

# SERENIDADE

## MINDFULNESS PARA CRIANÇAS

**Wynne Kinder M. Ed.**



**Sugestões de atividades elaboradas por:**  
**Silmara Franco** – publicitária formada em Comunicação Social,  
escritora e autora de livros paradidáticos.

### A AUTORA

**Wynne Kinder** é norte-americana. Educadora com trinta anos de experiência, é Bacharel em Artes e Mestre em Artes na Educação. Iniciou sua carreira lecionando Leitura e Escrita, Matemática e Ciências. Desde 2004 dedica-se a ensinar a técnica da atenção plena – em inglês, *mindfulness* – para crianças, jovens e adultos. É criadora de cursos e programas de treinamento para professores e coautora de conteúdo para o site GoNoodle.com. Para saber mais sobre a autora, acesse: <<http://www.wynnekinder.com/>> (acesso em: 21 mai. 2020).

## A OBRA

Vivemos em um mundo acelerado, onde somos bombardeados diariamente por informações e estímulos de todo tipo. Manter o foco, por vezes, é tarefa difícil. Nossa mente se distrai e se perde em meio a tantas ideias, imagens e *hiperlinks*, muitas vezes gerando estresse, ansiedade e sofrimento. É nesse cenário que entra o *mindfulness*.

*Mindfulness* é o termo em inglês para atenção plena. É um método desenvolvido nos EUA e praticado em vários países, inclusive no Brasil, para desenvolver no praticante o foco no presente momento, levando-o a prestar atenção, sem julgamento, ao que acontece em sua mente, seu corpo e no ambiente ao redor.

Embora o livro não mencione a meditação, é importante lembrar que as origens do *mindfulness* remontam às milenares culturas e religiões orientais (como o budismo, por exemplo), na qual a meditação é uma prática essencial. Apesar de terem características próprias, podemos considerar que o *mindfulness* é uma técnica de meditação. Porém, é uma prática laica (não-religiosa).

O termo *mindfulness* foi cunhado na década de 1970 pelo médico e professor Jon Kabat-Zinn, adepto do Zen Budismo e fundador da Clínica de Redução do Estresse e do Centro de Atenção Plena em Medicina, na Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts (EUA).

Desde então, inúmeros estudos científicos<sup>1</sup> têm mostrado que a prática regular do *mindfulness* (assim como a meditação) pode alterar o funcionamento de algumas áreas do cérebro, influenciando o equilíbrio do organismo como um todo.

Amplamente utilizado na neurociência, na psiquiatria e na psicologia, os principais benefícios do *mindfulness* são:

- redução do estresse;
- tratamento de distúrbios mentais, como depressão e transtorno de ansiedade;
- melhoria do sistema cardiovascular;
- combate à insônia;
- alívio da dor;
- reforço do sistema imunológico;
- melhoria na concentração e memória.

O *mindfulness* pode ser praticado por pessoas de qualquer idade. E, quanto mais cedo, melhor.

No livro *Serenidade – Mindfulness para crianças* a autora oferece um guia prático, especialmente desenvolvido para crianças. Se no *mindfulness* para adultos são comuns exercícios longos, realizados com olhos fechados e posições estáticas, neste livro a proposta é outra: tudo é lúdico, dinâmico e divertido. Com linguagem simples e ricamente ilustrado, cada um de seus capítulos traz informações e exercícios de *mindfulness* para focar o presente momento, explorar o corpo e os sentidos. Há também sugestões de trabalhos manuais, que podem ser feitos individualmente ou em grupo, utilizando materiais facilmente encontrados em casa.

Distribuídos por todo o livro, há pequenos círculos coloridos com informações especiais para os adultos, para que acompanhem as crianças durante a leitura e a realização das atividades.

## POR QUE TRABALHAR COM O LIVRO SERENIDADE – MINDFULNESS PARA CRIANÇAS?

Dalai Lama, líder espiritual do Tibete, disse que “*se todas as crianças de oito anos meditassem, a violência no mundo seria eliminada em uma geração*”. A frase, apesar de inspiradora, merece cautela. Embora a Ciência comprove os benefícios do *mindfulness*, assim como a meditação, a prática não deve ser encarada como a solução para todos os problemas do mundo. As pessoas não são iguais. Porém, sua prática pode, sim, melhorar o nosso “mundo” interno. E o ideal é começar cedo.

