

Unidade de contexto: avaliação dos comportamentos dos/as alunos/as através dos testemunhos das diretoras de quatro turmas inscritas no Projeto SerenaMENTE

Unidades de registo: palavras, expressões, frases e elementos de frases que têm uma unidade semântica, fornecidas pelas Diretoras de Turma em resposta às questões dos guiões das entrevistas formais

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Unidades de registo ou de significação	Unidade de enumeração ou Contagem
Conhecimentos sobre o <i>mindfulness</i> (A)	Existência de conhecimentos prévios sobre <i>mindfulness</i> (A1)	As professoras já tinham ouvido falar	Já tinha tido um breve contacto com o <i>mindfulness</i> aplicado a alunos... (A) Já tinha, já tinha ouvido... (B) Sim (...) tudo isto entrou assim na minha vida já há alguns anos para trás. (C) Sim. (D)	4
	Tomada de conhecimento através do local de trabalho (A2)	Na escola	Aqui na escola e através da professora Rosa (...) Não estou a dizer que não procurasse, mas foi através das possibilidades de trabalho. (A) ... aqui na escola também já tinha ouvido qualquer coisa mas já não me lembro em que contexto é que foi... (B)	2

	Tomada de conhecimento através dos meios e estratégias de comunicação (A3)	Nos meios de comunicação social	... e também na comunicação social e algumas coisas que li... (A) Pela TV e informação via internet por efeitos de pesquisa. (D)	2
		Em estratégias de formação <i>online</i>	...num Webinar de um centro de formação de Lisboa, em que me tinha inscrito... (B)	1
	Tomada de conhecimento através de familiares (A4)	Através do seu irmão	(...) justamente pelo meu irmão. O meu irmão fez um curso no Porto, já há uns anitos.. (C)	1
	Tomada de conhecimento pela descoberta e prática pessoal (A5)	Ferramenta de apoio às suas práticas	E também porque eu própria tenho algumas práticas, não de mindfulness, mas de umas outras filosofias, vamos chamar assim, que me ajudam também na prática da vida e da profissão. (C) Pela prática de canto e necessidade de aprender a acalmar e relaxar o corpo e respirar com calma. (D)	2
Aplicação de programas de intervenção baseados em <i>mindfulness</i> nas escolas (B)	Reconhecimento da mais-valia destas intervenções (B1)	Intervenção muito útil e benéfica para a comunidade educativa	Acho que é bastante útil (...) acho que seguindo e interiorizando muitos dos princípios e das práticas eu acho que só pode ser útil, só pode ser útil aos alunos e pronto e a toda a gente (A) Eu acho que é uma intervenção muito importante e que todas as turmas deveriam até tê-la (B) Excelente (...) é uma mais-valia para todos. (C) É uma opção muito inteligente e gratificante pelos benefícios que geram. (D)	4
		Ferramenta de apoio ao bem-estar e à aprendizagem na vida presente e futura dos/as alunos/as	Acho que sim porque ajuda-os a serenar, então aquela turma é uma turma muito turbulenta, e eu acho que é uma ajuda, aliás eu acho que eles todas as aulas, tal como os japoneses fazem, há ali 5 minutitos e já há escolas em Portugal que o fazem, 5 minutitos e depois então é que arrancam. E eu acho que nós também	2

			<p>deveríamos fazer isso (...) eu acho que era, era importante esse momento e que as coisas correriam melhor... (B)</p> <p>...são ferramentas para agora e para a vida. E as crianças estão sedentas dessas coisas, sedentas! Que tragam sempre muito bem-estar, muita tranquilidade e ferramentas... Hum para aprender. (C)</p>	
		Ferramenta de apoio que se estende às famílias	E as famílias acabam por beber também destas coisas no seu dia a dia, na prática. Há garotos a dizerem a minha mãe agora já lava a loiça a pensar no que está a fazer e isto é delicioso. (C)	1
	Reconhecimento da necessidade de mudança do paradigma escolar atual (B2)	Necessidade de uma maior abertura das escolas públicas a estas intervenções	<p>...eu acho que é importante e deveria fazer parte, é uma prática que deveria fazer parte do dia a dia das nossas escolas, e acho que sim e começar desde pequeninos, porque se eles começaram de pequeninos quando chegarem aqui já é tão natural, e é uma mais-valia, eu acho que é importante mas as coisas estão a mudar e aos poucos vai-se introduzindo novas mudanças, vai mudando... (B)</p> <p>... e ele sentia nos filhos a necessidade das escolas abrirem-se... escolas públicas, ok? Muito bem. Como nas escolas públicas nós não temos esta abertura, quando eu vi e ouvi... eu agarro logo, agarro porque é para mim e para os outros (...) E fiquei feliz por todos e porque também a direção permitiu. Também é importante nas escolas, como o meu irmão também sempre diz, que os próprios diretores e direções abram as portas e o Diretor Alberto é espetacular, sempre foi, para abrir portas é bom (...) Olhe mais parcerias, mais vindas às escolas, mais abertura a práticas destas e outras. (C)</p>	2

