



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

“CUIDADAMENTE”: EXPLORAÇÃO DO *MINDFULNESS* E DO IOGA NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E NO 1ºCEB

Departamento de Formação de Educadores e Professores

Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino de 1ºCEB

Maio de 2024, Lara Doutel Ribeiro



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Lara Doutel Ribeiro

“CuidaDaMente”: Exploração do *Mindfulness* e do loga na Educação Pré-Escolar e no 1ºCEB

Relatório de Estágio em Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino de 1ºCEB, apresentada ao Departamento de Educação da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Joana Maria Rodrigues Chélinho

Maio de 2024

Agradecimentos

Ao longo do meu percurso académico, tive a oportunidade de conhecer e contactar com diversas pessoas a quem devo um sincero agradecimento pela dedicação e apoio e que condicionaram positivamente a resolução do presente relatório final.

Em primeiro lugar, à minha orientadora, Professora Doutora Joana Maria Rodrigues Chélinho, agradeço pelo auxílio e orientação e pela partilha de conhecimento ao longo de todo o meu percurso.

À educadora e à professora cooperantes que me permitiram a realização da intervenção e me orientaram de forma a ser mais competente profissionalmente e melhor pessoa.

A todas as crianças que participaram nas atividades dando vida a este relatório, e me ajudaram a crescer a nível profissional, e me fizeram compreender o quanto esta profissão me fará feliz.

Às minhas colegas e amigas Bia, Bruna, Isa J., Isa M. e Marta, por se tornarem a minha família de Coimbra, por me motivarem e me lembrarem do meu valor quando o medo e a insegurança me assombravam e por viverem comigo todo o meu percurso académico, social e pessoal.

Aos meus pais, Pluto e Xanda, por me darem a oportunidade de estudar e me formar no curso dos meus sonhos, pelo apoio e principalmente por acreditarem em mim.

À minha prima Kika e à minha amiga Bibz, por tirarem sempre do seu tempo para me orientar, para me motivar e para me lembrar que sou tão capaz quanto elas.

Aos meus tios, Lena, Luís, Pedro e Sónia, por me mostrarem o quão bonito é ser professor, por me disponibilizarem materiais, darem-me dicas e me explicarem sempre as benesses e os desafios desta profissão.

À avó Tété e ao avô Doutel, por acreditarem sempre em mim, por me darem uma notinha às escondidas e por ficarem ainda mais felizes que eu pelas minhas conquistas.

Aos meus amigos Bruno, Cat, Cris, Dri, Inês, Luís, Paulo e Tozé, por tantos anos de amizade, por darem luz aos meus dias e por estarem presentes nos bons e nos maus momentos.

Aos meus primos Gonçalo, Inês, Salvador e Vasco por alegrarem os meus dias e partilharem a mesa das crianças comigo.

À cidade de Coimbra e a toda a gente que a viveu comigo, por fazerem destes últimos 6 anos, os mais bonitos e mais intensos da minha vida.

“CuidaDaMente”: Exploração do *Mindfulness* e do ioga na Educação Pré-Escolar e no 1ºCEB

Resumo:

O bem-estar e o envolvimento devem estar presentes em qualquer contexto educativo, pois as crianças apenas aprendem e têm bons resultados se se encontrarem emocionalmente estáveis podendo expressar livremente as suas emoções e se existir um clima motivador e interessante (Laevers, 2014).

O *mindfulness* e o ioga têm assumido um importante contributo na promoção da estabilidade emocional, atenção focalizada das crianças, além de aumentar a autoconsciência, resiliência, bem-estar e interação social (Amundsen, et al, 2020).

O estudo presente neste relatório, desenvolvido durante os estágios curriculares, no âmbito da unidade curricular de Prática Educativa centrou-se na implementação de atividades de *mindfulness* e ioga com crianças em jardim de infância (fase exploratória do estudo) e com um grupo de 6 participantes de uma turma de 4º ano de uma escola de 1ºCEB, com idades entre os 9 e os 11 anos, pretendendo dar respostas às seguintes questões de partida “Que estratégias de meditação e ioga se podem adequar às crianças no quotidiano dos seus contextos educativos?” e “O que pensam as crianças sobre as experiências de *mindfulness* e ioga?”.

A metodologia utilizada foi de Investigação-ação e mobilizaram-se diferentes instrumentos de recolha de dados, nomeadamente notas de campo, registos fotográficos e grelhas de observação do bem-estar e comportamentos durante as sessões, recolha das produções das próprias crianças (desenhos e textos) e a entrevista semi-estruturada .

Concluiu-se que as atividades de *mindfulness* e ioga são potenciadoras de bem-estar, transmitindo calma, relaxamento e alegria. Além disso, o *feedback* das crianças sobre essas práticas é muito positivo e observou-se uma melhoria na relação professora-estagiária/crianças.

Palavras-chave: Bem-estar; Envolvimento; *Mindfulness*; Atenção-Plena; Meditação; ioga; Educação; Ensino; Pré-escolar; 1ºCEB; Educação de Infância; Infância.

“MindfulCare”: Exploration of Mindfulness and Yoga in Kindergarden and in the Primary School

Abstract: The present report derives from a qualitative investigation conducted during the curricular internship in the academic year of 2022-2023, within the scope of the Curricular Unit of Educational Practice II. This research was carried out with a sample of fourth-grade students from a primary school located in Coimbra.

This study focused on the implementation of mindfulness and yoga activities with children aged between 9 and 11 years old. Through the implementation of these activities, the aim was to address the following research questions: "Which meditation and yoga strategies can be suitable for children in their everyday educational contexts?" and "What do children think about their experiences with mindfulness and yoga?". The methodology employed was Action Research, and various data collection techniques were applied, including field notes, photographic records, observation grids of well-being and behaviors during the sessions, collection of children's own productions (drawings and texts), and informal interviews.

It was concluded that mindfulness and yoga activities, in general, promote well-being by conveying calmness, relaxation, and joy. Furthermore, the feedback from the children regarding these practices is very positive, and an improvement in the teacher-student relationship was observed.

Well-being and engagement must be present in any childhood educational context, as children only learn and achieve good results if they are emotionally stable, able to freely express their emotions, and if there is a motivating and interesting environment (Laevers, 2014). Mindfulness and yoga have made significant contributions to promoting emotional stability, focused attention in children, as well as increasing self-awareness, resilience, well-being, and social interaction (Amundsen, et al, 2020).

The study presented in this report, developed during curricular internships within the scope of the Educational Practice course, focused on the implementation of mindfulness and yoga

activities with children in kindergarten (exploratory phase of the study) and with a sample of a group of 4th-grade students from a primary school, aged between 9 and 11 years, aiming to answer the following starting questions: "What meditation and yoga strategies can be suitable for children in their everyday educational contexts?" and "What do children think about the mindfulness and yoga experiences?".

The methodology used was action research, and various data collection techniques were employed, including field notes, photographic records, observation grids of well-being and behaviors during the sessions, collection of children's own productions (drawings and texts), and semi-structured interviews.

It was concluded that mindfulness and yoga activities enhance well-being, bringing calm, relaxation, and joy. Furthermore, the feedback from the children about these practices is very positive, and an improvement in the teacher-intern/student relationship was observed.

Keywords: Well-being; involvement; Mindfulness; Full attention; Meditation; Yoga; Education; Teaching; Kindergarden; Primary School (1st to 4th grade); Early Childhood Education; Childhood.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	9
1. CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	12
1.1. BEM-ESTAR E ENVOLVIMENTO NA INFÂNCIA.....	12
1.2. MINDFULNESS.....	13
1.2.1. O QUE É <i>MINDFULNESS</i>	13
1.2.2. BENEFÍCIOS DO <i>MINDFULNESS</i>	14
1.2.3. PROGRAMAS DE <i>MINDFULNESS</i> NA INFÂNCIA.....	15
1.3. IOGA.....	17
1.3.1. O QUE É O IOGA.....	17
1.3.2. BENEFÍCIOS DO IOGA NA INFÂNCIA.....	17
1.3.3. IOGA NA INFÂNCIA.....	18
1.4. O PAPEL DO ADULTO COMO MEDIADOR DE PRÁTICAS DE <i>MINDFULNESS</i> E IOGA.....	20
2. CAPÍTULO II- COMPONENTE EMPÍRICA.....	22
2.1. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO DE ESTÁGIO.....	22
2.1.1. EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR.....	22
2.1.2. TURMA 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO.....	23
2.1.3. ESCOLHA DOS PARTICIPANTES.....	23
2.2. METODOLOGIA.....	24
2.3. PERCURSO DA PESQUISA.....	25
2.4. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	27
2.5. PERCURSO DA INTERVENÇÃO.....	27
3. CAPÍTULO DE APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE DADOS.....	31
3.1. CRONOGRAMA DE PLANIFICAÇÕES REALIZADAS COM O GRUPO DE PARTICIPANTES.....	31
3.2. DISCUSSÃO DE DADOS.....	35

3.2.1.	1ª SESSÃO- POTE DAS PREOCUPAÇÕES	36
3.2.2.	2ªSESSÃO- MEDITAÇÃO LUGAR SEGURO.....	37
3.2.3.	3ª SESSÃO- “5 SENTIDOS”	39
3.2.4.	4ªSESSÃO- IOGA	42
3.2.5.	5ª SESSÃO - “ A GRATIDÃO”	43
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
	APÊNDICES.....	56

Lista de abreviaturas

1. CEB – Ciclo do Ensino Básico
2. MBSR – *Mindfulness-Based Stress Reduction*

Lista de Tabelas

TABELA 1-CRONOGRAMA DE INTERVENÇÕES EM PRÉ-ESCOLAR 27

TABELA 2- CRONOGRAMA DE INTERVENÇÕES EM 1ºCEB 29

TABELA 3-CRONOGRAMA DE INTERVENÇÕES COM A AMOSTRA 31

TABELA 4- EXCERTO DA GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SESSÃO "POTE DAS PREOCUPAÇÕES" 36

TABELA 5- EXCERTO DA GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SESSÃO "OS SENTIDOS" 39

TABELA 6-EXCERTOS DA TABELA "PRODUÇÕES ESCRITAS DE DESENHOS DOS ALUNOS DA SESSÃO OS 5 SENTIDOS" 40

TABELA 7- EXCERTO DA GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SESSÃO "IOGA" 42

TABELA 8- EXCERTO DA GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SESSÃO "A GRATIDÃO" 43

TABELA 9- EXCERTOS DA TABELA DE "PRODUÇÕES ESCRITAS E DESENHOS DOS ALUNOS DA SESSÃO A GRATIDÃO"-PARTE 1..... 44

TABELA 10- EXCERTOS DA TABELA DE "PRODUÇÕES ESCRITAS E DESENHOS DOS ALUNOS DA SESSÃO A GRATIDÃO"-PARTE 2 47

TABELA 11- EXCERTO DA TABELA "PRODUÇÕES ESCRITAS E DESENHOS DOS ALUNOS"-LINHA DO ALUNO B..... 50

INTRODUÇÃO

O bem-estar das crianças a nível pessoal e social deve ser uma prioridade nos seus primeiros anos de vida. O interesse por estratégias e metodologias que promovam o relaxamento e autoconfiança das crianças levou-nos a desenvolver uma investigação sobre a implementação de atividades de *mindfulness* e ioga na Educação Pré-Escolar e no ensino de 1ºCEB.

O presente relatório surge no âmbito do mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino de 1ºCiclo de Ensino Básico, na unidade curricular de Prática Educativa englobando os estágios curriculares realizados num jardim de infância e numa escola de 1ºCEB, localizados no centro de Coimbra. Durante as intervenções foram desenvolvidas atividades com dois grupos de crianças, de idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos e os 9 e os 11 anos. Para análise dos resultados da investigação foram utilizados apenas os dados de um grupo de participantes de uma turma de 1ºCEB. A finalidade desta pesquisa em estágio foi explorar estratégias de suporte ao ensino que promovessem o bem-estar dos alunos e que possibilitassem o seu sucesso escolar.

Após alguma reflexão sobre a temática em estudo e os contextos de estágio, onde este seria integrado, defini as seguintes questões de partida: “Que estratégias de meditação e ioga se podem adequar às crianças no quotidiano dos seus contextos educativos?” e “O que pensam as crianças sobre as experiências de *mindfulness* e ioga?”.

O presente relatório foi estruturado de forma a contemplar uma parte teórica e uma parte focada na investigação-ação.

A primeira parte do presente relatório, o enquadramento teórico, incide sobre os conceitos de bem-estar e envolvimento na infância, *mindfulness* e ioga. São explicados os conceitos, apresentados os benefícios do *mindfulness* e ioga, e apresentadas formas de implementação dos mesmos em cenários escolares na infância. Além disso, existe um tópico que aborda o papel do adulto como mediador de práticas de *mindfulness* e ioga.

A segunda parte, o estudo empírico, concentra-se na investigação. Em primeiro lugar, são caracterizados os contextos de estágio, fazendo uma breve descrição dos dois grupos de crianças e posteriormente são explicadas as razões de como foram escolhidos os participantes. No tópico seguinte é apresentada a metodologia utilizada, a investigação-ação, bem como as técnicas de recolha de dados, nomeadamente notas de campo, registos fotográficos e grelhas de observação do bem-estar e comportamentos durante as sessões, recolha das produções das próprias crianças (desenhos e textos) e a entrevista semi-estruturada. Seguem-se as considerações éticas, onde são introduzidas as normas éticas que se tiveram em conta para a realização deste relatório, nomeadamente o consentimento

informado dos encarregados de educação e dos próprios alunos. O tópico que se sucede é o percurso da intervenção, em que são apresentados os cronogramas das intervenções em pré-escolar e 1ºCEB e onde é explicada detalhadamente a intervenção realizada com o grupo de participantes. Posteriormente são apresentadas a análise e discussão de dados, onde é possível compreender os resultados da intervenção. Por fim, nas considerações finais, é apresentada uma reflexão sobre os resultados obtidos, assim como limitações do estudo e uma introspeção da importância da elaboração deste relatório para o meu futuro profissional.

