

## A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO CAMINHO À CONDIÇÃO EMOCIONAL PARA APRENDIZAGEM EM SALA DE AULA

Mateus Lopes de Farias <sup>1</sup>  
Aline de Andrade Gomes <sup>2</sup>  
Érica de Farias Dantas <sup>3</sup>

### RESUMO

A prática de *mindfulness*, atenção plena, embora pouco utilizada no Brasil em âmbito escolar, pode trazer incontáveis avanços para o desenvolvimento educacional brasileiro. Diante disso, a grande questão sobre essa temática diz respeito à constante exigência de atenção em sala de aula por parte dos educandos, ao mesmo tempo que ainda não existe suporte pedagógico para o cumprimento de tamanha exigência. Nesse contexto, a pesquisa a seguir trata da possibilidade e necessidade de ensinar como se tornar mais consciente desde a infância. Nessa perspectiva, este trabalho tem por finalidade analisar a introdução e relevância da prática de *mindfulness* no contexto educacional. Desse modo, foi utilizado como metodologia uma revisão integrativa de literatura na qual constatou-se que tal prática trouxe inúmeros benefícios para os estudantes. Ademais, essa prática, entendida como técnica para uns e meio de vida para outros, apresenta resultados significativos em relação à diminuição do estresse e ansiedade em discentes. Além disso, fatos como: a melhoria do desenvolvimento acadêmico, relações interpessoais, bem-estar, o crescimento da autorrealização e autorregulação das emoções e diminuição da depressão também ganham destaque quando se trata dos resultados positivos desse exercício inserido no ambiente escolar. Portanto, conclui-se que a implementação de *mindfulness* nas escolas proporciona condição e qualidade de aprendizagem a partir do desenvolvimento psicológico e emocional mais saudável.

**Palavras-chave:** Mindfulness na educação, Neurociência, Aprendizagem, Desenvolvimento emocional, Educação emocional.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Licenciatura Plena em Letras do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, [mateusfarias513@gmail.com](mailto:mateusfarias513@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de Licenciatura Plena em Letras do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, [ag6369813@gmail.com](mailto:ag6369813@gmail.com);

<sup>3</sup> Orientadora: Graduada em Ciências Biológicas e Mestranda pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [ericadantas84@gmail.com](mailto:ericadantas84@gmail.com).