		<p>Necessidade de priorizar o desenvolvimento de atitudes e de comportamentos que facilitem a aprendizagem sobre o ensino de matérias</p>	<p>...acho que nos devíamos descentrar, tirar o foco das aprendizagens e pôr o foco nas atitudes (...) e eu acho que o cerne da questão deve estar na modificação de atitudes e desempenhos depois. Portanto, primeiro têm de ter a atitude, primeiro têm de estar abertos, primeiro têm de querer, têm de ter curiosidade e têm de sentir isso tudo e este processo começa com o ouvir e com o ver (...) Porque quando eles conseguirem ouvir a matéria, ou ouvir as sugestões, seguir o mínimo de instruções e trabalhar sozinhos (...) e é isso que lhes falta porque não há matéria que entre se eles não quiserem que ela entre... atitudes levam a desempenhos e desempenhos, levam a recuperação de matéria, tudo! Ela fica recuperada, ela fica consolidada, ela fica aprendida, mas é assim estamos a caminhar para trás... (A)</p> <p>...naquela agitação, que não é só do 5.ºH, é das crianças, pronto, não é? E que, portanto, depois afasta e não permite que entre a informação Nesta turma, em particular, era necessário e é necessário intervenções que lhes criem, que lhes deem ferramentas de não estar a agitação corporal e a ansiedade, e as questões que ficaram no intervalo para resolver, e os jogos que não acabaram... vem tudo para ali e depois tirar aquilo dali e vamos então agora colocar a matemática, o português, no EV, whatever (...) Andamos sempre aí na matemática, nas línguas, e eu também sou das línguas e já não me revejo em muita coisa... (C)</p>	2
--	--	---	--	---

	<p>Necessidade de incentivar a aprendizagem autónoma dos/as alunos/as sobre o ensino</p>	<p>... tem que entrar alguma coisa lá dentro que vai depois suscitar esta atitude e a aprendizagem, e a vontade (...) eles próprios depois começam a criar as suas condições não é... (fica pensativa) ... ou porque têm curiosidade, ou porque conseguem ultrapassar as metas sozinhos, que é essa a intenção, é eles trabalharem sozinhos, e é isso que lhes falta (...) eu não vou pedir à minha mãe ou ao explicador... porque agora também há os centros de pronto... e os centros de aprendizagem, de ajuda... e o caminhar sozinho não existe... (A)</p> <p>...eu estou mortinha para conseguir não ensinar, mas fazê-los aprender à maneira deles e é um passo que eu queria conseguir dar... já puxo muito a autonomia deles... eu não dou correções das soluções, ok? É uma forma que consegui em mim tranquilizar-me, não é o ideal para mim ainda... (C)</p>	<p>2</p>
	<p>Necessidade de a escola e as práticas educativas evoluírem e se adaptarem às mudanças sociais</p>	<p>Portanto sim, abrir aqui a mentalidade, é um processo, vai demorar o tempo que demorar, teremos que lá chegar porque não podemos continuar a fazer uma avaliação como fazemos (...) porque eles não estão assim, não querem isto, eles não querem isto, eu não quero isto, alguns colegas já não querem isto, a sociedade e os pais também ainda não sabem bem o que é que querem... (fica pensativa)...então é um processo, sim, estas ferramentas, estas vindas exteriores à escola, a prática que eles possam implementar, a nossa prática educativa vai receber muito e vai evoluir a um ponto que não era imaginável quando eu comecei a carreira. Portanto, eu olhando para trás em 90's, isto mudou imenso como sociedade e como escola,</p>	<p>1</p>

			mas sim, há um caminho que ainda há a fazer... (C)	
Horário da implementação das sessões do programa SerenaMENTE (C)	Concordância com o horário escolhido para as sessões (C1)	Horário oportuno e ajustado às possibilidades existentes	Humm sim, eu creio que da maneira como o horário agora está desenhado, também não havia muitas hipóteses... (A) Sim porque eles já não iam todos porque é optativo e depois a hora a que é (...) é uma boa hora. (B) Hum sim. Foi o que se arranjou, justamente porque é uma oportunidade que eu não queria perder e também que a minha direção de turma este ano, que é o 5.ºH, perdesse. (C) Este tempo foi muito oportuno. (D)	4
		Horário que vai ao encontro das idiossincracias e disponibilidades dos/as alunos/as	Para aquela turma principalmente porque sendo que o atendimento aos alunos é ao fim da tarde e se a Andreia tivesse escolhido aquele horário, talvez tivesse também alguma assistência a princípio, mas depois também pronto... (A) (...) muitos têm clubes, têm atividades desportivas, outros querem ir para casa porque os pais saem dos empregos e não estão para estar à espera então vão... E se a maior parte deles até já nem tinha [Atendimento aos Alunos], já só 7 é que teriam e esses sete andam todos. (B)	2
		Horário que já era destinado ao diálogo, à gestão de <i>stress</i> e de conflitos	(...) já que também era usado [antes do projeto] para dialogar e encontrar formas de gerir stress dentro da escola, com os colegas e gestão de	1