No final do relatório apresentam-se as referências bibliográficas, onde são mencionadas todas as fontes e referências utilizadas e os apêndices indicados ao longo do texto.

Motivação, finalidade e questões de Investigação

Uma das finalidades da Educação de Infância é a criação de disposições e hábitos da mente, que se tornem estruturantes no perfil de aprendiz da criança (Katz, 2006). O *mindfulness* e o ioga, têm-se assumido como um importante contributo na promoção da estabilidade emocional, atenção focalizada das crianças, além de aumentar a autoconsciência, resiliência, bem-estar e interação social. Deste modo, julga-se pertinente a elaboração de uma proposta de investigação com a temática do *mindfulness* e o ioga nas crianças, explorando estratégias que facilitem desde cedo o domínio do seu corpo e a compreensão da importância de relaxar, promovendo a saúde física e mental.

As duas questões fundamentais, que orientaram a busca das respetivas respostas no desenvolvimento deste tópico de estudo foram as seguintes: “Que estratégias de meditação e ioga se podem adequar às crianças no quotidiano dos seus contextos educativos?” e “O que pensam as crianças sobre as experiências de *mindfulness e ioga*?”.

Os objetivos que se definiram para este estudo foram os seguintes:

- Compreender se o *mindfulness* e ioga promovem o bem-estar e envolvimento das crianças;
- Compreender de que forma as sessões de *mindfulness* e de ioga podem ser implementadas com as crianças.
- Perceber como se sentem e o que descrevem as crianças após uma sessão de *mindfulness* e de ioga.

1. CAPÍTULO I- Enquadramento Teórico

1.1. Bem-estar e envolvimento na Infância

O bem-estar e envolvimento podem ser considerados indicadores para avaliar a qualidade da educação. Compreender os sinais de bem-estar em adultos pode ser simples, mas identificar esses sinais em crianças pode tornar-se desafiador. De acordo com Ferre Leavers (2004), uma criança demonstra bem-estar, caso se expresse genuinamente, se sinta liberta, demonstre vitalidade e autoconfiança. Isto indica que a criança recebe conforto físico, carinho, afeto e segurança. Em reforço desta ideia, crianças que experimentam um elevado nível de bem-estar vivenciam uma sensação extraordinária, exploram de forma plena a vida, desfrutam dos momentos, encontram alegria em si mesmas e no mundo ao seu redor. Emanam vitalidade, ao mesmo tempo em que exibem relaxamento e tranquilidade interiores. Manifestam uma postura acolhedora e recetiva em relação ao ambiente. A sua natureza é espontânea, permitindo-lhes expressar-se com total naturalidade e autenticidade (Laegers et al., 2005).

Deste modo o bem-estar diz respeito à alegria, à vitalidade e a calma exibidas pelas crianças. Um educador ou professor deve procurar transmitir este estado de espírito às crianças.

O envolvimento remete para um estado de atividade mental intensa, em que a criança usa todas as suas capacidades para alcançar um objetivo. Se desejamos observar um nível de aprendizagem profundo, é necessário que haja envolvimento (Laegers, 2004). O foco e a atenção são características intrínsecas ao envolvimento. Uma criança que está envolvida numa atividade demonstra-se fascinada e foca toda a sua atenção na mesma. A importância do envolvimento reflete-se na atividade mental que ativa as funções perceptiva e cognitiva (Laegers, 2014). O envolvimento refere-se à concentração, motivação e interesse numa atividade. Este envolvimento faz-nos perder a noção do tempo devido ao grande foco e empenho que depositamos numa atividade. O desempenho perceptivo e cognitivo é mais elevado, uma vez que, existe um grande interesse na resolução da atividade. As crianças mostram-se envolvidas quando praticam atividades lúdicas que as façam estar concentradas sem sequer se aperceberem (Laegers, 2004). Crianças com um alto nível de envolvimento estão altamente concentradas e absorvidas pelas suas atividades. Elas demonstram interesse, motivação e até mesmo fascinação. É por isso que tendem a persistir na atividade. A sua expressão facial e postura indicam uma intensa atividade mental. Estas vivenciam plenamente sensações e significados. Uma forte sensação de satisfação resulta do atendimento de seu impulso exploratório. Quando há envolvimento, sabemos que as crianças estão a operar nos limites de suas capacidades. Devido a todas essas qualidades, o envolvimento é a condição que propicia uma aprendizagem em níveis mais profundos. (Laegers et al. 2005, p.10)

O bem-estar e o envolvimento devem estar presentes em qualquer atividade de educação na infância, pois as crianças apenas aprendem e têm bons resultados se se encontrarem emocionalmente estáveis podendo expressar livremente as suas emoções e se existir um clima motivador e interessante que as envolvam nas atividades que realizam. (Laevens, 2014)

No presente estudo, será abordada a temática do bem-estar e envolvimento de forma a facilitar a avaliação e reflexão sobre a pertinência do *mindfulness* e ioga na educação.

1.2. Mindfulness

1.2.1. O que é *mindfulness*

É importante para a introdução deste estudo, explicar o que é *mindfulness* ou atenção plena. As raízes do *mindfulness* provêm da meditação que é originária da tradição budista, no entanto a prática atual de *mindfulness* não está interligada com a religião. Apesar desta prática estar muitas vezes associada a estar sentado com uma postura reta e de olhos fechados, *mindfulness*, com efeito, requer viver o momento presente estando atento às sensações (Puddicombe, 2019).

No contexto ocidental, a prática de atenção plena foi introduzida por Jon Kabat-Zinn, um médico e investigador da universidade Massachussets, que desenvolveu o programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) na década de 1970 (Kabat-Zinn, 2022), uma abordagem estruturada de oito semanas para ajudar pacientes a lidarem com dor crónica e stress, combinando técnicas de meditação *mindfulness* e ioga para promover a saúde física e mental.

Meditação não é apenas estar sentado, concentrado e em silêncio, por mais importante que estes aspetos sejam para a prática. Trata-se também de uma série de técnicas de controlo da mente, usadas não só durante a meditação, mas no nosso quotidiano. Meditação é essencialmente um estado de equilíbrio, de grande concentração e de atenção aos estímulos. Ou seja, a prática de atenção plena envolve, por norma, técnicas de respiração e de meditação. Além disso refere-se a desenvolver uma consciência plena em todas as atividades do quotidiano, focando a atenção no que está a acontecer no momento presente (Fontana & Slack, 2017, p. 20).

Os autores Puddicombe, Neff e Germer e Kabat-Zinn partilham de opiniões semelhantes. Mencionando Puddicombe (2019), *mindfulness* refere-se a vivenciar o momento presente, focando a nossa atenção, no que estamos a sentir naquele momento e afastando-nos de pensamentos sobre o passado ou o futuro, o que deverá ser algo que a mente faz de uma forma natural. Os autores Kristin Neff e Christopher Germer (2019) consideram que *mindfulness* é um exercício acessível embora

rigoroso e assente em disciplina e treino , uma vez que, convoca a vivenciar o momento presente analisando os cinco sentidos, incluindo a observação dos pensamentos, emoções e sensações corporais de uma maneira não julgadora e com aceitação, numa prática contínua que pode ser desafiadora para muitas pessoas devido à tendência natural da mente de divagar.. Ou seja, quando estamos a cheirar, visualizar, saborear, ouvir, ou a tocar trazendo o nosso foco apenas para isso, estamos a praticar *mindfulness*. Isto pode acontecer enquanto estamos a passear, almoçar, andar de autocarro ou em qualquer situação do dia-a-dia.

Conforme refere Kabat-Zinn (2022), *mindfulness* é um exercício mental que consiste em prestar atenção à nossa mente e aos nossos pensamentos, tentando, sempre, focar no momento presente. Esta prática, deveria ser intrínseca a todos os indivíduos, pois refere-se à forma como lidamos com a nossa mente e corpo em qualquer situação. Para Mark e Penman (2015), o estado de *mindfulness* pode ser entendido como um estado de relaxamento consciente, no qual o indivíduo procura focar a sua atenção na respiração, libertando-se de distrações ao seu redor. Embora pensamentos possam surgir, inevitavelmente, a prática consiste em tentar redirecionar a atenção para a respiração, evitando a frustração diante das interrupções mentais. Para Neff e Germer (2019), atenção plena revela um estado de equilíbrio mental. Caracteriza-se por um estado de observação a pensamentos, emoções e sensações que surgem no momento imediato, procurando não os evitar ou avaliar o que eles significam.

Em suma, *mindfulness* é uma prática exequível no nosso dia-a-dia, uma vez, que se trata de um estado de foco e atenção ao que está a acontecer no “aqui e agora”. Devido à vida stressante que levamos, muitas vezes, afastamo-nos deste estado de consciência, e por esta razão a atenção plena tem ganho uma importância tão grande nos últimos anos. O *mindfulness* tem-se mostrado importante em áreas como a medicina, mas também se tem percebido a importância desta prática em diferentes áreas como a laboral e no ensino. De facto, se ensinarmos as pessoas a lidar com aceitação lúcida (distinta da resignação) as suas condições, controlando a sua ansiedade e o *stress*, elas irão ser melhores em todos os aspetos da sua vida. A prática de *mindfulness* pode também ser uma prática promotora de bem-estar e de envolvimento, uma vez que, tanto o envolvimento como a atenção plena estão diretamente ligados ao foco e à concentração, e que essa concentração pode aumentar a nossa proficiência, perceção de competência e logo, o nosso bem-estar.

1.2.2. Benefícios do *mindfulness*

O *mindfulness* tem sido uma prática, cada vez mais estudada, da qual têm resultado diversos benefícios na área da saúde física e mental como será apresentado, em seguida.

Estudos realizados através do programa de MBSR mostram que o *mindfulness* regula a atenção, melhora a aprendizagem e a memória e a reação às ameaças. Por estes motivos, quem pratica atenção

plena poderá demonstrar maior facilidade a lidar com a ansiedade e frustração. Além disso, *mindfulness* potencia uma maior resiliência emocional, uma sensação de conexão e pertença, e ao tratar a si mesmo com gentileza e compreensão, as pessoas podem reduzir a autocrítica e sentimentos de inadequação, que muitas vezes contribuem para o isolamento social, diminuindo os sentimentos de solidão (Kabat-Zinn, 2022).

Weare (2012), defende que a atenção plena se demonstra positiva na saúde mental e física, desenvolve habilidades sociais e emocionais, promove o bem-estar e a cognição. Além disso, altera de forma profunda a estrutura e a função do cérebro, melhorando a qualidade do pensamento e do sentimento. O *mindfulness* promove a neuroplasticidade e conduz ao espaçamento de várias regiões do cérebro associadas à aprendizagem, à memória, à regulação das emoções, ao sentido de si mesmo e permite ampliar a perspectiva (Kabat-Zinn, 2022). O mesmo autor, refere que a atenção plena promove a redução do indicador de inflamação que é considerado o elemento central do cancro, doenças cardiovasculares e do *Alzheimer*. Além disso, existem algumas evidências de que o tratamento da psoríase e da gripe mostra-se mais rápido em pessoas que meditam. A atenção plena pode ainda atrasar o envelhecimento (Kabat-Zinn, 2022).

O *mindfulness* pelas razões já descritas, poderá ser uma ótima ferramenta para a educação auxiliando as crianças a manter a calma e a autorregular-se em momentos mais desafiantes, enquanto poderá promover uma melhoria nas relações sociais. Esta prática transmite uma maior atenção e foco às atividades e também ajuda as crianças a desenvolver competências socioemocionais.

1.2.3. Programas de *mindfulness* na Infância

Nas últimas duas décadas, tem-se provado a pertinência de programas de *mindfulness* na educação, como será referenciado neste tópico.

Através de práticas de atenção-plena as crianças aprendem a compreender e a aceitar as suas emoções, deixando de lhes resistir, de as exagerar e evitar. Deve-se promover este tipo de aprendizagem desde os primeiros níveis de ensino pois, cada vez mais, a ansiedade e o *stress* são fatores que prejudicam os jovens e os adultos a nível pessoal, social e laboral (Crescentini et. al., 2016). Weare (2012) partilha da mesma opinião e refere que as intervenções de *mindfulness* podem trazer melhorias à saúde mental, emocional, social e física. Estas práticas podem ser benéficas para os alunos pois levam-nos a controlar melhor a sua ansiedade e a reduzir a sua reatividade e mau comportamento. Existem também evidências de que a atenção plena aumenta a autoestima, a autoconsciência, a empatia e traz uma maior sensação de calma, o que influencia diretamente o sono. Os autores Vickery e Dorjee (2015) referem que programas escolares que integram a atenção-plena evidenciam uma maior autorregulação por parte dos alunos e promovem o bem-estar. Outra opinião concordante refere que as práticas de

atenção plena podem levar ao aumento de bem-estar nas crianças (Amundsen et. al., 2020). Deste modo, a introdução de programas de atenção-plena nos jardins de infância e nas escolas, poderiam promover uma autorregulação emocional das crianças desde cedo, isto seria benéfico, não só para as próprias crianças como para os colegas e toda a comunidade escolar.

