

● BEM-ESTAR

“Mindfulness é vida”

CÁTIA TELES
cteles@dnoticias.pt

“Vai imaginar que é um sapo e que está sentado muito quieto, em cima de uma grande pedra, ao lado de um lago.” É assim que começa uma das tarefas semanais do projecto ‘Mindfulness – Atenção Plena’, da escola Dr. Horácio Bento de Gouveia (HBG). “Vai respirar com muito cuidado e calma. Não pode mexer-se demasiado senão cai ao lago... Aqui não há pensamentos nenhuns, apenas ar que entra e sai.”

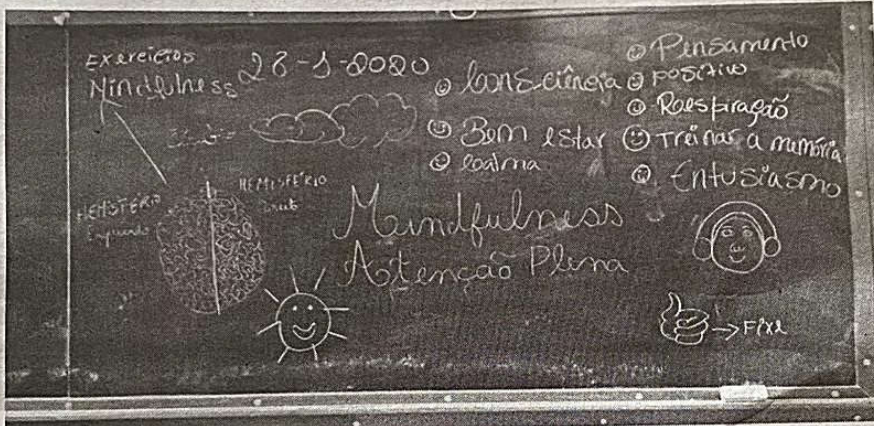
O objectivo do exercício passa por aumentar a capacidade de manter a calma e a serenidade. Mesmo à distância, o mindfulness continua a chegar aos alunos e aos seus familiares e pode assumir maior relevo, nesta situação de pandemia, que gera medos, inquietudes e isolamento.

“Tentei, na medida do possível, tornar esta fase menos ‘difícil’ para todo o agregado familiar, ajudando a minorar algum stress e ansiedade acumulados”, começa por explicar Fátima Barreiro da Silva, responsável pelo projecto.

“Resolvi preparar algumas actividades (uma por semana), ao longo dos meses de Maio e de Junho, e enviar por e-mail a todos os encarregados de Educação de 2º Ciclo. Solicitei que arrandassem, em conjunto (mãe ou pai e filhos), alguns minutos do seu dia para praticar em família as tarefas simples que lhes mandei, sendo apenas sugestões e sem qualquer carácter obrigatório”, revelou.

As tarefas pretendem ajudar a desenvolver a atenção e a concentração, a aumentar a imaginação e a criatividade, a amizade, a empatia e a auto-estima. São apenas alguns exemplos do que pode ser alcançado através deste projecto.

“A verdade é que mindfulness é vida. E desde que nos levantamos de manhã, podemos praticá-lo. É a nossa capacidade de estar presente a 100%, no momento, no ‘AQUI e no AGORA’. Engloba dois tipos de práticas: formais (práticas meditativas) e informais (para praticar ao longo do dia, enquanto realizamos as nossas actividades quotidianas/rotinas diárias: tomar banho, cozi-



Projecto continua a chegar aos alunos e aos seus familiares, agora através da Internet. FOTO DR



Alunos da HBG aderiram ao projecto 'Mindfulness - Atenção Plena'. FOTO DR

‘Mindfulness – Atenção Plena’ é um projecto da escola Dr. Horácio Bento de Gouveia (HBG), implementado este ano lectivo, e que está a assumir maior relevo nesta situação de pandemia. Mesmo à distância, o mindfulness continua a chegar aos alunos e aos seus familiares

nar, etc.)”, descreveu Fátima Barreiro da Silva.

Na HBG é um projecto que teve início neste ano lectivo 2019/2020 e tem sido alvo de muito interesse. É dada “especial atenção aos alunos da escola, com recurso à Unidade Especializada”, mas foram abertas inscrições aos restantes alunos. “No início do ano escolar comecei por trabalhar com 13 alunos sempre assíduos (dez da unidade especializada e três do 5º ano). No final do segundo período, já eram, ao todo, 26 alunos, incluindo os de quinto e sexto anos, sendo estes últimos, na sua maioria do género

masculino, o que é uma curiosidade interessante”.

Este grupo continua a trabalhar assiduamente, mesmo à distância. “Todos chegamos à conclusão que, dada a existência de tantas solicitações para pais/encarregados de educação, e alunos nesta época de confinamento, o melhor seria trabalhar com sessões semanais para os alunos da Unidade Especializada, que assim o desejassem. Foram marcadas sessões síncronas, de 30 minutos. Sinto-me feliz por verificar que aqueles que aderiram gostam das actividades implementadas e pedem sempre mais.”

Benefícios a nível profissional e no sucesso escolar

Fátima Barreiro da Silva é formada em geografia, mas sempre gostou de psicologia, yoga, meditação, música calma e leitura de livros de desenvolvimento pessoal. Ficou a conhecer o mindfulness há cerca de três anos, “através de muitas leituras de revistas e livros especializados nesta área”. Frequentou acções de formação sobre este assunto.

“Tomei consciência que o mindfulness é aplicado na área da Educação em muitas escolas do Mundo. Foi, porém, a Oficina de Formação denominada Mindful-

ness e Educação, promovida pela Direcção Regional de Educação que me proporcionou ferramentas imprescindíveis para poder usufruir dos seus benefícios, sobretudo a nível profissional, no sentido de também poder divulgá-los e aplicá-los, nomeadamente aos alunos”, esclareceu, satisfeita por ter encontrado soluções formativas na ilha.

“Também a Madeira tem acompanhado o que nesta área tem sido feito a nível mundial. A própria Secretaria Regional de Educação Ciência e Tecnologia tem promo-

vido várias acções de formação neste âmbito, das quais destaque, entre outras, o “I Encontro Regional de Mindfulness na Educação”, em julho de 2018, para evidenciar o trabalho desenvolvido neste âmbito nas escolas da região e dar a conhecer os benefícios dos programas de mindfulness/atenção plena. Estes apontam para significativas melhorias na capacidade de aprendizagem e sucesso escolar”, informou, salientando a importância desta “filosofia de vida” para professores e estudantes.

- A Meditação faz-nos muito bem.

E nós, professores, precisamos de muita calma, paciência e serenidade. Os nossos alunos, tal como os adultos, vivem também a um ritmo acelerado e com dificuldades em se concentrar e prestar atenção ao que lhes é solicitado. É, pois, urgente que, para além dos conhecimentos científicos, nós, os professores, possamos auxiliar os nossos discentes a gerir melhor as emoções e a torná-los mais calmos/concentrados no «Aqui e Agora». Aliás, no Reino Unido o Mindfulness já faz parte do currículo das escolas.

EDUCAÇÃO