			conflitos. Esta gestão prende-se muitas vezes com a necessidade de escutar e não só falar. (D)	
	Necessidade de repensar um momento mais adequado no caso da disciplina de Apoio ao Estudo (C2)	Falta de tempo para apoiar os/as alunos/as no estudo de algumas disciplinas	Obviamente que não é o ideal, não é obviamente que faz sempre uma falta aquele tempinho que também é sempre o que é, pronto, não é...(risos)... é o que temos para as disciplinas que estão envolvidas no apoio, pronto. Mas novamente, o que disse, e que sempre disse a mim, é: é o que é, temos aqui esta oportunidade, vamos agarrá-la. (C)	1
		Possibilidade de haver pouca aceitabilidade, por parte da direção e dos Encarregados de Educação, na decisão de dispensar a disciplina	Eu fiquei surpreendida, sou sincera, quando soube que ele [o diretor] permitia no apoio ao estudo, sou super sincera e fiquei feliz por ele conseguir tomar essa decisão... não é muito aceitável, ok? Mediante o que as famílias querem... então fiquei super feliz por o diretor aceitar e pelas famílias também não se importarem de dispensar esse tempo por algo que eles não conheciam, que era... (risos)... não é? Portanto, foi muito bom. (C)	1
Conteúdos abordados e as atividades dinamizadas no programa SerenaMENTE (D)	Satisfação com os conteúdos e as atividades do programa (D1)	Gosto pela qualidade e diversidade das temáticas e das atividades selecionadas	Eu gostei, acho que foi desta vez foi um conjunto de práticas mais diversificadas. (A) ... precisei de partilhar porque muitos de nós passam ao lado de muitas coisas (...) e foi engraçado eu partilhar e foi interessante alguns colegas meus, isto professores... acharam interessante foi os tópicos, as temáticas melhor dizendo, e as atividades desenvolvidas. (C) Considerei serem excelentes. (D)	3

		Conteúdos interessantes e pertinentes	... então coloquei na ata e depois projetei o documento e foi super interessante um colega ou outro, a olhar para aquilo e ver (...) houve uma que eles olharam para aquela e logo disseram que era interessante, os ODS! (...) E houve outra... engraçado... compaixão! Como estávamos nesta altura que ainda é religiosamente importante neste país... pronto... a compaixão, foram logo também buscar aquela. E essa da sustentabilidade. (C)	1
		Atividades consequentes com os objetivos do programa	As atividades foram consequentes na prossecução dos objetivos. (D)	1
		Práticas de <i>mindfulness</i> diversificadas e novas	A Andreia expandiu mais as práticas e teve algumas novidades. (A) ... e acharam interessante o número de sessões para a quantidade de... (fica pensativa) ... que é um facto mas que é visível nos vídeos [disponibilizados na Classroom], isto é possível praticar tudo. (C)	2
		Destaque/singularidade da dinamização da sessão ao ar livre	Teve aquela particularidade ao ar livre, depois também, que mesmo assim não atraiu toda a gente (...) é pena pronto... (A)	1
Recursos utilizados no programa SerenaMENTE (E)	Satisfação com os recursos disponibilizados aos/às alunos/as (E1)	Gosto pela qualidade e diversidade dos recursos utilizados	Sim, sim e acho que também foram diversificados (A) Foram excelentes (D)	2
		Desafios da semana que facilitaram a prática em casa	...até pelas tarefas que a Andreia também publicou na Classroom e que induzia e que falava para casa e que não são tarefas, ao fim ao cabo aquilo não eram tarefas, bastava eles acederem e ver que era uma pequena curiosidade, uma pequena prática... (A)	1

	Satisfação com os instrumentos utilizados nas sessões (E2)	Entusiasmo dos/as alunos/as com o gongo	Sei que o gongo que fez sucesso, eles achavam piada (...) A Dr. Rosa também tinha um instrumento de som e isso, mas não era o gongo, dá-me ideia que também foi por aí (A)	1
		Curiosidade e agrado pela utilização de um <i>kit</i> de objetos e suas analogias	...reparei na curiosidade de ter escolhido um objeto depois que digamos que resumia a prática daquela sessão, daquela aula, e sessão e achei isso muito interessante e olhe que já perdi os primeiros (risos) (A)	1
Impacto no comportamento observável dos/as alunos/as (F)	Mudanças nas capacidades atencionais (F1)	Desenvolvimento da atenção durante as práticas de <i>mindfulness</i>	A atenção nos momentos de relaxamento. (D)	2
		Maior consciência dos momentos de distração	... na sala de aula quando alguém não se lembrava do que ia para dizer, isto aconteceu no confinamento... (fica pensativa) ... humm porque não estava atento àquele que deveria ter vindo e o pensamento ficava ali à espera de oportunidade para falar... Isto são eles a falar, ok? Não sou eu! Eu achei isto um máximo, que é a prática, não é? (C)	1
		Maior consciência da importância de prestar atenção ao momento presente	“Oh professora eu já sei porque me esqueço das coisas!” (...) “A gente esquece das coisas porque não está lá, não é?”. Ou porque já fez mas esqueceu que fez... Pronto n coisas. (C)	1
	Mudanças no comportamento prossocial (F2)	Maior consideração pelos/as outros/as	...isto que agora a Dona Né veio dizer já é uma prova de que há alguma coisa que está a mudar e foram alunos que andam no projeto e aí já está uma prova. [ajudaram a funcionária a limpar a sala] (B)	1
		Melhoria das capacidades de interação/colaboração com os/as colegas	A reflexão dos alunos, a vontade de colaborar, a necessidade de conversarem (...) mais espontaneidade na interação. (D)	1