A atenção plena é benéfica tanto para os educadores e professores como para os alunos pois esta prática promove a regulação das emoções, o foco e habilidades específicas como a resolução de problemas e controlo da ansiedade. É por estes motivos importante introduzir o *mindfulness* no ensino. Ao impactar áreas do cérebro relacionadas com a regulação emocional e atenção, revela-se uma ótima ferramenta para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos estudantes. Além disso, ao fornecer habilidades específicas para a resolução de problemas e redução da ansiedade, promove um ambiente escolar mais saudável (Rozalski et. al., 2021). Os autores Rix e Bernay (2014) também consideram que os programas de *mindfulness* são benéficos para os professores, pois promovem uma maior sensação de bem-estar e por sua vez, uma redução do stress. Sendo o local de trabalho, um local que transmite calma e bem-estar, estes, acabam por estar mais motivados e por se envolverem mais, o que pode promover uma maior qualidade de ensino. Uma vez que, o *mindfulness* favorece o desenvolvimento de habilidades cognitivas e o desempenho da função executiva, pode promover nos alunos uma maior atenção, foco e capacidade de memória. Isto também pode ser benéfico para auxiliar os alunos a serem mais criativos, usarem o conhecimento mais eficazmente, desenvolverem estratégias de planeamento e de resolução de problemas (Weare, 2012). Assim, a implementação de estratégias de ensino como o trabalho cooperativo e em grande grupo podem ser facilitadas por práticas de *mindfulness* em sala de aula (Rix & Bernay, 2014).

Segundo Crescentini (2016), os efeitos do *mindfulness* nas crianças apenas são verificados em crianças psicologicamente saudáveis, pois em crianças com problemas mentais como depressão não existem resultados que permitam afirmar que esta prática tenha causado melhorias ao nível da doença. No entanto, para Vickery e Dorjee (2015) as intervenções de *mindfulness* mostram resultados positivos em crianças com déficits cognitivos e aquelas em risco de desenvolver problemas de autorregulação. Além disso, alunos com ansiedade, espectro de autismo e défice de atenção, poderão desenvolver habilidades para lidar com o *stress* através de práticas de atenção plena (Rozalski et. al., 2021). Alunos com este tipo de problemas, poderão notar melhorias consideráveis no seu foco e consequentemente no seu aproveitamento escolar. A redução dos níveis de ansiedade que também estão subjacentes à prática de meditação, condiciona positivamente estes alunos.

1.3. Ioga

1.3.1. O que é o ioga

O ioga é uma prática centenária, desenvolvida na Índia e que se baseia num estilo de vida saudável. Conjuga o exercício físico, a abordagem psicológica, a filosofia e pode auxiliar no equilíbrio do corpo, mente e espírito (Durgananda, et.al., 2010). O ioga apresenta quatro caminhos, porém só o caminho físico e focado na mente, do *Hatha* e *Raja* ioga, é geralmente praticado no ocidente. Esse caminho inclui posturas e exercícios de respiração (Durgananda, et.al., 2010). No presente relatório, foram realizadas apenas sessões de *Hatha* ioga, pelo que o foco reside apenas nessa vertente. O termo *Hatha* é composto por duas palavras “*ha*” que significa sol ou lado positivo e “*tha*” lua ou lado negativo, juntando-se à palavra ioga, que, por sua vez, significa união. Assim, *Hatha* ioga significa união dos opostos (Federação Portuguesa de Yoga, 2023). A aula de ioga *Hatha* engloba um conjunto de posturas físicas, denominadas *asanas* que têm como objetivo tornar o corpo mais forte e saudável. Além disso, são também praticados exercícios de respiração, denominados *prânâyâmas*. O termo *prânâyâma* deriva de duas palavras, “*prâna*” que significa respiração e “*ayama*” que equivale a controlar, alongar e reter (fases da respiração) (Hofstaette, 2023).

1.3.2. Benefícios do ioga na infância

A prática de ioga pode trazer inúmeros benefícios às crianças, nomeadamente ao nível físico, sensorial, emocional, social e cognitivo.

Roberts (2019) afirma que ao nível físico o ioga permite às crianças desenvolverem a motricidade fina e grossa, a coordenação, flexibilidade e mobilidade. Além disso, também é possível observar melhorias na postura e na manutenção do tônus, responsável pela estabilidade e força. Refere também evidências de melhorias na qualidade do sono. Os autores Moraes e Balga (2007) partilham da mesma opinião, destacando o desenvolvimento de capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Os autores explicam que a prática de *nas* auxilia na manutenção do tônus, que é a capacidade de contrair e relaxar os músculos do corpo, obrigando a criança a manter os *asanas* por determinado tempo e tornando-se elemento fundamental para o bem-estar corporal. As crianças ao praticarem ioga, utilizam diversas habilidades respiratórias e vários músculos, exercitando-os de uma forma simétrica, promovendo coordenação e desenvolvimento de habilidades motoras. Além disso, promove a sua flexibilidade estimulando a troca de posturas tais como sentado, em pé e deitado (Wolff & Stapp, 2019).

Roberts (2009) ressalva que o ioga desenvolve o processamento sensorial através da consciência corporal, espacial e desenvolvimento da fala (posicionamento da língua em certas técnicas de respiração). Além disso, promove um equilíbrio de estímulos sensoriais para organizar, relaxar o

sistema nervoso e modelar os níveis de excitação das crianças com distúrbios de processamento sensorial atrasado, imaturo ou clinicamente diagnosticado.

O ioga promove um desenvolvimento emocional e social através de habilidades de autorregulação. Este tipo de atividade permite às crianças criar padrões comportamentais reflexivos, assim como, lhes fornece a capacidade de se acalmarem através de técnicas de respiração, meditação e relaxamento. O ioga é promotor da autoestima, autoconsciência e autorrespeito. Podendo praticar-se individualmente ou em duplas e ainda na envolvimento de um grupo, proporciona atitudes de compaixão como a cooperação, a capacidade de participar em atividades de grupo e consequentemente desenvolve habilidades de comunicação e liderança (Roberts, 2019).

Num estudo feito por Wolff e Stapp (2019), os professores entrevistados notaram que o programa de ioga proporcionou benefícios socioemocionais significativos, incluindo ajudar as crianças a aprimorar as suas habilidades de autorregulação, manter a calma e resolução de conflitos de forma pacífica. Isto significa que, o ioga pode ser um grande aliado ao desenvolvimento emocional e social das crianças, uma vez que, dependendo da idade, estas, podem ter dificuldade em se autorregular e em lidar com as frustrações. Aprendendo a regular as suas emoções, as crianças irão também ter uma maior facilidade em lidar com outras crianças promovendo assim a cooperação e a resolução pacífica de conflitos. Ao nível cognitivo o ioga promove a conexão mente-corpo e a função mental. Através das posturas de ioga as crianças desenvolvem a orientação espacial, movimento bilateral, o planeamento motor, a habilidade de seguir instruções e naturalmente a capacidade de foco e concentração, ou seja, habilidades de atenção plena (Roberts, 2019). A prática de ioga e *mindfulness* pode aumentar a consciência corporal, melhorar a concentração e promover o relaxamento, levando ao desenvolvimento de melhores capacidades de atenção e redução nos sintomas de transtorno de défice de atenção e hiperatividade (Sun, et. al., 2021).

O ioga é uma atividade promotora de bem-estar e envolvimento, uma vez que, promove a capacidade de foco e concentração, auxilia na regulação das emoções, transmite calma e relaxamento. Além disso, traz inúmeros benefícios para a saúde dos seus praticantes.

1.3.3. Ioga na Infância

Neste tópico refletir-se-á sobre a importância do ioga na infância e sobre a sua pertinência e implementação nos currículos de educação pré-escolar e ensino de primeiro ciclo.

O ioga e a atenção plena são práticas promissoras para abordar o desenvolvimento emocional e social entre crianças em idade pré-escolar (Sun, et. al., 2021). A conjugação destas duas práticas, promove o desenvolvimento emocional e social das crianças, auxiliando-as a ter mais amor-próprio, a

relaxar, a saber lidar com as frustrações e por isso propícia um clima de bem-estar entre o grupo. O ioga poderá ser também uma ótima atividade para crianças que não tenham um bom desempenho motor.

Os alunos que apresentam dificuldades motoras acabam por apresentar também dificuldades afetivas, pois se não se relacionam bem com o próprio corpo essa dificuldade se estenderá a relação com as demais pessoas, gerando agressividade, desrespeito e incompreensão com relação aos limites e qualidades do outro. Essas dificuldades afetivas se não trabalhadas no início irão fazer parte da formação desta criança e determinará como ela será em sua vida adulta. (Moraes & Balga, 2007, p.60).

Deste modo, o ioga pode ser integrado na expressão motora e não só promover o desenvolvimento físico, como também o progresso nas habilidades emocionais e sociais. Além disso, existem várias estratégias para que o ioga seja exercitado em grupo, promovendo assim a interação entre as crianças. Os autores Wolff e Stapp (2019), referem que após a realização do seu estudo, alguns professores decidiram introduzir o ioga nas suas aulas e utilizavam esta prática para ajudar as crianças a concentrarem-se quando notavam que havia alguma agitação na sala. Isto mostra que o ioga pode ser uma excelente ferramenta no contexto escolar. A implementação de algumas posturas ou simplesmente exercícios de respiração, poderá auxiliar os alunos a concentrarem-se e adquirirem novamente o foco na aula.

” (Chanchani & Chanchani, 2006, citado em Moraes & Balga, 2007) Na perspectiva de Roberts (2019), as crianças têm uma frequência respiratória mais elevada do que os adultos, por isso, devemos adaptar a respiração ao ritmo da criança. De facto, os *pranayamas* incluem várias técnicas e algumas podem ser mais complexas e intensas, exigindo um nível de controle e concentração que pode ser difícil para crianças pequenas. No entanto, sugere-se que não se deve excluir totalmente a implementação de exercícios de respiração simples e profunda, ensinados de forma lúdica e segura. É importante referir que nas sessões descritas no presente relatório, foram praticados exercícios de respiração simples (inspirar, sustar e expirar), tendo em conta as particularidades das crianças.

Relativamente às posturas de ioga, as crianças dos 3 aos 5 anos devem praticar posturas simples de equilíbrio, como por exemplo a postura da árvore, podendo recorrer a uma parede como apoio (Roberts, 2019). “Crianças entre 5 e 8 anos podem praticar os *asanas*, porém não de maneira formal, pois sua flexibilidade, vibração e elasticidade não devem ser sobrecarregadas devido a sua falta de força muscular. Da mesma forma que uma aula de YOGA de 20 a 25 minutos é longa demais. Elas devem brincar bastante e aprender algumas posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina muito rígida” (Chanchani & Chanchani, 2006, citado em Moraes & Balga, 2007) A autora

Roberts (2019), defende que o crescimento rápido das crianças dos 9 aos 12 anos poderá afetar a flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Nestas idades, deve-se promover a consciência postural e incluir posturas que alonguem a coluna e fortaleçam o núcleo. Além disso, aconselha-se também a introduzir posturas desafiadoras para aumentar a confiança. Antes de introduzir o ioga nas atividades de educação pré-escolar e primeiro ciclo, deve-se ter em atenção todos estes aspetos, de forma a prevenir lesões ou esforços desmedidos por parte das crianças. O ioga pode ser praticado em qualquer idade, mas na infância deve ser introduzido de uma forma lúdica e interativa, por exemplo através de brincadeiras, narração de histórias e músicas. (Rozalski et. al., 2021)

Segundo Rix e Bernay (2014), o ioga deverá direcionar a vitalidade das crianças para o seu desenvolvimento holístico, procurando promover a criatividade enquanto alongam os seus músculos, tomam consciência do seu corpo (respiração, batimentos cardíacos) e brincam representando personagens míticas, animais, elementos da natureza, entre outros. Os autores Wolff e Stapp (2019) defendem que o ioga para crianças deve ser menos rígido e deve-se basear em atividades lúdicas que interliguem esta prática e o currículo escolar, como por exemplo narrativas temáticas. Adicionalmente, evidenciam que uma diferença entre ioga para crianças e para adultos, é que o ioga infantil promove a cooperação e a socialização e o ioga para adultos é muito individualista. O ioga como qualquer outra atividade implementada na infância, deve ser pensada e deve entrar no mundo da criança. Para uma boa envolvência das crianças, o ioga deve incluir personagens, momentos de brincadeira, histórias, música ou até mesmo estar interligado com as temáticas que estão a ser estudadas.

1.4. O papel do adulto como mediador de práticas de *mindfulness* e ioga

O educador ou professor, tem um papel fundamental como mediador das práticas de *mindfulness* e ioga no contexto educativo. É ao adulto que cabe o papel de observar as crianças e perceber se estas estão envolvidas nas práticas, se estão a fazer os exercícios corretamente e, acima de tudo, se as práticas estão a ser rentáveis para as mesmas. Os autores Rix e Bernay (2015) argumentam que existem menos resultados quando a envolvência do professor nos programas de *mindfulness* é menor. Através do estudo realizado pelos mesmos, percebeu-se que quando os professores se envolvem ativamente nos programas de *mindfulness* existem muitos resultados positivos e num curto espaço de tempo, no entanto, quando os professores não se envolvem nas atividades existem poucos resultados. É por isso, importante que professores que se envolvam neste tipo de programas recebam formação adequada. O mesmo acontece com o ioga, segundo Wolff e Stapp (2019) os professores deverão ser os principais interessados nos programas de ioga, pois o seu envolvimento é importantíssimo para o sucesso do programa. O programa só será devidamente implementado se o professor tiver interesse em integrar as atividades de ioga no currículo escolar. O adulto tem um papel

importantíssimo como mediador, pois as estratégias tanto de *mindfulness* como de ioga têm que ser adaptadas consoante as idades das crianças. Por esse motivo, é importante o educador/professor conhecer bem estas práticas.