A própria autora lembra, na introdução: “*Quando descobri a técnica de mindfulness (atenção plena), já era adulta e trabalhava como professora. Queria ter conhecido essa prática quando era mais jovem. Teria sido ótimo possuir ferramentas seguras e úteis que eu pudesse explorar, conhecer e praticar sozinha – ferramentas pessoais para me ajudar a lidar com as emoções, a compreender meus pensamentos e a me sentir bem com o meu corpo*”.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que, nos últimos dez anos, o índice mundial de crianças de 6 a 12 anos diagnosticadas com depressão quase dobrou, saltando de 4,5% para 8%<sup>2</sup>. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) também tem alertado para o aumento de casos de transtorno de ansiedade e depressão na infância e na adolescência nos últimos anos<sup>3</sup>. De acordo com a entidade, são vários os fatores de risco: histórico familiar de depressão ou transtornos psiquiátricos, separação dos pais ou ausência deles, terceirização da infância, excesso de cobrança, excesso de tarefas e compromissos, *bullying* e *cyberbullying*, entre outros.

Nos centros urbanos, o estilo de vida é agitado e apressado, e as transformações sociais, econômicas e tecnológicas ocorrem em velocidade jamais vista. A exposição excessiva às telas (TV, *tablets* e *smartphones*), cada vez mais precoce, subtrai das crianças um tempo precioso em que poderiam se dedicar a atividades e brincadeiras ao ar livre e interagir com outras crianças, fundamentais para seu desenvolvimento. Esse estilo de vida pode causar impacto físico e emocional, podendo desencadear estresse e outros transtornos.

A prática do *mindfulness* por crianças, como propõe o livro, pode trazer uma série de benefícios:

- aprender a direcionar a atenção ao momento presente;
- compreender e lidar com os medos, conflitos e dificuldades;
- desenvolver a empatia;
- dominar a impulsividade;
- melhorar o desempenho escolar;
- auxiliar no tratamento de depressão e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH);
- desenvolver consciência corporal;
- reduzir a ansiedade diante de desafios, como provas escolares;
- melhorar a capacidade de lidar com pensamentos negativos.

Já existem iniciativas na área da Saúde que buscam tratar doenças e transtornos mentais não apenas com remédios, mas também por meio de

atividades físicas, arte e meditação, incluindo o *mindfulness*. É a Prescrição Social<sup>4</sup>, iniciativa apoiada pela Sociedade Brasileira de Pediatria.

Crianças mais equilibradas, autoconfiantes e conscientes em relação ao que as cerca têm mais chance de se tornarem adultos melhores e mais felizes.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

### ATIVIDADES PARA ANTES DA LEITURA

1. Apresente o livro aos alunos. Leia o título e pergunte se eles conhecem a palavra *mindfulness*. Explique que se trata de um termo em inglês para atenção plena: **Mind** = **mente** e **fulness** = **plenitude**. Pode parecer um nome complicado, mas a ideia por trás é bem simples: é uma prática que nos ajuda a focar no momento presente. Ela também nos ajuda a prestar atenção ao que estamos fazendo, sem julgamento. O objetivo é acalmar a mente, diminuir o estresse e a ansiedade, trazer tranquilidade e autoconhecimento a quem o pratica.
2. Para demonstrar o que é **atenção plena**, pergunte aos alunos o que eles jantaram na noite anterior. Alguns se lembrarão de imediato, outros precisarão pensar um pouco, e outros simplesmente não se lembrarão. Nesse último caso, não porque tenham algum problema físico relacionado à memória, mas porque não estavam prestando atenção no momento. Muitas crianças, hoje em dia, fazem suas refeições em frente às telas (TV, *tablets* e *smartphones*), sem se ater ao que estão comendo, ao sabor, à textura e à temperatura do alimento. O ato da refeição é social (quando interagimos com as pessoas ao redor, como família, amigos, colegas da escola) e sensorial (envolve quase todos os sentidos). Com tantas distrações, o ato de alimentar-se acaba cumprindo uma única

função: fornecer combustível ao corpo humano. Discuta com os alunos sobre isso, e como a prática do *mindfulness* pode ajudá-los a se tornarem mais atentos em vários momentos do dia a dia.

3. Proponha um exercício rápido: peça para que os alunos fechem os olhos e concentrem-se em um único pensamento. Pode ser qualquer pensamento: um bolo de chocolate, o gatinho de estimação, o jogo de futebol. Diga que, por trinta segundos, eles devem se concentrar apenas nesse pensamento. Ao final do tempo, peça para que abram os olhos e contem como foi. Quem conseguiu manter o foco, sem se distrair? Quem acabou pensando em outras coisas? Explique que se distrair e “viajar” nos pensamentos é absolutamente normal – e até fundamental para a criatividade e imaginação. Mas, em alguns casos, pode nos atrapalhar, como quando estamos estudando e precisamos nos concentrar, ou perigoso, quando atravessamos a rua sem prestar atenção. A prática do *mindfulness* nos ajuda a ficar mais atentos, conosco e em relação ao ambiente ao redor.
4. Respirar é um ato involuntário e inconsciente. No entanto, é fundamental para a vida, certo? Muitas vezes não nos damos conta de como estamos respirando. Em momentos tranquilos, respiramos calmamente. Se estamos diante de alguma situação ou pensamento negativo, a tendência é a respiração ficar mais curta e, às vezes, ofegante. Fazemos isso inconscientemente. Então, nos sentimos cansados, sem energia. Peça aos alunos para que, individualmente, prestem atenção à sua respiração. Eles podem colocar a mão sobre a barriga, para perceber o movimento enquanto inspiram/expiram. Pergunte se eles conseguem relacionar o estado emocional à forma como estão respirando. Com os exercícios do *mindfulness*, é possível perceber melhor o ato de respirar,