	Mudanças nas capacidades de regulação emocional (F3)	Mais consciência da necessidade de pensar sobre como agir	A tomada de consciência da necessidade de refletir sobre as ações, pensando sempre em nós e no outro mas também nos fatores que indiretamente afetam essa ação. (D)	1
		Mais dotados/as de “ferramentas que lhes permitam diminuir a agitação/ impulsividade	... porque eu vi aqui um bocadinho faz 15 dias eu percebi e fiquei admirada como é que eles ali ficavam quietos... a sério e fiquei assim, é disto que eles precisam era importante isso, faz-lhes bem. (B) A impulsividade nalguns deles é, de facto, gritante, porque como relatei aquele episódio, eles de cabeça quente, aquilo sai, não há filtro. Portanto parece-me que foi importante também pelo menos eles saberem que há alternativas, ainda que, no dia a dia, nem eu própria, tenhamos a prática que gostaríamos de ter. Pronto, mas pelo menos conhecer, abrir esta mentalidade de haver ferramentas que nós podemos utilizar, conhecer. (C)	2
		Menor agitação corporal	A agitação corporal, ou seja, eles serenarem de facto, dentro, serenarem dentro para depois para fora estar, à nossa volta, as coisas estarem mais tranquilas (C)	1
		Mais capacidade para manter a calma/ a serenidade	E os medos. São crianças que criam medo ou que lhes são incutidos medos. Então a serenidade não está lá, já vêm agitados, já trazem toda aquela bagagem familiar, os problemas, a Covid, que é um facto... a ansiedade cria mal-estar, físico e emocional, e, portanto, é procurar serenar, a palavra diz tudo (risos). (C) A positividade como meio para alcançar a calma. (D)	2

		Mais da consciência das suas emoções	... a descoberta de algumas emoções. (D)	1
	Ausência de mudanças de comportamento observáveis nos/as alunos/as (F4)	Convicção de que os/as alunos/as recorrerão às aprendizagens quando sentirem necessidade	É assim, eu creio que ficou lá uma semente. Agora, se ela vai realmente germinar e florir, pronto deve progredir em diferentes estádios, em diferentes alunos... mas que ficou lá plantado qualquer coisa, quanto mais não seja o serenamente, o mindfulness, a respiração, eu creio que ficou... (fica pensativa) ... agora, dá-me ideia que é à medida que eles forem sentindo essa necessidade. (A)	1
		Necessidade de prolongar a duração do projeto para um aumento do seu impacto nos/as alunos/as	Eu acho que, tendo em conta as características daquela turma, eu parece-me que para se conseguir ver um bocadinho de algo que está a mudar... (fica pensativa) ... e em termos de aula, ainda é cedo porque eles são tão... mas a sério e até começar... por isso é que era importante e eu pedi então que continuasse... eu acho que com o tempo sim, vai fazer efeitos e vai-se conseguir ver. (B)	1
	Mudanças de comportamento junto das famílias (F5)	Alunos/as relatavam episódios de transferência das aprendizagens junto das suas famílias	No meu atendimento aos alunos, às sextas-feiras à tarde, de 15 em 15 dias, contavam episódios hilariantes da mãe, do pai, deles próprios, mesmo no confinamento, era delicioso (...) pequenos episódios em que eu percebia que estavam, em família ou sozinhos, a aplicar as práticas, não é? Eu achei muito interessante. (C)	1
		Incentivo às suas famílias para praticarem <i>mindfulness</i> durante as atividades do dia a dia	...essa da loiça foi hilariante, o chegarem a casa e dizerem, “mãe não podes fazer assim, tens que agora pôr aqui a atenção”. E um deles dizer, “oh professora fui fazer uma caminhada com o meu pai e quando íamos a caminhar, íamos focados nas passagens e no caminho”. Ou a manteiga que ficou no frigorífico (...) “a minha avó foi	1