Para a prática de *mindfulness* o adulto deve experimentar sessões de curta duração, implementar exercícios de respiração, que sejam mais visuais e figurativos, de modo que as crianças compreendam a forma correta de respirar. Ademais esta prática deve ser conjugada com atividades lúdicas como jogos que envolvam os 5 sentidos. Além disso, durante as atividades, o adulto tem de observar atentamente as crianças para compreender se estas estão a fazer as respirações de forma correta pois no início é natural as crianças estarem desconfortáveis ao longo das meditações. Algumas atividades de *mindfulness* podem ser um pouco invasivas para as crianças, pois podem fazê-las lidar com emoções fortes (como se poderá ver mais á frente quando se introduz a sessão do “Pote das preocupações”), e como estas, ainda não têm um grande desenvolvimento emocional, poderão mostrar-se frágeis e o adulto terá de ter atenção a este tipo de situações.

Para implementar atividades de ioga os educadores e/ou professores, têm de investigar quais os exercícios que são aconselháveis a cada idade. Além disso, devem sempre recorrer a jogos, personagens da natureza para que as atividades não se tornem rígidas e aborrecidas para as crianças.

De acordo com Roberts (2019), para envolver as crianças do pré-escolar numa aula de ioga, deve-se incluir ensinamentos exteriores a esta prática como formas, cores, letras e números. Será também interessante introduzir narrativas que levem as crianças a explorar o seu imaginário, ao mesmo tempo que praticam *asānas*. Estimular a brincadeira e diversão e promover o relaxamento também faz parte de uma boa prática. A mesma autora elucida que para os pré-adolescentes, deve-se explicar a importância do ioga para o corpo e a mente e mostrar, em que situações fora de aula, poderão recorrer a esta prática. Deve-se também ter em atenção que não se deve dizer à criança que está a fazer uma postura errada, mas dar uma indicação de melhoria. (Roberts, 2019)

Todos estes aspetos contribuem para uma melhor implementação do *mindfulness* e ioga. Estas estratégias, desde que, sejam bem integradas poderão gerar nas crianças um grande desenvolvimento emocional, social, motor e cognitivo, mas para isso, requer por parte do adulto estudo, empenho e muita criatividade. Atualmente, já existe muita bibliografia que poderá servir de auxílio a educadores e professores que tenham interesse em implementar estas atividades nas suas práticas, mas também será benéfico a frequência de formações mais especializadas nestas áreas. No entanto, penso que o mais importante é experimentar com o grupo e principalmente avaliar o que funciona e estar recetivo a novas adaptações.

2. CAPÍTULO II- Componente Empírica

O presente capítulo é dedicado à dimensão empírica do trabalho, apresentando a descrição das condições em que o estudo de campo teve lugar e à sua organização.

Primeiramente, é realizado um enquadramento do estudo exploratório desenvolvido preliminarmente em jardim de infância, no que concerne aos participantes e ao contexto em que a intervenção decorreu. Do mesmo modo se fará para a turma de 1.º CEB. De seguida, explicita-se como decorreu o seu planeamento faseado e são detalhados aspetos respeitantes à calendarização e implementação dos momentos de intervenção.

2.1. Caracterização do contexto de estágio

2.1.1. Educação Pré-Escolar

O grupo de educação pré-escolar que participou nesta intervenção é heterogéneo composto por 22 crianças, mais especificamente 11 crianças de 3 anos, 3 crianças de 4 anos e 8 crianças de 5 anos. Quanto ao género existem 11 crianças do género feminino e 11 crianças do género masculino. Portanto, parece que a composição do grupo foi pensada, de forma, a que, exatamente metade das crianças sejam mais novas (3 anos) e a outra metade sejam mais velhas (4 e 5 anos). O mesmo acontece relativo ao género, em que existe exatamente o mesmo número de raparigas e de rapazes. Neste grupo existe uma criança com medidas universais, mais especificamente com autismo. Foi explicado às restantes crianças que ela necessita de uma maior atenção, e que por isso, normalmente senta-se ao lado da educadora ou de outro adulto nas atividades em grande grupo, e que as crianças a devem auxiliá-la sempre que necessário. As crianças mais velhas, nas atividades em grande grupo sentam-se sempre ao lado das mais novas para assim incentivar a entreatajuda, além disso, no momento, em que é para arrumar a sala, as mais velhas também devem distribuir-se, de forma a ajudar as mais novas a carregar objetos mais pesados ou a carregar objetos que seja necessária uma maior delicadeza. Uma vez que, foram as crianças que decidiram as regras da sala, existe um grande respeito pelas mesmas e sempre que alguma criança desobedece, as restantes chamam imediatamente um adulto para resolver a situação. De um modo geral, as relações dentro e fora da sala baseiam-se no respeito e na empatia. As crianças entreatajudam-se imenso sem que seja necessário pedir-lhes. Todas as crianças brincam em diferentes grupos, não existindo grupos fixos. Existem algumas crianças mais agitadas que tendem a não cumprir as regras, no entanto, desde a implementação da tabela do comportamento isso parece ter melhorado bastante.

2.1.2. Turma 1º Ciclo do Ensino Básico

A turma, na qual se realizou o estágio, foi a turma C do 4º ano de escolaridade, constituída, por 22 alunos, pertencentes a uma escola situada no centro da cidade de Coimbra. Desses alunos, 15 estudantes são do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. Na turma, todos os alunos frequentaram o jardim de infância e não se verificam alunos retidos, no entanto, há um estudante em atual situação de retenção.

Relativamente ao nível sociocultural, os alunos são de nacionalidade portuguesa à exceção de duas crianças que são de nacionalidade brasileira. Porém, apesar da sua nacionalidade portuguesa, há muitos discentes que têm ascendência direta com nacionalidades variadas, entre as quais brasileira, uruguaia e cabo-verdiana e, por isso, há alunos que têm dificuldades em expressar-se corretamente na língua portuguesa. Todos os agregados familiares têm a sua residência localizada em Coimbra ou nas periferias e os encarregados de educação possuem um grau académico elevado.

2.1.3. Escolha dos Participantes

Após o processo preliminar de implementação de algumas sessões planeadas para a totalidade do grupo do pré-escolar, de onde apesar de alguns constrangimentos específicos que mais adiante se detalharão, foi possível deduzir pistas de maior viabilidade para uma intervenção posterior, concluiu-se que, para efeitos de recolha e análise de dados, seria favorável restringir gradualmente o grupo de estudo a uma parte da turma. Durante as sessões de *mindfulness* e ioga realizadas com a turma completa de 4º ano, notou-se que alguns alunos demonstravam comportamentos peculiares no decorrer das mesmas. Para o presente grupo, selecionado por conveniência, foram escolhidos três alunos que demonstraram comportamentos inabituais e outros três que realizaram as sessões com naturalidade. Pensou-se também, que o grupo deveria ser heterógeneo e por isso, foi decidido que seriam três rapazes e três raparigas.

O aluno A nasceu no Brasil e tem 11 anos. É um aluno interessado, um pouco distraído e agitado, contudo com muitas capacidades. É um aluno meigo e afetuoso. Ao longo das atividades de *mindfulness* e ioga realizadas anteriormente, não teve qualquer comportamento incomum.

O aluno B nasceu em Portugal e tem 11 anos. É um aluno interessado com muitas capacidades, porém muito nervoso. O aluno demonstra muitas vezes medo de errar, agitação proveniente de nervosismo, e procura sempre a aprovação dos outros no que é relativo aos estudos. Este aluno foi escolhido para o grupo pois pretendia-se perceber se as sessões teriam algum efeito nele.

O aluno C nasceu em Portugal e tem 10 anos. É um aluno interessado, atento e com muitas capacidades. O aluno C é muito introvertido e reservado principalmente com os adultos. É um aluno meigo e doce.

A aluna D é portuguesa e tem 10 anos. É uma aluna interessada, dedicada, porém tem alturas em que é muito distraída. Gosta de participar nas atividades e a sua envolvimento é notória. É uma aluna com muitas capacidades. Apesar disto, por vezes, notava-se que a aluna ficava muito apática e no mundo dela.

A aluna E é portuguesa e tem 10 anos. É uma aluna atenta, dedicada e meiga. A aluna foi escolhida para o grupo pois nas sessões realizadas anteriormente, quando era pedido para respirar a aluna sentia-se desconfortável, o que demonstrava alguma ansiedade.

A aluna F é portuguesa e tem 10 anos. É uma aluna atenta e dedicada, porém possui algumas dificuldades porque tem dislexia. É uma aluna muito ansiosa e com baixa autoestima. A aluna foi escolhida para o grupo pois pretendia-se compreender se as sessões de *mindfulness* e ioga teriam impacto nela.

2.2. Metodologia

Neste capítulo, refletir-se-á sobre a questão de partida e objetivos do presente estudo e será esclarecido o que é a investigação qualitativa. Em seguida, irão ser abordadas as técnicas e instrumentos de recolha de dados escolhidas, a escolha dos participantes, bem como, o processo reflexivo que levou a essa decisão.

Na atualidade, verifica-se que a influência negativa da competição e ansiedade, que são características marcantes na geração atual, pode interferir nos resultados académicos e em áreas de interesse dos alunos. Nesse contexto, considera-se que o bem-estar, autoestima e conforto das crianças devem ser fundamentais na educação. A partir dessa premissa, foram investigadas estratégias alinhadas com esse propósito, destacando-se o *mindfulness* e o ioga, que são os principais temas abordados no presente relatório. Após algum estudo e reflexão sobre as temáticas, definiu-se para a presente pesquisa as seguintes questões de partida “Que estratégias de meditação e ioga se podem adequar às crianças no quotidiano dos seus contextos educativos?” e “O que pensam as crianças sobre as experiências de *mindfulness* e ioga?”. Registaram-se também os seguintes objetivos “compreender se o *mindfulness* e ioga promovem o bem-estar e envolvimento das crianças.”, “compreender de que forma as sessões de *mindfulness* e de ioga podem ser implementadas com as crianças. E “perceber como se sentem e o que descrevem as crianças após uma sessão de *mindfulness* e de ioga.”. Uma vez que, no presente estudo, pretende-se compreender a importância destas práticas para as crianças, tornou-se relevante a escolha de uma metodologia que procurasse desenvolver um entendimento profundo sobre

as perspetivas e motivações dos indivíduos investigados, e por isso optou-se pela investigação qualitativa.

Utilizamos a expressão investigação qualitativa como um termo genérico que agrupa diversas estratégias de investigação que partilham determinadas características. Os dados recolhidos são designados por qualitativos, o que significa ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas, e de complexo tratamento estatístico. (Bodgan & Biklen, 1994, p. 16)

A escolha das técnicas e instrumentos de recolha de dados, decorre da opção fundamental pela metodologia da investigação-ação, uma vez que, toda a intervenção se baseou na reflexão e adaptação das práticas aos participantes no estudo. “Entende-se, portanto, que durante todo o processo há produção do saber, através da reflexão sobre a ação, proporcionando, assim, um aumento do conhecimento do ou dos pesquisadores e das pessoas consideradas na situação e contexto investigado” (Amado, 2014, p.188). Segundo o mesmo autor, o processo de investigação-ação compreende distintas fases desde a escolha do foco de investigação, participantes e estudo da literatura de referência, procurando diversificar as fontes de informação. (Amado, 2014).

As técnicas de investigação mobilizadas foram-se ajustando ao percurso investigativo, considerando os *feedbacks* das crianças e as finalidades estabelecidas para cada sessão, tendo sido selecionadas estratégias investigativas como a observação participante, o registo de notas de campo, registos fotográficos e grelhas de observação do bem-estar e comportamentos durante as sessões, questionários adaptados às idades das crianças, recolha das produções das próprias crianças (desenhos e textos) e a entrevista semi-estruturada.

2.3. Percurso da Pesquisa

A escolha da metodologia de investigação e dos instrumentos de recolhas de dados foi feita através de alguns ensaios e de um processo reflexivo.

As intervenções no estágio em pré-escolar realizaram-se num grupo composto por crianças dos 3 aos 5 anos. Neste sentido, teve-se em consideração arranjar uma forma de tornar os sentimentos e emoções que se pretendiam avaliar, concretos para as crianças. Deste modo, decidiu-se criar algumas figuras de monstros, personagens do livro “O monstro das cores” de Anna Llenas, que representassem cada emoção e sentimento. Apresentaram-se às crianças após uma leitura do livro e num momento de diálogo em grande grupo sobre a temática, para, assim, perceber se todas compreendiam. Como instrumento de recolha de dados foi utilizado um questionário do *google forms* (apêndice 1), adaptado à faixa etária das crianças, ou seja, para a introdução do questionário foi feita a leitura em voz alta das

questões e como respostas existiam imagens que ilustravam as emoções e sensações. Mas rapidamente se percebeu que esta ferramenta não resultava, pois por mais que as crianças fossem questionadas sobre o que estavam a sentir, e que tivesse imagens que ilustrassem as opções de resposta, as crianças mais novas davam respostas desfasadas da realidade. Após uma análise detalhada, resolveu-se utilizar um termómetro (apêndice 2) com os respetivos monstros, como instrumento de recolha de dados, e no final das sessões pediu-se às crianças que apontassem no termómetro o monstro que melhor representava o que estavam a sentir. Este instrumento, já se mostrava mais concreto para o grupo, ainda assim, as crianças mais novas, não respondiam às perguntas de acordo com a realidade. Isto conduziu à compreensão, de que, para este estudo era importante priorizar a observação-participante, pois as crianças poderão ainda não ter um desenvolvimento emocional que lhes permita explicitar o que estão a sentir.

As sessões em pré-escolar auxiliaram à compreensão de quais os instrumentos de recolha de dados que melhor funcionariam e à adaptação do tipo de sessões que se deveria incluir na presente pesquisa. Infelizmente, por motivos externos que se prendem com gestão do grupo, espaços da instituição e organização do tempo, nem todas as sessões foram realizadas na íntegra e, por isso, esta fase do estudo foi considerada um ensaio.

