



Meditação mindfulness: descubra como a prática pode ajudar professores e alunos

Com o passar dos anos, relatos e pesquisas mostram os resultados da meditação quando inserida no ambiente escolar

Quando a tranquilidade das férias cede lugar para o dia a dia mais agitado, com atividades e prazos a serem cumpridos, voltar à rotina escolar pode ser um desafio para alunos e professores. Nesse sentido, estresse, ansiedade, agitação, já tão comuns no mundo atual, podem se intensificar e provocar uma série de desconfortos. A boa notícia é que a prática da meditação mindfulness pode ser um aliado poderoso e, por isso, vem sendo adotado em vários colégios do país.

O mindfulness consiste em focar a atenção no tempo presente, ampliando a consciência sobre os pensamentos, sentimentos e ações. Parar, observar e respirar antes de agir. Isso reflete em maior bem estar, empatia, foco, concentração, melhores respostas aos desafios e pressões diárias, menos estresse. É por isso que, somada aos conhecimentos acadêmicos, a prática abre caminho para o desenvolvimento integral dos alunos.

Para Daniela Degani, especialista em meditação para jovens e crianças, e idealizadora do projeto MindKids — que tem como propósito levar a meditação para o ambiente escolar — a prática de mindfulness ajuda a cultivar algo que todos nós precisamos desde a infância: uma mente saudável. “A prática da meditação oferece recursos para que possamos estar mentalmente saudáveis e, assim, mais preparados para lidar com o mundo e suas adversidades. Quanto mais cedo iniciamos esse processo, melhor, porque desde a infância somos expostos a desafios e momentos de desconforto”, explica.

Experimentação

Os benefícios da prática da meditação nas escolas costumam ser observados pelos pais e docentes, mas também são sentidos pelos próprios alunos. Na escola Oswald Andrade, em São Paulo, estudantes do Ensino Fundamental II puderam responder uma pesquisa após terem vivenciado o programa de meditação da MindKids. Os resultados mostram como a prática é promissora: entre mais de 200 alunos que passaram pelo programa, 95% acreditam que praticar mindfulness ajudou-os de alguma maneira; 91% gostaram das aulas; e 87% recomendaria a prática para outros jovens.

Sendo assim, segundo o relato de um estudante do 7º ano, a meditação “ajudou a relaxar e isso é bom para a vida, ver que pequenas coisas valem muito”. Já para um aluno do 8º ano, a meditação contribuiu para “expressar sentimentos sem medo, me ajudou a me acalmar nas brigas, entender o que acontece comigo”.

Na escola Be.Living, todos os alunos do Year 5 afirmaram que a prática de mindfulness pode ajudá-los no futuro. 100% relatam que a prática os ajudou a prestar mais atenção nas aulas, ser mais feliz em casa e na escola e dormir melhor, e 67% relataram que o mindfulness ajudou-os a tomar melhores decisões, o que aponta que, ao entrarem na adolescência, isso pode impactar positivamente suas vidas.

Como a prática auxilia os professores

O desafio de retomar o dia a dia escolar também é sentido pelos professores: excesso de tempo em sala de aula, situações inesperadas, falta de tempo para descanso físico e psicológico. Em decorrência, o organismo começa a reagir com sintomas como perda de memória, falta de concentração, dor de cabeça, nervoso, insônia, taquicardia e, por vezes, outros problemas de saúde.

Uma pesquisa realizada pela Associação Nova Escola com mais de 5 mil professores revelou que 66% dos entrevistados já se afastaram do trabalho por motivos de saúde e 87% acreditam que o problema é ocasionado ou intensificado pelo trabalho. Outra pesquisa feita em Presidente Prudente (SP) com professores da rede municipal, estadual e particular, apontou que 23% dos profissionais tiveram que se afastar por problemas de saúde, mais de um quarto devido a problemas psiquiátricos, como estresse, fobias e síndrome do pânico.

É justamente por isso que a prática da meditação no ambiente escolar deve começar pelos professores. Ao estarem mais calmos e atentos, eles poderão se sentir mais centrados e prontos para enfrentar os desafios da sala de aula com mais paciência e harmonia interna, o que acaba contagiando os alunos.

“A atenção plena pode ter impacto positivo na prevenção de doenças e ajudar a desenvolver as habilidades socioemocionais, o que é de extrema importância para os professores e, conseqüentemente, para os alunos. Quando treinamos

nossa atenção plena, aumentamos a sensação de felicidade, e o contrário também acontece: quanto maior a divagação mental, maior a insatisfação pessoal”, afirma a especialista Daniela.

Benefícios comprovados pela ciência

Aliás, por muito tempo esses benefícios foram mensurados apenas segundo os relatos dos praticantes. Mas o cenário vem se modificando nos últimos anos a partir de inúmeras pesquisas científicas que dão respaldo a tudo que já era observado empiricamente.

Segundo estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Harvard (EUA), da Universidade Justus Liebig Giessen (Alemanha) e da Universidade de Massachusetts (EUA), por exemplo, o mindfulness é capaz de modificar a estrutura cerebral, aumentando a densidade da massa cinzenta no hipocampo e reduzindo a massa cinzenta na amígdala.

Em outras palavras, isso significa um aumento da área cerebral ligada ao aprendizado, memória, introspecção, e redução da área relacionada ao comportamento mais agressivo, reatividade e respostas impulsivas.

Outra pesquisa realizada por cientistas da Universidade Católica de Leuven (KU Leuven), na Bélgica, revelou que a prática do mindfulness também foi responsável por reduzir os sintomas de depressão, ansiedade e estresse nos jovens.

Se ainda restavam dúvidas sobre os benefícios da prática do mindfulness em sala de aula, elas passam a se dissipar com rapidez.

Em resumo, a cada nova pesquisa ou relato é possível enxergar na meditação uma ferramenta de transformação orientada para a melhoria pessoal, com benefícios que refletem também no coletivo.

<https://revistaeducacao.com.br/2020/02/22/meditacao-mindfulness-escolas-nota/>