			ao frigorífico, de repente já não sabia o que ia fazer ao frigorífico, oh avó pensa no que estás a fazer”. Pronto, até nos avós. (C)	
	Ausência de efeitos negativos (F6)	Intervenção benéfica e sem efeitos negativos	Não... não... de modo nenhum, não houve nenhum efeito negativo, só têm a ganhar com isso. (A) Não, não, isso não... nenhum. Pelo contrário, acho que só tem benefícios. (B) Hummm não, lá está porque eles absorveram as coisas, não é... e ninguém, nem pais, nem família, nem garotos, ninguém me relatou (...) nem nas sessões, nada foi apontado, sempre me justificaram as faltas. Não houve nada (...) Não houve ponto negativo, nem o horário, nem a decorrência das sessões, nem as práticas que a Andreia fez... Zero, ok? (C) Não. (D)	4
		Exposição dos/as alunos/as vista como uma necessidade e um ponto positivo	... mesmo aqueles que se expuseram e tudo, eu também acho que foi uma necessidade que sentiram na altura e nesse aspeto também foi positivo. (A)	1
Constrangimentos ao alcance dos objetivos do Projeto SerenaMENTE (G)	Constrangimentos relacionados com as idiosincrasias e o comportamento dos/as alunos/as (G1)	Turmas compostas por alunos/as com comportamento mais agitado/ impulsivo e com dificuldades de concentração	Nesta turma, quer pelo perfil da maior parte dos alunos que é bastante heterogéneo, mas que é homogéneo para o disparate... quer pela maneira de ser, de estar e de agir, que estes miúdos têm, que é um bocado própria (...) porque eu também tenho 4 turmas e esta realmente é a mais exagerada nos seus comportamentos e nas suas atitudes, pronto é a que menos adequa comportamentos e atitudes... (A) ... também têm muito a ver com as características deles, por exemplo a aluna x que tem hiperatividade, é assim é muito complicado	3

			<p>mesmo que ela tenha essas noções e que trabalhe, mas depois há ali uma parte que acaba por influenciar. O aluno x já é muito calmo... as alunas x também, já são calmas, o aluno x está melhor, o aluno x é hiperativo e déficit de atenção e depende dos momentos do dia, por exemplo ele hoje estava muito calmo... (fica pensativa)... lá está são constantes ou são fatores que depois também acabam por influenciar... (B)</p> <p>... o comportamento de relacionamento entre eles, o refrear da impulsividade, e na concentração também... (C)</p>	
		Falta de colaboração dos/as alunos/as	... foi o reflexo desta turma não é, não corresponde, não faz retorno, em grande parte não há grande retorno do investimento. (A)	1
	Constrangimentos decorrentes do Ensino a Distância (G2)	Interrupção das sessões presenciais e consequente perda de interesse dos/as alunos/as	Porque é assim, e repare Andreia, nós começamos no presencial, fomos para confinamento, fizemos as sessões à distância e voltamos para o presencial. Portanto, quando eles voltaram para o presencial, eles querem lá saber de projetos, eles querem lá saber de aulas, eles não querem saber. Eles querem saber é do contacto deles que é favorecido, acima de tudo, é preferido. E foi uma circunstância que é incontornável isto, por muitas práticas que se tivesse feito, houve este caminhar que passou pelo presencial, distância, presencial. (A)	1
		Menor participação de alguns alunos se algumas alunas nas sessões <i>online</i>	O projeto poderia, contudo, ter tido impacto com alguns alunos se fosse de modo presencial já que muitos ter-se-ão 'escondido' pela câmara... (D)	1

	Faltas de presença dos/as alunos/as nas sessões (G3)	Faltas de presença e injustificação das faltas dos/as alunos/as por parte dos/as Encarregados/as de Educação	Gostava realmente que eles tivessem acabado com mais entusiasmo do que acabaram (...) acho que também foi uma vontade dos pais, aderiam ao projeto mas depois alguns justificaram-se e eu compreendo as justificações que apresentaram, mas há outros que única, pura e simplesmente deixaram-se ir atrás com o laxismo dos alunos, o menino não gosta e o menino não vai. E isso notou-se com o entusiasmo com que falava e depois na pouca concretização que houve... (A)	1
Recomendações para a melhoria do projeto SerenaMENTE (H)	Mudanças na extensão do programa (H1)	Mais sessões do projeto	... por isso é que eu pedi para que isto continuasse e se prolongasse... Senão era dar-lhes assim um bocadinho do rebuçado e depois tirar-lhes tudo o resto. (B) ...queríamos era mais, noutros horários. (risos)(C) ... mas com horário ainda reduzido. Era necessário mais tempo (...) a necessidade sua continuação. (D)	3
	Mudanças na composição dos grupos de alunos/as (H2)	Grupos mais pequenos	O que recomendaria é que funcionasse com grupos mais pequenos realmente, nem que seja metade da turma, nem que fosse metade metade, porque metade metade já dava para fazer um xadrez a diferenciar um pouco, é a minha opinião... (A)	1
		Grupos seleccionados e manipulados/manipulação dos grupos	Houve pouca concretização... mas eu acho que aquilo se fossem grupos pequenos e seleccionados... Tinha que ser, tinha que haver uma manipulação destes grupos, não poderia ser aquilo que eles querem... Haveria aqui bases de trabalho, mas assim a turma toda não. (A)	1

	Inclusão no projeto de uma componente de formação de professores (H3)	Reconhecimento da necessidade de formação de professores	...até nós professores, eu precisava também de ensinamentos que não sei (...) É... às vezes ponho-me a pensar que não estou a lidar da melhor maneira, estou num contexto em que tenho de dar matéria e não, porque também não tenho conhecimentos, acaba por ser intuitivo, umas vezes é com um tom de voz (fala num tom de voz baixo), outras vezes grito quando me irrita, mas se calhar não estou a lidar e precisava, também precisava. Por isso, ser não só para alunos, mas também para professores. (B)	1
Outros (I)	Satisfação com o projeto em geral (I1)	Alunos e pais gostaram do projeto	... o que eles dizem, quer os miúdos, quer os pais é que eles gostam muito, estão a gostar muito e, por isso, ficaram contentes por isto continuar, ficaram contentes...(B) ...ao longo do tempo, foram-me dando algumas garantias de que estavam a usufruir... (C)	2