No estágio em primeiro ciclo, como já se tratava de alunos de 4º ano, com uma maior maturidade experimentou-se conjugar a observação-participante com inquérito por questionário (apêndice 3). Ainda que, de facto as crianças já conseguissem avaliar o que sentiam, os alunos muitas vezes respondiam a mesma opção em todas as perguntas o que levou à compreensão de que não estavam a responder com honestidade. Numa última fase das intervenções foi apenas escolhido um grupo de alunos para participar, agilizando melhor a observação-participante direta.

Alguns dos registos escritos e desenhos das crianças de atividades realizadas nas próprias sessões, foram instrumentos de avaliação. Para a observação-participante foram utilizadas grelhas de observação, notas de campo e a entrevista semi-estruturada pois, assim os alunos a partir de algumas questões, tinham a liberdade de exprimir o que sentiram ao longo da sessão.

Na pesquisa de carácter etnográfico realizada por Amado (2001b), no final de cada aula observada procurava-se estar com os intervenientes – ou professor ou alunos – no sentido de captar a sua ‘perspetiva’ sobre as ocorrências marcantes e traços gerais da aula. Deste modo, também se completava o registo, cruzando informações de ambos os lados e provocando alguns insights importantes para a compreensão dos dados. Normalmente, estas entrevistas não eram

diretamente gravadas, exigindo que, após a ‘conversa’, se procedesse ao seu registo o mais fiel possível. (Amado, 2014, pp. 209-210).

Foi importante conjugar a entrevista informal com as notas de campo pois, desta forma, pôde-se comparar as perspetivas dos alunos com os registos produzidos e tirar conclusões mais fidedignas.

2.4. Considerações Éticas

Para os dois níveis educativos, e antes de qualquer intervenção, foram informados os encarregados de educação sobre a intenção de realizar este estudo. Foi formalmente pedida a autorização dos mesmos para a participação e para o consentimento informado de registo fotográfico e de vídeo dos educandos (apêndice 4). Em jardim de infância no início do projeto foi explicada às crianças a sua finalidade, mas na intervenção em 1ºciclo, formalizou-se um pouco mais este intuito, e foi também pedido o consentimento aos alunos (apêndice 5), da sua participação lembrando que poderiam desistir, a qualquer momento das intervenções e que seria respeitada a sua privacidade.

No que diz respeito à relação com os participantes, o documento apresenta orientações sobre procedimentos de Consentimento Informado, Confidencialidade/Privacidade, Divulgação da Informação, Desistência de Participação, Benefícios e Respeito pela Integridade, segundo o princípio de que todas as pessoas que, de forma direta ou indireta, estão envolvidas no processo de investigação, deverão ser respeitadas na sua condição de seres humanos únicos, inseridos em comunidades e em grupos sociais com os quais estabelecem relações de interdependência. (Tavares et al., 2018, p. 62)

Ao longo de toda a intervenção, as normas éticas foram respeitadas. Os alunos tiveram direito ao anonimato, a possibilidade de desistir das atividades ou de não as realizar pontualmente.

2.5. Percurso da intervenção

No presente tópico apresenta-se o cronograma de planificações de pré-escolar e de 1ºCEB. Existiram dois conjuntos de intervenções, cada uma com 5 sessões. As duas etapas, apesar de terem como público-alvo diferentes grupos, apresentavam-se muito semelhantes nas suas finalidades e dinâmicas e funcionaram como ensaio.

Tabela 1-Cronograma de intervenções em Pré-Escolar

Sessão	Título da Sessão	Data	Duração (minutos)	Local	Recurso Materiais	Breve Descrição
0	Introdução ao <i>mindfulness</i> e às emoções	9 de abril de 2022	60	Sala	Livro: “O monstro das cores”, de Anna Llenas; Imagens dos monstros adaptados.	Leitura do livro monstro das cores e introdução à temática das emoções e do <i>mindfulness</i> .
1	Meditação lugar seguro	11 de abril de 2022	20	Sala	Colunas; Computador; Música relaxante;	Exercício de respiração. Meditação guiada.
2	Ioga	12 de abril de 2022	25	Salão Polivalente	Roupa confortável;	Exercício de respiração; Aula de ioga.
3	Jogo: “Eu sou de Marte”	18 de abril de 2022	20	Salão Polivalente	Diversos objetos (desde elementos da natureza, a objetos do nosso quotidiano).	Exercício de respiração; Jogo de exploração dos sentidos.
4	Pote das Preocupações	20 de abril de 2022	20	Sala	Pote; Post-it’s; Material de escrita.	Exercício de respiração; Reflexão sobre os medos e preocupações, e desenho sobre a temática.
5	A gratidão	21 de abril de 2022	30	Sala	Audiobook “O livro da gratidão” de Todd Parr; Cartolinas; Marcadores.	Audição da história “O livro da Gratidão”; Exercício de respiração; Reflexão sobre o que nos faz sentir gratos.

Condições das Intervenções:

Ver as descrições completas das intervenções no apêndice 6.

Horário:

As sessões realizaram-se no período da tarde antes da hora do lanche (14h30- 15h30) com a exceção da sessão 0 que foi realizada no período da manhã das 10h00- 11h00, devido ao tempo mais prolongado da sessão.

Onde se realizaram:

As sessões realizaram-se na sala ou no salão polivalente.

O objetivo:

O objetivo pretendido com as sessões era as crianças adquirirem algumas ferramentas de *mindfulness*, ioga e relaxamento. Além disso, procurava-se compreender que efeitos tem este tipo de prática nas crianças.

Constrangimentos:

As sessões contaram com alguns constrangimentos como a entrada de grupos diferentes de alunos (alunos de outras salas) no meio das sessões. Algumas sessões foram também interrompidas por outras atividades, o que fez com que não fossem concluídas.

Planificação geral em 1ºCEB

Relativamente à ordem das sessões, optou-se por realizar em primeiro lugar o “Pote das Preocupações” pois fazia mais sentido os alunos primeiro refletirem sobre situações que os afetavam para depois perceberem como podiam lidar com estas de uma forma mais saudável.

Tabela 2- Cronograma de Intervenções em 1ºCEB

Sessão	Título da Sessão	Data	Duração (minutos)	Local	Recursos Materiais	Breve descrição
0	Introdução ao <i>mindfulness</i> e ioga	27 de fevereiro de 2023	20	Sala	Consentimentos informados.	Introdução à temática do <i>mindfulness</i> e ioga. Distribuição das autorizações para os encarregados de educação; Explicar as questões éticas, relativas à participação.
1	Meditação lugar seguro	28 de fevereiro de 2023	20	Sala	Colunas; Computador; Música relaxante;	Exercício de respiração; Meditação guiada.
2	Pote das Preocupações	6 de março de 2023	25	Sala	Pote; Post-it's.	Exercício de respiração. Reflexão sobre os medos e preocupações, e desenho sobre a temática
3	Ioga	7 de março de 2023	20	Sala	Colchões.	Exercício de respiração Jogo de exploração dos sentidos. Exercício de respiração; Aula de ioga.
4	Jogo: Eu sou de Marte	13 de março de 2023	15	Sala	Diversos objetos (desde elementos da natureza, a objetos do nosso quotidiano).	Jogo em que o objetivo era descrever um objeto através dos 5 sentidos.
5	A gratidão	2 de maio de 2023	20	Sala	Papel; Material de escrita.	Exercício de respiração. Reflexão sobre o que nos faz sentir gratos.

Condições das Intervenções:

Ver as descrições completas das intervenções em apêndice 7.

Horário:

As sessões realizaram-se no período da tarde, tiveram início às 14h00 e a sua duração era de cerca de 20 minutos.

Onde se realizaram:

As sessões realizaram-se na sala de aula. A sessão nº4 “Ioga” era suposto ter sido realizada no recreio, mas devido às condições meteorológicas foi realizada na sala de aula.

O objetivo:

O objetivo pretendido com as sessões era as crianças adquirirem algumas ferramentas de *mindfulness*, ioga e relaxamento. Além disso, procurava-se compreender que efeitos tem este tipo de prática nas crianças.

Constrangimentos:

Durante as sessões, a turma revelou uma grande agitação, o que afetou significativamente a dinâmica de aula. Os alunos interessados em participar nas atividades propostas encontravam-se constantemente distraídos pelas atitudes dos outros colegas. Infelizmente, muitos dos alunos não demonstraram o cumprimento das regras básicas de bom funcionamento em sala de aula, o que prejudicou e afastou o grupo de um ambiente de relaxamento.

3. Capítulo de Apresentação e discussão de dados

3.1. Cronograma de planificações realizadas com o grupo de participantes

Neste tópico, irá ser apresentado o cronograma de planificações realizado com o grupo de participantes. Neste cronograma já não foi necessário incluir a “sessão 0- introdução ao *mindfulness* e ioga” pois os alunos do grupo de participantes já tinham realizado as sessões anteriormente e já conheciam as práticas. Existiu também outra alteração na sessão 3, pois, desta vez, os alunos realizaram uma atividade de introspeção dos sentidos e não o jogo “Eu sou de marte”.

O local de realização das sessões, também foi, na maioria dos casos alterado, pois os restantes alunos da turma estavam a ocupar a sala ou o recreio.

Tabela 3-Cronograma de Intervenções com o grupo de participantes

Sessão	Título da Sessão	Data	Duração (minutos)	Local	Recursos Materiais	Breve descrição
1	Pote das Preocupações	16 de maio de 2023	20	Sala	Mesas; Cadeiras; Papel; Pote das preocupações e material de escrita.	Entrevista informal pré-sessão; Exercício de respiração; Reflexão sobre os medos e preocupações; Entrevista informal pós-sessão.
2	Meditação Lugar Seguro	30 de maio de 2023	10	Recreio		Entrevista informal pré-sessão; Exercício de respiração; Meditação guiada. Entrevista informal pós-sessão.
3	Os 5 sentidos	21 de junho de 2023	20	Recreio	Material de escrita; Papel.	Entrevista informal pré-sessão; Exercício de respiração; Jogo de exploração dos sentidos; Entrevista informal pós-sessão.
4	Ioga	26 de junho de 2023	35	Recreio	Roupa confortável; Colchões; Papel; Impressora; Plastificadora; Tinteiro; Micas para plastificar.	Entrevista informal pré-sessão; Exercício de respiração; Aula de ioga; Entrevista informal pós-sessão.
5	A gratidão	27 de junho de 2023	20	Recreio	Papel; Material de escrita.	Entrevista informal pré-sessão; Exercício de respiração. Reflexão sobre o que nos faz sentir gratos. Entrevista informal pós-sessão.

Sessão 1 - Pote das Preocupações

Data: 16 de maio

Tempo: 20 minutos

Recursos: Música relaxante; mesas; cadeiras; papel; pote das preocupações e material de escrita.

Síntese Reflexiva:

A sessão iniciou-se com os alunos sentados nas mesas com uma disposição em U e com uma música relaxante de fundo. Questionou-se cada aluno individualmente, sobre como sentia a sua mente e o seu corpo.

Pediu-se para que respirassem da forma que já tinham aprendido (inspirar, suste e expirar), e foi dada abertura para que fechassem os olhos e se colocassem numa posição confortável se quisessem. Deste modo, as três alunas (D,E e F) colocaram-se de “pernas à chinês” e de olhos fechados, o aluno C colocou as mãos no peito para sentir a sua respiração, o aluno A encostou-se para trás na cadeira e por último o aluno B apenas fechou os olhos. É possível ver algumas fotografias da sessão no apêndice 8. Deram-se algumas dicas a alunos que não estavam a respirar profundamente e colocaram-se as mãos no peito para que eles notassem a caixa torácica a aumentar e diminuir e assim conseguissem respirar corretamente. Ao longo do exercício, o aluno B abriu os olhos algumas vezes e olhou ao seu redor, demonstrando um certo desconforto.

Posteriormente explicou-se que deveriam escrever num *post'it*, que lhes foi entregue previamente, os motivos que lhes causavam preocupação ou medo. Os alunos começaram a escrever e o aluno A que começou a demonstrar algum desconforto e a chorar. Perguntou-se se estava a chorar por causa do exercício e ele explicou que tinha saudades dos falecidos avós, procurou-se acalmá-lo e explicou-se que podia demorar o tempo que precisasse e não tinha que continuar a atividade, no entanto, o aluno quis continuar. Enquanto isso, o aluno B dividia a sua atenção entre a atividade e a preocupação com o colega e os restantes alunos realizaram a atividade concentrados.

Conforme os alunos foram terminando a atividade, foram alongando e respirando sem que fosse pedido, o que fez perceber que estavam a compreender a intenção das sessões. A aluna F referiu também estar a ficar com sono, o que demonstra que estava a sentir-se muito relaxada.

Quando todos os alunos terminaram recolheram-se os papéis e perguntou-se novamente a cada um como se sentia.

Em suma, julgamos que a sessão teve impacto nas crianças, pois os alunos conseguiram exprimir os seus medos e preocupações.

Sessão 2 - Meditação lugar seguro

Alterações relativas à segunda etapa:

A única alteração em relação a segunda etapa foi o local onde se realizou passando a realizar-se no recreio, que apenas foi alterado porque os restantes alunos da turma se encontravam na sala de aula.

Data: 30 de maio

Tempo: 10 minutos

Síntese Reflexiva:

A sessão teve início no recreio com os alunos sentados no chão em roda. Primeiramente questionou-se cada aluno como sentia a sua mente e o seu corpo.

Em seguida, pediu-se aos alunos que iniciassem o exercício de respiração. O aluno B demonstrou alguma agitação e desconforto, o que levou a que não respirasse profundamente. Os restantes alunos respiraram e mostraram-se confortáveis com o exercício.

Posteriormente, disse-se aos alunos que podiam fechar os olhos e colocarem-se numa posição confortável. Todos os alunos se deitaram no chão com a exceção do aluno A que se manteve sentado (ver fotografias da sessão no apêndice 9). No decorrer da meditação, notámos que o aluno B estava constantemente a abrir os olhos, a virar-se e a entrelaçar e desentrelaçar os dedos, demonstrando nervosismos e agitação motora. Os restantes mantiveram-se relaxados até ao final da meditação guiada.