e usá-lo a nosso favor. Alguns exercícios respiratórios nos acalmam e nos deixam menos ansiosos.

5. Proponha aos alunos a realização de um Diário do *Mindfulness*, individual. Nele, os alunos registrarão acontecimentos comuns em suas rotinas e que, por algum motivo, os incomodam, causam medo, angústia etc. Pode ser um conflito na relação com o irmão mais velho/mais novo, alguma dificuldade ou emoção negativa na hora de fazer a lição de casa ou antes de uma prova, seu estado de espírito antes de se deitar e também ao levantar-se. Para cada um desses acontecimentos, os alunos escreverão como se sentem em relação a eles e como costumam reagir (com alegria, euforia, medo, raiva, impaciência etc.). A ideia é, ao longo das atividades com o livro, comparar como o aluno compreendia e reagia às situações antes da leitura e depois.

## ATIVIDADES PARA DURANTE A LEITURA

1. Quando estiver realizando com os alunos os exercícios de *mindfulness* propostos no livro, é importante atentar-se para os seguintes pontos:
  - **Local:** é adequado para a prática? Como estão a iluminação e a temperatura? O silêncio ao redor é suficiente?
  - **Roupas:** todos estão confortáveis, sem sapatos apertados ou acessórios que possam atrapalhar?
  - **Horário:** o *mindfulness* pode ser praticado a qualquer hora, mas procure evitar o horário após o lanche ou refeição, pois os alunos podem se sentir cansados ou sonolentos.
  - **Duração:** o tempo para a prática dos exercícios não deve ser nem muito breve, sem dar tempo aos alunos para assimilarem as informações, nem longo demais, para que não fiquem entediados.

- **Regularidade:** é muito importante manter a regularidade da prática do *mindfulness*, para que os benefícios sejam perceptíveis e reais.
2. A sala de aula é um lugar que frequentamos quase todos os dias. No entanto, muitas vezes, não percebemos a variedade de objetos, cores, sons e texturas que compõe esse ambiente. O *mindfulness* é útil para nos fazer prestar atenção ao momento presente. Neste exercício, escolha aleatoriamente alguns objetos da sala de aula, mas não conte aos alunos. Exemplos: o cesto de lixo, a persiana da janela, o relógio de parede. Peça aos alunos para ficarem em seus lugares e fecharem os olhos. Em seguida, solicite para que, com os olhos fechados, eles digam onde está o cesto de lixo, por exemplo. Depois, peça para que eles, ainda de olhos fechados, o descrevam: qual o tamanho do cesto? De que cor ele é? Eles se darão conta de como, às vezes, não percebemos alguns detalhes do mundo à nossa volta.
  3. Durante a os trabalhos com o livro, é importante auxiliar as crianças a reconhecerem, sem julgamento, suas emoções e dificuldades. Quais sentimentos e sensações estão surgindo? Em que parte do corpo as sensações parecem se localizar? É comum associarmos uma sensação de angústia à garganta (“nó na garganta”), ou uma sensação de medo ou ansiedade ao estômago (“frio na barriga”).
  4. Durante alguma aula regular (por exemplo, uma aula de matemática ou ciências), escolha um momento e interrompa a aula por um instante. Peça aos alunos para que pensem sobre o que estão fazendo no exato momento: apontando um lápis, colorindo um desenho etc. Algumas dessas atividades talvez estejam sendo feitas “no automático”, com a cabeça em outro lugar. Relembre, então, que o *mindfulness* (atenção plena), pode ser praticado durante o dia todo, em qualquer lugar, qualquer que seja a atividade que estejam fazendo.

5. Diário do *Mindfulness*: verifique como está progredindo o registro. Você poderá ajudar os alunos a identificar se está havendo alguma mudança de comportamento em uma mesma situação registrada anteriormente. Por exemplo: se o aluno demonstrava medo ou ansiedade antes de dormir, com os exercícios de *mindfulness* ele passou a dormir melhor, pior ou do mesmo jeito?