Apêndice LXXVI - Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das aprendizagens dos/as alunos/as dos 5.º anos

Análise de conteúdo – Turmas dos 5.º anos
Avaliação das aprendizagens/nível 2

Unidade de contexto: avaliação das aprendizagens dos/as alunos/as dos 5.º anos que participaram nas sessões do Projeto SerenaMENTE

Unidades de registo: palavras, expressões, frases e elementos de frases que têm uma unidade semântica, fornecidas pelos/as alunos/as no questionário pós-teste, relativamente à questão: “O que aprendi de novo?”

Categories	Subcategorias	Indicadores	Unidades de registo ou de significação	Unidade de enumeração ou contagem
Capacidades atencionais (A)	Foco de atenção ao momento presente (A1)	Mais concentração/atenção	S8.F.5E/11 – “(...) a concentrar-me mais.” S24.M.5E/27 – “(...) com mais atenção.” S39.M.5H/27 – “(...) não estar em piloto automático.”	3
Comportamento prossocial (B)	Tomada de consciência social (B1)	Maior consideração pelos outros	S1.F.5E/2 – “Aprendi a ser boa para os outros.” S21.M.5E/24 – “A pensar mais nos outros.” S29.F.5H/7 – “Ser melhor (...) e para com os outros.”	3
	Aprendizagem de atitudes de relacionamento interpessoal (B2)	Respeito pelo outro	S34.F.5H/15 – “Que devo respeitar os outros [tratá-los] de forma correta.”	1
		Simpatia	S23.M.5E/26 – “Que devo me dar bem com as pessoas (...)”	1
		Igualdade	S27.F.5H/4 – “Aprendi que somos todos iguais.”	1
		Gratidão	S13.F.5E/16 – “Seremos gratos por o que temos (...)”	1

	Mudança de comportamentos no relacionamento interpessoal (B3)	Elogio	S13.F.5E/16 – “(...) a elogiar.”	1
		Respeito/Boa educação	S23.M.5E/26 – “(...) não ser mal-educado.” S25.F.5E/28 – “A respeitar uns aos outros.” S32.F.5H/12 - “ (...) não chamar nomes a ninguém na [nem] mesmo se ele ou ela não gostar dele ou de mim.”.	3
		Gentileza	S12.F.5E/15 – “Ser gentil (...)”	1
		Compaixão	S12.F.5E/15 – “Ser compassiva.”	1
		Gratidão	S1.F.5E/2 – “(...) Ser grata.” S12.F.5E/15 – “Não vou esquecer de ser grata.”	2
		Generosidade	S21.M.5E/24 – “(...) a ajudar os que necessitam.” S32.F.5H/12 – “(...) ajudar quem precisa de ajuda (...)”	2
		Mais simpatia	S10.M.5E/13 – “A ser mais simpático.” S21.M.5E/24 – “A continuar a ser simpático (...)”	2
	Mudança de comportamentos na relação com a natureza (B4)	Poupar água	S36.M.5H/20 – “Formas de poupar água.”	1
Capacidades de regulação emocional (C)	Tomada de consciência emocional (C1)	Maior compreensão da natureza dos sentimentos	S24.M.5E/27 – “Aprendi como os sentimentos funcionam.”	1
		Maior consciência dos estados emocionais	S5.M.5E/7 – “Que posso ser mais calmo.” S38.M.5H/22 – “(...) sentir como é o nosso estado no interior.”	2
	Ativação de respostas de tranquilização (C2)	Praticar <i>mindfulness</i> para se acalmar	S29.F.5H/7 – “(...) quando estiver stressada fazer as práticas que aprendi de mindfulness.”	3

			S30.M.5H/8 – “Eu aprendi que antes de fazer alguma coisa que tenho medo respirar sempre fundo.” S33.F.5H/13 – “Aprendi várias coisas mas a que mais gostei de aprender nova foi a prática que nos acalma.”	
		Maior capacidade de relaxar/manter a calma	S3.M. 5E/4 – “A relaxar (...) a ficar calmo.” S6.M.5E/9 – “A relaxar (...)” S8.F.5E/11 – “Aprendi a relaxar (...)” S9.M.5E/12 – “A relaxar.” S14.F.5E/17 – “Aprendi a relaxar mais (...)” S15.F.5E/18 – “Aprendi a acalmar-me (...) a manter-me calma e relaxada” S16.M.5E/19 – “De manter a calma em alguns casos (...)” S19.M.5E/22 – “A estar calmo.” S23.M.5E/26 –“(...) porque no projeto aprendi a relaxar e outras coisas.” S38.M.5H/22 – “(...) a ter mais paz interior. (...) manter a calma.” S39.M.5H/27 – “Ter calma.”	11
		Menor nervosismo	S6.M.5E/9 – “(...) a ser menos nervoso e ansioso.” S29.F.5H/7 – “Não ficar tão stressada.”	2
	Ativação de processos de autorregulação (C3)	Maior autorregulação dos pensamentos e das emoções	S2.M.5E/3 - “Aprendi a lidar com os meus pensamentos.” S18.F.5E/21 – “A controlar as minhas emoções.”	2
	Adoção de uma atitude mais positiva (C4)	Mudança de perspetiva	S15.F.5E/18 – “(...) a ver as coisas de outra forma.”	1
		Mais otimismo	S15.F.5E/18 – “(...) a pensar em coisas boas, a ver o lado positivo de tudo.” S38.M.5H/22 – “A imaginar coisas boas (...)”.	2
		Melhoria do autoconceito	S15.F.5E/18 – “(...) a sentir-me bem comigo própria.”	1