De forma a finalizar a sessão, perguntou-se novamente aos alunos como se sentiam após a meditação.

Esta sessão demonstrou-se pertinente pois foi possível observar os diferentes efeitos, da mesma, nos alunos.

Sessão 3 - Os sentidos

Data: 21 de junho

Tempo: 20 minutos

Recursos: Material de escrita; papel.

Alterações relativas à segunda etapa:

A atividade foi toda alterada em relação à segunda etapa, pois os alunos já conheciam o jogo “Eu sou de Marte” e para as sessões não se tornarem tão repetitivas, optou-se por nesta etapa, os desafiar a fazerem uma observação detalhada do ambiente que os rodeava.

Síntese Reflexiva

Nesta sessão o aluno B não esteve presente.

A sessão teve início no recreio da escola, com os alunos sentados num banco. Começou-se por questionar cada aluno como sentia a sua mente e o seu corpo. Após o diálogo, iniciou-se o exercício de respiração. Neste dia, alguns alunos estavam um pouco agitados, segundo os mesmos devido ao calor, pelo que, era notório a falta de concentração ao longo do exercício. Ainda assim, os alunos como já estavam familiarizados com este exercício, respiraram corretamente com a exceção do aluno C, que não fez respirações profundas ao longo de todo o exercício.

Em seguida, distribui-se uma folha de papel a cada aluno (os alunos já tinham consigo o material de escrita) e pediu-se que prestassem atenção ao que estavam a ver, ouvir, sentir, cheirar e que posteriormente o desenhassem ou escrevessem (ver fotografias da sessão no apêndice 10).

Todos os alunos, com a exceção do aluno C, descreveram o que perceberam através dos vários sentidos, alguns com mais detalhe outros com menos, o que demonstrou que puseram todo o seu foco na atividade. O aluno C não compreendeu o exercício e descreveu apenas o que estava a sentir física e psicologicamente, como era costume fazermos no início e no final das sessões.

Para finalizar, questionou-se os alunos sobre o que acharam da atividade, e percebeu-se pelas respostas que gostaram e que compreenderam que a maioria das vezes que ali estiveram, não estavam a prestar atenção ao ambiente. Além disso, questionou-se novamente como se sentiam após a atividade.

Sessão 4 - Ioga

Data: 26 de junho

Tempo: 35 minutos

Recursos: Roupa confortável, colchões, papel, impressora, plastificadora, tinteiro, micas para plastificar.

Síntese Reflexiva:

Esta sessão, ao contrário das outras, contou com a presença dos restantes alunos da turma. Por isso, antes de iniciar a sessão, reuniram-se os alunos do grupo de participantes e questionou-se como se estavam a sentir nesse dia. Em seguida, deslocámo-nos até ao recreio da escola com os restantes alunos da turma e organizaram-se os alunos em roda. É importante referir, que neste dia, no recreio estavam a decorrer os ensaios para a festa de final de ano, pelo que existia alguma agitação. Primeiramente, os alunos realizaram o exercício de respiração. O aluno B demonstrou-se um pouco agitado e distraído enquanto respirava, os restantes alunos demonstraram estar relaxados e concentrados na respiração. Em seguida, entregou-se a cada aluno uma carta com posições de ioga (ver apêndice 13) e pedi que, um a um, exemplificasse a posição que lhe tinha sido atribuída e os outros imitassem. Os alunos demonstraram facilidade em realizar todas as posições e pareciam estar a usufruir da atividade (ver fotografias da sessão no apêndice 11). No final, reuniram-se apenas os alunos do grupo de participantes e questionou-se novamente como se estavam a sentir. Julgamos que esta sessão correu como o esperado, pois os alunos demonstraram concentração e bem-estar ao realizar a atividade de ioga. Pelas respostas dos alunos, também se percebeu que a sessão se mostrou prazerosa para os mesmos.

Sessão 5 - Gratidão

Data: 27 de junho

Tempo: 20 minutos

Recursos: Material de escrita; Papel.

Síntese Reflexiva:

Esta sessão teve início no recreio da escola com um breve diálogo com os alunos para saber como sentiam a sua mente e o seu corpo. Neste dia, todos os alunos demonstraram estar um pouco agitados pois nessa noite ia realizar-se a festa de final de ano .

Após o diálogo, iniciou-se o exercício de respiração. Todos os alunos demonstraram-se mais calmos e concentrados ao longo do exercício, o que levou a pensar que houve uma grande evolução.

Em seguida, introduziu-se brevemente a temática da gratidão e explicou-se que deveriam escrever num papel motivos pelos quais estivessem gratos. Assim os alunos, separaram-se ao longo dos bancos do recreio e começaram a fazer individualmente uma introspeção sobre razões que os fizessem sentir agradecidos (ver fotografias da sessão no apêndice 12). No final, pediu-se para cada aluno escrever ou desenhar noutra papel, o que gostaram mais ao longo das sessões. Por último, questionou-se novamente todos os alunos de como sentiam o seu corpo e mente.

3.2. Discussão de Dados

Para a discussão de dados, irá ser usada uma análise qualitativa, e para isso, recorrer-se-á à análise de conteúdo da entrevista semi-estruturada , às notas de campo, à grelha de observação e a análise das produções escritas e desenhos dos alunos.

De forma a compreender como as sessões influenciaram os alunos, irá utilizar-se os indicadores de bem-estar e envolvimento e enunciar-se-á alguns incidentes críticos.

Por incidente entende-se qualquer atividade humana observável que seja suficientemente completa em si mesma para permitir inferências e previsões a respeito da pessoa que executa o ato. Para ser crítico um incidente deve ocorrer em uma situação onde o propósito ou intenção do ato pareça razoavelmente claro ao observador e onde suas consequências sejam suficientemente definidas para deixar poucas dúvidas no que se refere aos seus efeitos. (Flanagan, 1973, p.99)

Para avaliar os níveis de bem-estar utilizar-se-á como indicadores o relaxamento, alegria, confiança em si e nos outros, realização pessoal, calma, excitação, energia, felicidade e vitalidade. Para

avaliar os níveis de envolvimento, usar-se-á como indicadores a concentração, curiosidade, persistência e o empenho, adaptando o referencial de Laevers (2005). Em algumas sessões irão também salientar-se outros indicadores que se destacaram.

3.2.1. 1ª Sessão- Pote das preocupações

Antes da primeira sessão, de acordo com a entrevista e análise de conteúdo da mesma, compreendeu-se que os alunos apresentavam indicadores de bem-estar como excitação, confiança, calma, felicidade e vitalidade. Como indicador de envolvimento, apenas foi referido a curiosidade, o que é normal, uma vez que a atividade ainda não se tinha iniciado. Houve também um aluno que referiu estar nervoso, porém o motivo do nervosismo não era relativo à atividade.

Para avaliar o exercício de respiração, utilizou-se a grelha de observação (apêndice 14) e as notas de campo (apêndice 15). Como se pode observar, nos dados parciais da grelha de observação, abaixo indicada, os alunos C, D, E e F realizaram o exercício, demonstrando bem-estar. Além disso, completando com as notas de campo e avaliando a postura corporal dos alunos, nesta parte do exercício, as alunas D,E e F colocaram-se numa posição que associavam ao exercício “pernas à chinês” e olhos fechados, mostrando um grande envolvimento, e o aluno C colocou as mãos no peito para melhor sentir a respiração, o que demonstrou concentração e empenho, indicadores de envolvimento. O aluno A encostou-se para trás na cadeira e fechou os olhos, o que para ele poderia representar uma posição confortável e de relaxamento, e empenhou-se em fazer a respiração. O aluno B, por sua vez, apenas fechou os olhos e ao longo do exercício abriu-os, várias vezes, mostrando-se desconfortável, por isso, este aluno não pareceu alcançar o nível de bem-estar e envolvimento que os outros alcançaram. É de notar, que nem todos os alunos conseguiram fazer respirações profundas, ao longo de todo o exercício, mas todos tentaram.

Tabela 4- Excerto da Grelha de Observação da Sessão "Pote das Preocupações"

Sessão de 16 de maio- "Pote das preocupações"							
Grelha de Observação							
Fases da sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis (1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1	2	1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	2	3	2	3	3	3

Relativamente, ao exercício pote das preocupações, irão ser avaliadas, não só as produções escritas (apêndice 16) sobre as preocupações dos alunos como o que sentiram, após a reflexão sobre as

mesmas, através da entrevista (apêndice 17). Nas produções escritas, os alunos B, C e D referiram que a sua preocupação é a família; o aluno A disse estar preocupado com o falecido cão; a aluna D mencionou lembrar-se de coisas tristes; a aluna E referenciou o abandono; a aluna F, por sua vez, detalhou melhor que os restantes colegas a sua preocupação e a mesma será referida e avaliada nos incidentes críticos. É de notar que 5 dos 6 alunos, referiram de alguma forma a família.

Segundo a grelha de observação, após o exercício do “Pote das preocupações”, os alunos C, D, E e F demonstraram bem-estar através dos indicadores autoconfiança, realização e calma, nos quais apresentaram um nível elevado. Os mesmos alunos, apresentaram também um nível elevado de envolvimento.

Já o aluno A não apresentou bem-estar, ao longo da atividade, porque demonstrou tristeza, preocupação e frustração. No entanto, mostrou-se envolvido na atividade a um nível médio, sendo que, apesar de todos os sentimentos angustiantes, quis continuar a mesma.

O aluno B exibiu um nível médio de bem-estar, reconhecido através dos indicadores de autoconfiança, realização, calma e agitação, todos eles avaliados a um nível médio. Além disso, o aluno mostrou-se envolvido também a um nível médio. E destacam-se, na grelha, dois indicadores a preocupação e agitação avaliados também ao nível médio. Justificando estes dados, com as notas de campo, o aluno B poderá não ter usufruído totalmente da atividade porque “dividia a sua atenção entre a atividade e a preocupação com o colega”, o aluno A, que estava mesmo ao seu lado.

Alguns comentários feitos pelos alunos na entrevista final, que poderão demonstrar o que esta sessão lhes desencadeou são:

“Aluna E: Estava a escrever, estava-me a sentir mais calma porque eu estava a colocar as minhas preocupações no papel. Depois também senti-me melhor, senti-me mais feliz e acho que já não tenho nenhuma preocupação.”

“Aluno C: Senti-me preocupado, calmo, feliz, também senti uma sensação estranha pelo que eu estava a escrever.

Estagiária: Onde? Onde é que sentiste essa sensação estranha?

[O aluno aponta para o coração]”

“Aluna F: Melhor porque deitei tudo cá para fora.”

Em suma, esta sessão desencadeou, por um lado sentimentos de preocupação, nervosismo e tristeza nos alunos e, por outras sensações de libertação e de confiança no adulto/ professor.

3.2.2. 2ªsessão- Meditação Lugar seguro

Antes da segunda sessão, de acordo com a entrevista inicial, os alunos relataram indicadores de bem-estar nomeadamente, excitação, felicidade, entusiasmo, contentamento, vitalidade e relaxamento.

Durante o exercício de respiração, segundo a grelha de observação, todos os alunos, à exceção do aluno B, demonstraram um alto nível de bem-estar, relaxamento e um baixo nível de desconforto. O aluno B, por sua vez, apresentou um nível médio de bem-estar, relaxamento e desconforto. Em concordância com as notas de campo, este aluno, ao longo do exercício de respiração, além de desconforto, mostrou alguma agitação.

Durante a meditação, de acordo com a grelha de observação, todos os alunos com a exceção do aluno B, demonstraram um alto nível nos indicadores alegria, autoconfiança, realização e calma, apresentando um alto nível de bem-estar. O aluno B, nos mesmos indicadores, apresentou um nível médio, revelando um nível médio de bem-estar. Acrescenta-se ainda que, no indicador agitação, o aluno B apresentou um nível alto ao contrário dos outros alunos que exibiram um nível baixo. No indicador envolvimento os alunos A, C, D, E e F demonstraram um nível alto e o aluno B um nível médio.

Conforme as notas de campo, apresenta-se um parágrafo que descreve o ocorrido com os alunos ao longo da meditação: “No decorrer da meditação, reparei que o aluno B estava, constantemente, a abrir os olhos, a virar-se e a entrelaçar e desentrelaçar os dedos, demonstrando nervosismo e agitação motora. Os restantes mantiveram-se relaxados até ao final da meditação guiada.” Por esta razão, percebe-se também que todos os alunos estavam envolvidos e a demonstrar bem-estar ao longo da atividade, com a exceção do aluno B.

Segundo a análise de conteúdo pós-sessão, os alunos demonstraram como indicadores de bem-estar, calma e autoestima e como indicadores de envolvimento curiosidade, diversão e criatividade. Foi também apresentada a sensação física de sono, que neste caso em específico, como se tratava de uma meditação se poderá considerar um nível de relaxamento intenso e, portanto, um indicador de bem-estar e envolvimento na atividade.

Na entrevista pós-sessão, destacaram-se alguns comentários como:

“**Aluno A:** Sinto-me bem, melhor do que antes.”

“**Aluna E:** Eu fiquei mais calma, fiquei mais divertida, estou com mais ideias, sinto-me mais bonita. Com este barulho de chuva, que não dá para ouvir nada mas é chuva, está fresco e apetece-me dormir.”

Para finalizar, é importante referir que em nenhum momento da entrevista pós-sessão, o aluno B explicitou o comportamento nervoso ou agitado, podendo indicar que o aluno evita essa sensação ou não compreende que tem um comportamento invulgar.

3.2.3. 3ª Sessão- “5 Sentidos”

O aluno B não esteve presente nesta sessão.