## **ATIVIDADES PARA DEPOIS DA LEITURA**

1. Hora de concluir o Diário do *Mindfulness*! Proponha uma roda de conversa com os alunos, para que todos possam expressar seus sentimentos em relação à prática do *mindfulness*, desde o início. Agora, será possível avaliar melhor se houve e quais os benefícios que os alunos perceberam com a prática. Peça a eles para registrarem, no final do diário, por meio de textos ou desenhos, suas descobertas.
2. Procure saber se os alunos tiveram oportunidade de compartilhar com a família o que aprenderam sobre o *mindfulness*, como também os exercícios. Tente identificar se os alunos tiveram alguma dificuldade ou obstáculo em relação a isso. É muito importante que a família, ainda que não se disponha a praticar o *mindfulness*, apoie e respeite a criança que desejar fazê-lo. Em um mundo ideal, seria ótimo que todos praticassem juntos, mas sabemos que isso nem sempre é possível.
3. Depois de aprender sobre o *mindfulness*, que tal uma Sessão Pipoca com a turma? A animação *Divertida mente* (Disney Pixar, EUA, 2015) conta a história de Riley, uma garota de 11 anos que está prestes a se mudar com a família para outra cidade. Em seu cérebro, suas emoções, a Alegria, o Medo, a Raiva, o Nojinho e a Tristeza, convivem harmoniosamente. Porém, a mudança faz

com que essas emoções fiquem um pouco confusas. O filme dá uma divertida “aula” sobre o funcionamento da nossa mente, e mostra como a prática do *mindfulness* pode nos ajudar a lidar com nossos sentimentos e os desafios da vida.

4. Se houver uma praça ou parque próximo à escola, programe um passeio com a garotada. Relembre para os alunos algumas partes do livro. Agora que eles devem estar craques no *mindfulness*, peça que usem todos os sentidos durante o passeio. O que eles veem? Há pássaros cantando ou outros sons no ar? Que cheiros eles conseguem identificar? Sob sua supervisão, estimule-os a sentir as diferentes texturas ao redor: a casca de uma árvore, uma folha, uma pedra. Quando estiverem caminhando, peça que se concentrem em seus corpos: quais partes estão sendo movimentadas? Ao darmos um passo, como o peso do corpo é distribuído? Faça com que eles também prestem atenção à respiração. Procure saber se eles já tinham feito um passeio assim antes, com atenção plena. Vocês podem encerrar a atividade com um belo lanche!

## EXTRAS

Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde – Unifesp. Disponível em: <<http://mod.lk/unifesp>>.

Centro de Mindfulness e Clínica de Redução de Estresse. Disponível em: <<http://mod.lk/brasilmi>>.

Umass Memorial Center for Mindfulness – University of Massachusetts (em inglês). Disponível em: <<http://mod.lk/umass>>.

*Why mindfulness is a superpower* [Por que o *mindfulness* é um superpoder] (em inglês; é possível habilitar legendas em português). Disponível em: <<http://mod.lk/mindfuln>>.

## NOTAS

<sup>1</sup> Alguns *links* com artigos científicos: Meditação ganha, enfim, aval científico. Disponível em: <<http://mod.lk/medita>>.

Prática de *mindfulness* pode transformar o cérebro e promover saúde. Disponível em: <<http://mod.lk/medcere>>.

*Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation* (em inglês). Disponível em: <<http://mod.lk/immune>>.

*Mindfulness at school reduces (likelihood of) depression-related symptoms in adolescents* (em inglês). Disponível em: <<http://mod.lk/mindscho>>.

*Mindfulness can increase wellbeing and reduce stress in school children* (em inglês). Disponível em: <<http://mod.lk/stress>>.

<sup>2</sup> Precisamos falar sobre depressão infantil. Disponível em: <<http://mod.lk/depreinf>>.

<sup>3</sup> Aumento da depressão na infância e adolescência preocupa pediatras. Disponível em: <<http://mod.lk/pediatra>>.

<sup>4</sup> Prescrição Social explora alternativas diferentes para tratar doenças. Disponível em: <<http://mod.lk/social>>.

(Os *links* das sessões Extras e Notas foram acessados em 20 de maio de 2020.)



LEITURA EM FAMÍLIA

A leitura, quando não é estimulada no ambiente familiar, acaba sendo percebida pelas crianças como uma prática essencialmente escolar. No entanto, estudos revelam que, se pais, avós, tios, padrinhos leem em voz alta com os pequenos e conversam a respeito do conteúdo lido, essas vivências ajudam as crianças a gostar de livros, aguçam a criatividade e diversificam sua experiência de mundo.

É por acreditar que a leitura deve ser vivenciada regularmente não apenas na escola que a Moderna desenvolve o programa “Leitura em família”, para proporcionar uma interação cada vez maior com os filhos e se integrar mais com a escola na missão de educar.

No final do livro, é possível encontrar o *link* com sugestões para aproveitar o máximo desta obra em família.

Reforce essa ideia com a família de seus alunos!