		Mais confiança em si	S26.M.5H/2 – “A acreditar em mim mesmo.”	1
Conhecimentos teóricos (D)	Conceito de <i>mindfulness</i> (D1)	Aprendizagem do significado de <i>mindfulness</i>	S28.F.5H/5 – “Aprendi a fazer muitas coisas mas aprendi o que era <i>mindfulness</i> .” S34.F.5H/14 – “O que é o <i>mindfulness</i> .” S35.F.5H/17 – “Aprendi o que era o <i>mindfulness</i> .”	3
	Outros (D2)	Recursos de apoio às sessões	S31.M.5H/11 – “(...) os objetos e os seus significados.” S37.F.5H/16 – “Os vídeos do MindSerena.”	2
		Temas abordados nas sessões	S36.M.5H/20 – “(...) pessimismo e o otimismo.”	1

Apêndice LXXVII - Matriz de análise de conteúdo relativa à avaliação das aprendizagens dos/as alunos/as dos 6.º anos

Análise de conteúdo – Turmas dos 6.º anos
Avaliação das aprendizagens/nível 2

Unidade de contexto: avaliação das aprendizagens dos/as alunos/as dos 6.º anos que participaram nas sessões do Projeto SerenaMENTE

Unidades de registo: palavras, expressões, frases e elementos de frases que têm uma unidade semântica, fornecidas pelos/as alunos/as no questionário pós-teste, relativamente à questão: “O que aprendi de novo?”

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Unidades de registo ou de significação	Unidade de enumeração ou contagem
Capacidades atencionais (A)	Foco de atenção ao momento presente (A1)	Mais concentração/atenção	S20.F.6D/12 - “Aprendi a dar mais atenção às coisas (...)” S30.F.6E/14 - “Manter a concentração, não fazer as coisas em piloto automático (...)”	2
		Ferramentas para se concentrar	S17.M.6D/9 - “Aprendi muita coisa, técnicas de concentração (...)” S27.M.6E/9 - “Aprendi como me concentrar no momento.”	2
Comportamento prosocial (B)	Aprendizagem de atitudes de relacionamento interpessoal (B1)	Respeito pelo outro	S10.F.6F/24 - “Aprendi que não se troca violência com violência.”	1
		Simpatia	S25.M.6E/8 - “Seremos amigos de todos.”	1
		Gratidão	S23.F.6E/4 - “Aprendi que devo ser mais grata com os outros (...)”	1

		Escuta consciente	S23.F.6E/4 - “Aprendi que devo (...) ouvi-los [aos outros] melhor.”	1
	Mudança de comportamentos no relacionamento interpessoal (B2)	Elogio	S11.M.6F/25 - “De elogiar as pessoas.”	1
		Respeito/Boa educação	S15.M.6D/4 - “Aprendi a respeitar os colegas.” S33.F.6E/22 - “A ter respeito com as pessoas (...)”	2
		Gratidão	S9.F.6F/19 - “A ser grata por tudo o que tenho e não reclamar pelo que não tenho.” S33.F.6E/22 - “(...) a ser agradecida pelas coisas que tenho.”	2
		Generosidade	S24.F.6E/5 - “(...) a ser generosa, a partilhar.” S25.F.6E/6 - “A ajudar os outros (...)”	2
		Humildade	S30.F.6E/14 - “(...) ter humildade e assumir os nossos erros.”	1
	Mudança de comportamentos na relação com a natureza (B3)	Reciclagem	S24.F.6E/5 - “A reciclar (...)”	1
Capacidades de regulação emocional (C)	Ativação de respostas de tranquilização (C1)	Ferramentas para se acalmar	S4.M.6F/10- “Técnicas para acalmar.” S7.F.6F/16 - “Técnicas para me sentir melhor.” S17.M.6D/9 - “Aprendi muita coisa, técnicas para me acalmar (...)” S18.M.6D/10 - “Formas de nos acalmar.” S37.M.6E/26 - “Aprendi técnicas que me põem as pessoas mais calmas e serenas.” S38.M.6E/27 - “Várias formas de nos acalmarmos.”	6
		Maior capacidade de relaxar/manter a calma	S1.F.6F/3 – “A ser mais calma, nas situações mais difíceis.” S3.F.6F/9 - “A ficar mais calma e outras coisas.” S8.M.6F/18 - “Ser calmo (...) a ficar calmo.” S11.M.6F/25 - “A relaxar.” S12.F.6F/26 - “A ficar mais calma.” S16.F.6D/6 - “Aprendi a ficar calma.” S18.M.6D/10 - “Eu aprendi a acalmar-me (...)”	10