Na terceira sessão, segundo a entrevista inicial, os alunos relataram sentir preocupação, agitação, nervosismo com o teste que teriam no dia seguinte, mas também felicidade.

No decorrer do exercício de respiração, de acordo com a grelha de observação, todos os alunos demonstraram um nível alto de bem-estar e um nível baixo de desconforto. Os alunos A, D, E e F mostraram um alto nível de relaxamento e o aluno C um nível médio. Além disso, os alunos A, D, E e F fizeram a respiração profundamente e o aluno C apenas a um nível médio.

Tabela 5- Excerto da Grelha de Observação da Sessão “Os sentidos”

Sessão de 21 de junho- “Os sentidos”							
Grelha de Observação							
Fases da Sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis 1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3		3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3		2	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1		1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	3		2	3	3	3


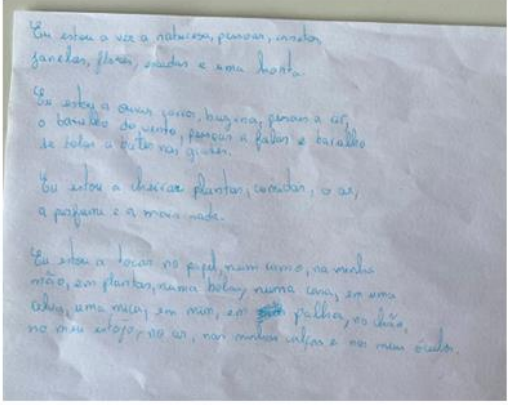
O seguinte excerto, retirado das notas de campo, justifica o que aconteceu durante o exercício de respiração: “Neste dia, alguns alunos estavam um pouco agitados, segundo os mesmos, devido ao calor e ao teste do dia seguinte, pelo que, era notório a falta de concentração ao longo do exercício. Ainda assim, os alunos como já estavam habituados a este exercício respiraram corretamente, à exceção do aluno C, que não fez respirações profundas ao longo de todo o exercício. “

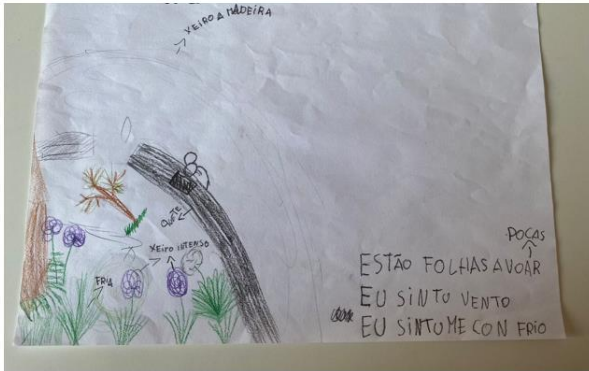
Durante a atividade “Os 5 sentidos”, de acordo com a grelha de observação, todos os alunos demonstraram um alto nível de bem-estar, envolvimento, confiança e um baixo nível de frustração. Os alunos A, E e F apresentaram um alto nível de realização e os alunos C e D um nível médio. Para os indicadores excitação e agitação, o aluno C demonstrou um nível médio e os restantes baixo. Para o indicador “calma” o aluno C exibiu um nível médio e os restantes alto. Segundo estes indicadores, notou-se uma melhoria do exercício de respiração para a atividade, o que poderá demonstrar que a sessão estava a surtir efeito.

De acordo com as notas de campo, o aluno C foi o único aluno que não compreendeu o que era suposto descrever ao longo da atividade. “Todos os alunos, com a exceção do aluno C, descreveram o que perceberam através dos vários sentidos, alguns com mais detalhe, outros com menos, o que demonstrou terem posto todo o seu foco na atividade. O aluno C não compreendeu o exercício e descreveu apenas o que estava a sentir física e psicologicamente, como era costume fazermos no início e no final das sessões. “

Os restantes alunos demonstraram foco e empenho na tarefa, descrevendo detalhadamente o que perceberam através dos 5 sentidos. Isto, demonstra que, nesta sessão, os alunos A, D, E e F alcançaram um alto nível de atenção-plena, como se pode verificar nas seguintes produções escritas e desenhos.

Tabela 6-Excertos da tabela "Produções escritas de desenhos dos alunos da sessão Os 5 sentidos"

	Produções escritas	Comentário de observador
Aluno A	 <p>Legenda: O cheiro é da natureza esta um bocaco de frio a paisagem é <u>linda</u>.</p>	<p>O <u>aluno A</u> desenhou o que estava a observar, nomeadamente relva, plantas, o banco onde estava sentado e uma sarjeta. Além disso, referiu que cheirava a natureza e que sentia frio. Com isto, o aluno demonstrou praticar atenção plena pois conseguiu concentrar-se no que estava a ver, cheirar e sentir naquele momento.</p>
Aluna E	 <p>Legenda: Eu estou a ver a natureza, pessoas, insetos, janelas, <u>flores</u>, escadas e uma horta.</p> <p>Eu estou a ouvir carros, buzina, pessoas o ar o barulho do vento, pessoas a falar e barulho de bolas a bater nas grades.</p> <p>Eu estou a cheirar plantas, comidas, o ar, o perfume e a mais nada.</p> <p>Eu estou a tocar no papel, num ramo, na minha mão, em plantas, numa bolsa, numa casa, em uma relva, uma mica, em mim, em palha, no chão, no meu estojo, no ar, nas minhas calças e nos meus olhos.</p>	<p>A aluna descreveu detalhadamente que estava a ver, ouvir, cheirar e sentir. Referiu que estava a ver a natureza, pessoas, insetos, janelas, flores, escadas e uma horta.</p> <p>Além disso, mencionou que estava a ouvir carros, buzinas, pessoas a falar e o barulho do vento a bater nas grades.</p> <p>Relativamente ao olfato, a aluna relatou estar a cheirar plantas, comidas, ar e o perfume.</p> <p>No que se refere ao tato, a aluna revelou <u>estar</u> tocar no papel, num ramo, na própria mão, numa casa, numa selva (jardim), numa mica, nela mesma, na palha, no chão, no estojo, no ar, nas suas calças e nos olhos.</p> <p>A aluna utilizou meramente a escrita para descrever o que contemplou durante alguns minutos. No entanto, a descrição detalhada demonstra que conseguiu atingir um momento de atenção plena.</p>

<p>Aluna F</p>	 <p>Legenda: <u>Xeiro</u> a madeira/quente / <u>xeiro</u> intenso/fria</p> <p><u>Estão</u> <u>poças</u> folhas a voar</p> <p>Eu sinto vento</p> <p>Eu <u>sintome</u> com frio</p>	<p>A aluna descreveu detalhadamente que estava a ver, ouvir e cheirar, através da escrita e do desenho.</p> <p>A aluna desenhou o que estava a observar nomeadamente flores, plantas, árvores, o banco, umas grades e uma pessoa. Acrescentou também algumas legendas, nomeadamente junto ao banco, para explicar que, este estava quente, junto às flores para dizer que tinham um cheiro intenso e que estavam frias, e junto às grades para referir que cheiravam a madeira.</p> <p>Além disso, a aluna escreveu que via folhas a voar, que sentia o vento, e que sentia frio.</p> <p>Através da sua descrição, a aluna demonstrou atingir atenção plena pois durante alguns minutos focou toda a sua atenção no que estava a ver, cheirar e sentir.</p>
----------------	--	---

Na entrevista após a sessão, os alunos que tinham, anteriormente, relatado estar nervosos com o teste, afirmaram sentir-se mais calmos com a exceção da aluna F que não o confirmou totalmente (“mais ou menos”). A aluna F fez também um comentário muito interessante que revelou a importância da sessão para a mesma:

“**Aluna F:** Senti coisas muito... Não é bem sentir... Eu nunca realmente tinha-me apercebido que havia tantos cheiros, tantas coisas aqui, só nesta parte. [Fez um gesto para mostrar a área abrangida.]

Estagiária: É verdade, às vezes, estamos num sítio e não reparamos, não é?

Aluna F: Sim

Estagiária: E porque é que será que isso acontece? Já pensaste sobre isso?

Aluna F: Porque estou a brincar, em vez de estar a ver.

Estagiária: Exato, às vezes estás aqui no intervalo, mas estás a pensar noutra coisa, não estás a reparar em nada do que se está a passar.

Aluna F: Sim.

Estagiária: Então, e como é que isto te fez sentir?

Aluna F: Fez-me sentir.... Fez-me olhar para isto diferentemente e fez-me sentir bem.”

Relativamente aos indicadores referidos pelos alunos, após a sessão, foram de bem-estar, nomeadamente relaxamento, felicidade e calma. No entanto, o aluno B relatou sentir-se também agitado (“É mais relaxado. E um pouco mais agitado.”).

Segundo a grelha de observação relativa à atividade, todos os alunos demonstraram um alto nível de bem-estar, autoconfiança e realização. Os alunos A, D, E e F demonstram um alto nível de

envolvimento e calma e o aluno C um nível médio nestes dois indicadores. Para o indicador agitação o aluno C apresentou um nível médio e os restantes um nível baixo.

Em suma, nesta sessão os alunos A, D, E e F apresentaram níveis altos de bem-estar e envolvimento e o aluno C apresentou um nível médio de bem-estar e envolvimento, pois revelou-se agitado.

3.2.4. 4ª Sessão- Ioga

Nesta sessão, logo na entrevista inicial os alunos manifestaram alguma agitação, porque havia muita movimentação na escola, devido aos ensaios para a festa de final de ano. Nesta conversa, os alunos demonstraram sentir felicidade, vitalidade, confusão emocional (alegria e tristeza), nervosismo, excitação e agitação.

No exercício de respiração, os alunos A, C, D, E e F apresentaram um nível alto de bem-estar e relaxamento e o aluno B um nível médio. Para o indicador desconforto os alunos A, C, D, E e F manifestaram um nível baixo e o aluno B um nível médio. Além disso, os alunos A, C, D, E e F respiraram profundamente e o aluno B apenas a num nível médio.

Tabela 7- Excerto da Grelha de Observação da sessão "Ioga"

Sessão de 26 de junho- "Ioga"							
Grelha de Observação							
Fases da Sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis (1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1	2	1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	3	2	3	3	3	3

Segundo a grelha de observação relativa à atividade, todos os alunos mostraram um alto nível de autoconfiança, realização e excitação. Todos os alunos apresentaram um nível de envolvimento alto, porém a aluna E apresentou um nível médio. O indicador agitação foi nivelado para os alunos C e F como alto e para os restantes como médio. Além disso, nesta sessão houve também um indicador que sobressaiu "sensação estranha no corpo" para os alunos C e E médio e para os restantes alto.

Segundo as notas de campo, o indicador "sensação estranha no corpo" deve-se ao facto de alguns alunos terem referido dores no corpo: " Na entrevista pós-sessão, os alunos C e E relataram dores: a aluna E já tinha referido que lhe doíam as pernas antes da sessão, acrescentou a dor de costas pós-sessão, o aluno C apenas relatou dor nas pernas e nas costas pós-sessão. Uma vez que, em nenhum momento, os alunos se deitaram de costas no chão, penso que o pavimento não foi a causa desta dor, poderia ter sido para o aluno C nas dores de pernas."

O indicador agitação foi também justificado “Existiu alguma agitação, pois alguns alunos estavam a perturbar outros, empurrando-os, havendo a necessidade de chamar à atenção. Além disso, como se tratava de uma atividade motora que os alunos queriam muito fazer, também gerou alguma agitação.”

Os estados emocionais revelados pelos alunos na entrevista pós-sessão, foram felicidade e excitação e as sensações físicas energia, desconforto e relaxamento.

Durante a conversa existiram alguns excertos interessantes nomeadamente:

“Estagiária: Como sentiste o teu corpo?

Aluna D: Senti-o mais ... [fez um gesto de aberto]

Estagiária: Liberto?

Aluna D: Sim”

Em suma, esta sessão demonstrou-se muito prazerosa para os alunos, o que já era de esperar por se tratar de expressão motora e promover atividades em grande grupo. Além disso, proporcionou bem-estar e envolvimento nos alunos.

3.2.5. 5ª Sessão - “ A Gratidão”

Tabela 8- Excerto da Grelha de Observação da sessão "A Gratidão"

Sessão de 27 de junho- “A gratidão”							
Grelha de Observação							
Fases da Sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis (1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	3	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3	2	3	3	3	2
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	3	2	3	3	3	3

Foi possível identificar estados emocionais diversos como nervosismo, felicidade, agitação e tristeza. O estado de tristeza e agitação deveram-se ao facto de nessa noite se realizar a festa de finalistas e os alunos estarem um pouco nostálgicos e ansiosos. Foi também possível identificar a sensação física de energia.

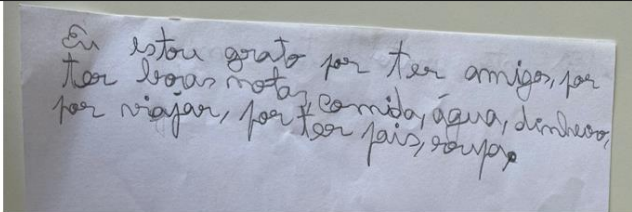
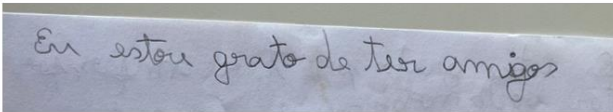
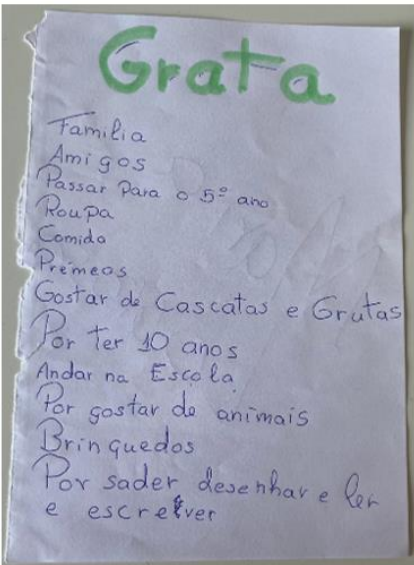
Durante o exercício de respiração, os dados obtidos foram que todos os alunos demonstraram um alto nível de bem-estar. Além disso, os alunos A, C, D, E e F demonstraram um alto nível no indicador de relaxamento e fizeram a respiração da forma correta, já o aluno B, apenas demonstrou um nível médio nos dois indicadores.