			S21.F.6D/21 - “A me acalmar.” S32.F.6E/20 - “É bom ter a mente serena.” S36.M.6E/25 - “A acalmar-me.”	
	Ativação de processos de autorregulação (C3)	Maior autorregulação das emoções	S2.F.6F/8 - “Aprendi a controlar melhor as minhas emoções.” S29.M.6E/13 - “Aprendi a controlar as minhas emoções.”	2
		Mais controlo inibitório	S2.F.6F/8 - “Não vou esquecer de pensar antes de agir.” S4.M.6F/10- “Acalmar e pensar.” S13.F.6D/1 - “Consegui controlar-me melhor.” S31.F.6E/15 - “Aprendi a controlar-me, apesar de ser difícil.”	4
	Adoção de novas atitudes e competências socioemocionais (C4)	Mais otimismo	S8.M.6F/18 - “(...) ser positivo.	1
		Mais resiliência	S1.F.6F/3 – “A ser mais confiante nas situações mais difíceis.” S14.F.6D/3 - “Que a felicidade vence tudo.” S20.F.6D/12 - “(...) não ficar triste quando erro e tentar resolver os problemas com calma.”	3
		Mais cuidado de si	S24.F.6E/6 - “(...) a não me esquecer de mim (...) de sorrir, de cuidar de mim (...)”	1
Conceitos teóricos (D)	Neurobiologia do cérebro e das emoções (D1)	Funcionamento e estrutura do cérebro	S19.F.6D/11 - “(...) as partes da nossa cabeça.”” S28.M.6E/11 - “Como o cérebro funciona.” S34.M.6E/23 - “Das partes do cérebro.”	3
	Outros (D2)	Significado dos conceitos abordados nas sessões	S18.M.6D/10 - “(...) aprender significados de muitas palavras importantes.” S19.F.6D/11 - “Mais sobre a coragem (...)” S22.M.6E/1 - “O verdadeiro significado de algumas palavras.”	3
				S18.M.6D/10 - “(...) a imaginar mais e a participar mais (...)”

Apêndice LXXVIII – Grelha de avaliação do estágio preenchida pela orientadora cooperante

Andréia Marques

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC

Grelha de competências transversais para os estágios da FPCE-UC						
1 - Insuficiente; 2 - Suficiente; 3 - Bom; 4 - Muito Bom; 5 - Excelente						
1 - <10; 2 - 10 a 13; 3 - 14 a 15; 4 - 16 a 17; 5 - 18 a 20 (valores)						
NA - Não se aplica						
	1	2	3	4	5	NA
Competências interpessoais						
1) Comunica com clareza os resultados/conclusões do trabalho desenvolvido, bem como os processos, métodos e raciocínios que lhes estiverem subjacentes.						X
2) Pesquisa, analisa e sistematiza de forma adequada a informação.						X
3) Define de forma clara metas e objetivos, baseados na análise das necessidades dos contextos em que participa.						X
4) Desenvolve planos de ação adequados às metas e objetivos a alcançar.						X
5) Utiliza, adequadamente, conhecimentos, procedimentos e competências técnicas, da sua área de especialização.						X
Competências intrapessoais						
6) Interage de forma assertiva com a equipa de trabalho, revelando empatia e respeito pelas pessoas.						X
7) Interage de forma adequada com os utentes/clientes, salvaguardando a sua dignidade e respeito.						X
8) Interage de forma adequada com profissionais de outras entidades/organizações/instituições.						X
Competências éticas						
9) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre subsistemas/sectores/serviços da instituição/organização onde desenvolve as suas atividades principais, numa lógica integrada.						X
10) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre a organização/instituição onde desenvolve as suas atividades principais, e as restantes instituições (a nível local, comunitário, regional e nacional), numa lógica integrada.						X
Outras competências						
11) Comparece assiduamente ao serviço, de acordo com o horário estabelecido com a instituição/organização.						X
12) É pontual.						X
13) Assume e desenvolve, de forma responsável, as funções/tarefas que lhe são confiadas.						X
14) Integra e promove, na prática, a dimensão ética da profissão.						X
15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos técnicos e práticos com responsabilidade pessoal e profissional).						X
16) Atua de forma proativa, propondo ideias, iniciativas e procedimentos relevantes para a melhoria do funcionamento da instituição/organização.						X
17) Evidencia capacidade de se distanciar e refletir criticamente sobre as situações.						X
18) Compreende as necessidades das pessoas/organizações/instituições e propõe ideias/procedimentos inovadores e criativos.						X
19) Mostra uma atitude de abertura e capacidade de adaptação à mudança.						X
20) Revela empenho em aprender e aperfeiçoar-se continuamente.						X

Rosa Maria Correia de Albuquerque