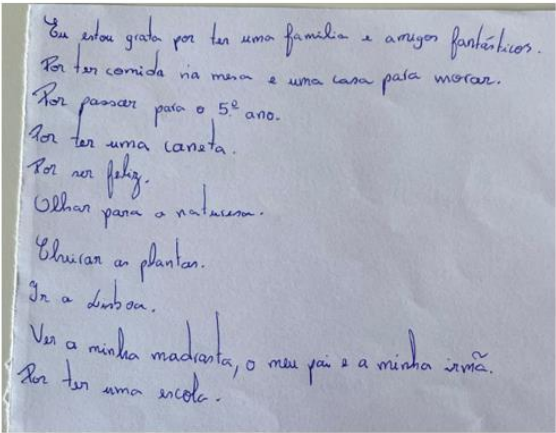
Durante a atividade “A gratidão”, através da grelha de observação, foi possível compreender que todos os alunos demonstraram um alto nível de bem-estar na realização da atividade. Os alunos A,

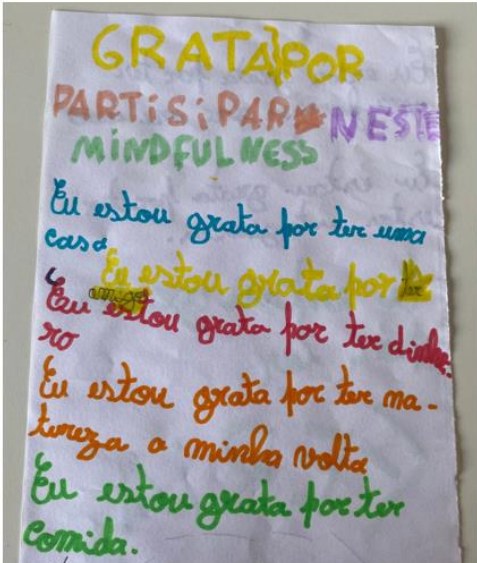
C, D, E e F revelaram um alto nível de calma e um baixo nível de excitação e agitação. O aluno B, por sua vez, demonstrou um nível médio de calma, excitação e agitação.

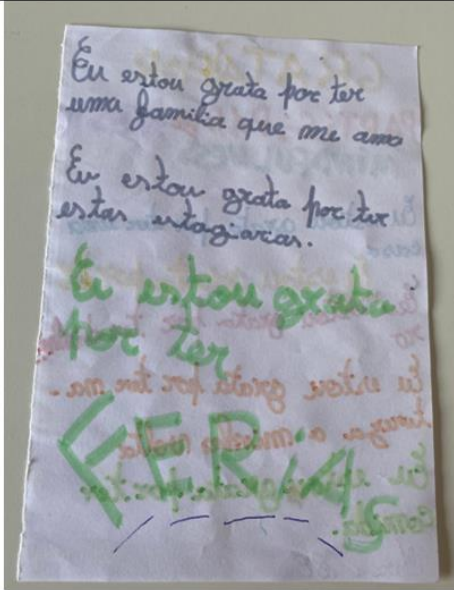
Apresentam-se algumas produções escritas sobre os motivos pelos quais os participantes se sentiam gratos. Estas mostram a envolvimento das crianças na atividade e como estas alcançaram um momento de *mindfulness*.

Tabela 9- Excertos da tabela de "Produções Escritas e desenhos dos Alunos da sessão A Gratidão"- Parte 1

	Produções escritas	Comentário de observador
Aluno B	  <p>Legenda: Eu estou grato por ter amigos, por ter boas notas, comida, água, dinheiro, por viajar, por ter pais, roupa.</p> <p>Eu estou grato por ter amigos</p>	<p>Notou-se que o aluno refletiu sobre o que o fazia sentir grato. Mostrou valorizar as pessoas importantes para si como os pais e os amigos, o seu sucesso nos estudos, bens essenciais como comida, água e roupa e também o privilégio de viajar. Através deste momento introspetivo, o aluno demonstrou atingir <i>mindfulness</i> pois conseguiu focar toda a sua atenção no exercício.</p>
Aluna D	 <p>Legenda: Grata: Família/Amigos/Passar para o 5ºano/ Roupa/ Comida/ Prêmios/ Gostar de cascatas e grutas/ Por ter 10 anos/ Andar na escola / Por gostar de animais / Brinquedos /Por saber desenhar ler e escrever</p>	<p>A aluna demonstrou gratidão em vários pontos da sua vida, nomeadamente pelo seu sucesso e conquistas, bem como, por ter a oportunidade de aprender e explorar os seus interesses e pela sua família e amigos. Referiu estar agradecida por bens essenciais como comida e <u>roupa</u> mas também, por ter a sorte de ter brinquedos. Acrescentou ainda, gratidão pelo seu interesse em animais, cascatas e grutas. Demonstrou ainda, gratidão pela sua vida através do comentário "por ter 10 anos". Através desta introspeção a aluna atingiu um momento de <i>mindfulness</i>, pois levou toda a sua atenção para o presente exercício.</p>

<p>Aluna E</p>	 <p>Eu estou grata por ter uma família e amigos fantásticos. Por ter comida na mesa e uma casa para morar. Por passar para o 5º ano. Por ter uma caneta. Por ser feliz. Olhar para a natureza. Cheirar as plantas. Ir a Lisboa. Ver a minha madrastra, o meu pai e a minha irmã. Por ter uma escola.</p> <p>Legenda: Eu estou grata por ter uma família e amigos fantásticos. /Por ter comida na mesa e uma casa para morar/ Por passar para o 5ºano. /Por ter uma <u>caneta</u>. / Por ser feliz. / Olhar para a natureza. / Cheirar as plantas, /Ir a Lisboa. / Ver a minha madrastra, o meu pai e a minha irmã. / Por ter uma escola.</p>	<p>A aluna referiu estar grata por ter uma família e amigos fantásticos, por ter comida na mesa e uma casa para morar. Além disso, referiu estar grata por passar para o 5º ano, por ter uma caneta, por ser feliz, por poder olhar para a natureza e cheirar as plantas. Por último, a aluna mostrou-se grata por ir a Lisboa, por ver a madrastra, o pai e a irmã e por estudar numa escola.</p> <p>Na minha perspetiva a aluna E, demonstrou uma imensa gratidão nomeadamente pelos laços afetivos, pelas suas conquistas e pela oportunidade de estudar, por bens essenciais e por bens materiais, por ter a oportunidade de experienciar momentos na natureza e momentos com a família. Com este exercício a aluna praticou a reflexão e atingiu um momento de atenção plena.</p>
----------------	--	--


<p>Aluna F</p>	 <p>GRATA POR PARTICIPAR NESTE MINDFULNESS</p> <p>Eu estou grata por ter uma casa Eu estou grata por ter dinheiro Eu estou grata por ter a natureza a minha volta Eu estou grata por ter comida.</p>	<p>A aluna referiu gratidão pelos laços afetivos bem como pela presença na sua vida da família e dos amigos. Além disso, mencionou estar agradecida por bens essenciais como ter uma casa e comida. A aluna mencionou também, o dinheiro e a natureza à sua volta como motivos da sua gratidão. Sentiu gratidão por poder participar nas atividades de <i>mindfulness</i>, pelas estagiárias, e por ter férias. Com tudo isto, a aluna atingiu um momento de reflexão e de atenção plena, pois ao longo de alguns minutos conseguiu levar todo o seu foco para este exercício.</p>
----------------	---	--

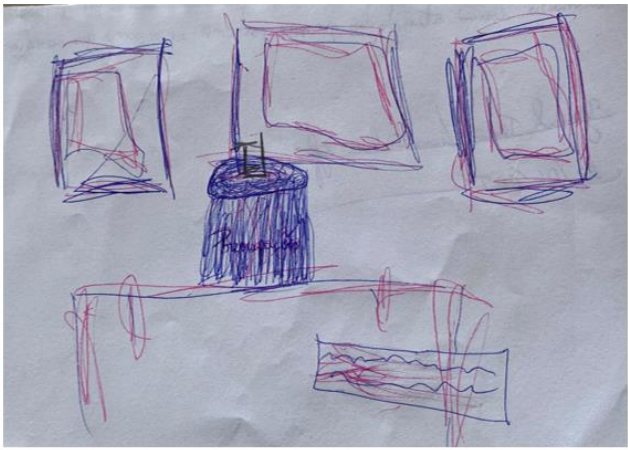
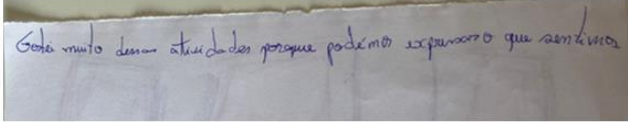


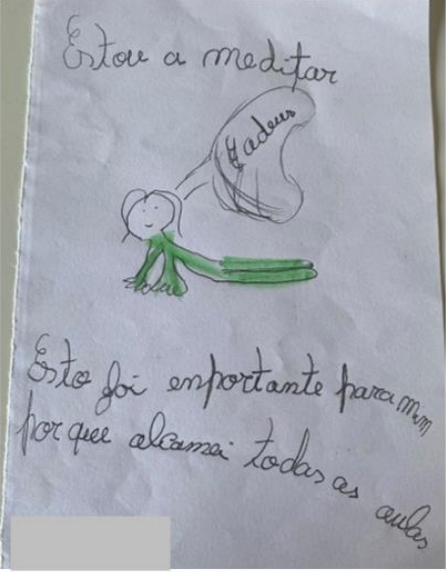
Grata por participar neste mindfulness / Eu estou grata por ter uma casa / Estou grata por ter amigos / Eu estou grata por ter dinheiro / eu estou grata por ter natureza a minha volta / Eu estou grata por ter comida. / Eu estou grata por ter familia que me ama / Eu estou grata por ter estas estagiarias. / Estou grata por ter ferias.

Além destas produções, e como se tratava da última sessão, foi pedido aos alunos que num papel apresentassem o que mais gostaram ao longo das sessões. Os resultados variaram entre “usar a imaginação”, “Pote das preocupações”, “loga” e “Meditação lugar seguro”. As evidências seguintes ilustram-no:

Tabela 10- Excertos da tabela de "Produções Escritas e desenhos dos Alunos da sessão A Gratidão"- Parte 2

	Produções escritas e desenhos	Comentário de observador
Aluno A	 <p data-bbox="331 752 877 779">Legenda: gostei muito <u>desas sessões</u>, porque usamos muito a <u>imaginação</u></p>	<p data-bbox="1059 327 1420 495">O <u>aluno A</u> referiu que gostou muito das sessões porque usou a imaginação. Completou a sua produção com um desenho dele a imaginar. Por este motivo, penso que o aluno valorizou os momentos de calma em que se evidenciaram práticas como a meditação, reflexão e a percepção sensorial.</p>

Aluna E	 	<p>A aluna E referiu que a sua sessão favorita foi a do “Pote das preocupações” através do desenho, uma vez que, desenhou a sala de aula e o pote das preocupações em cima da mesa. Acrescentou também o seguinte comentário: “Gostei muito destas atividades porque podemos expressar o que sentimos”. Isto leva-me a pensar que a aluna gostou dessa sessão pois sentiu abertura e segurança para expressar os seus sentimentos.</p>
	<p>Legenda: Preocupação / Gostei muito dessas atividades porque podemos expressar o que sentimos.</p>	

Aluna F		<p>A aluna E desenhou-se a si a fazer a postura da cobra (ioga) e colocou uma legenda a dizer “adeus” como se, quando faz ioga saísse da realidade. Escreveu também que todas as sessões foram importantes pois auxiliaram-na a acalmar-se. “Isto foi importante para mim porque acalmei todas as aulas”. Por isso, penso que o objetivo das sessões foi alcançado para esta aluna.</p>
	<p>Legenda: Estou a meditar / adeus/ Este foi importante para mim porque acalmei todas as aulas</p>	

Através da entrevista pós-sessão, foi possível identificar estados emocionais como felicidade, tristeza, ansiedade/ impaciência, contentamento e agitação. Além disso, foi identificada a sensação física de relaxamento. A ansiedade referida deveu-se a, nessa noite, se realizar a festa de finalistas. Um dos comentários que demonstra a importância da sessão foi o seguinte:

“Aluna E: Sinto-me bem, gostei de estar a escrever as coisas porque estou grata, fez-me sentir mais feliz.”

Conclui-se que esta sessão se demonstrou importante porque envolveu os alunos num processo reflexivo sobre fatores que lhes traziam gratidão. Além disso, auxiliou à compreensão daquilo que as crianças mais gostaram ao longo das sessões.

Incidentes Críticos

Incidente Crítico nº1

A sessão nº1, contou com dois incidentes críticos, um sobre o aluno A e outro sobre a aluna F.

Apesar da sessão, ser sobre o “pote das preocupações”, e como esta sessão já tinha sido realizada anteriormente com a turma inteira, não era esperado que esta atividade despoletasse emoções e reações tão fortes como ao aluno A. A lembrança do falecido cão desencadeou no aluno uma grande tristeza que foi difícil de controlar no momento. Este incidente fez com que o aluno sentisse algum mal-estar e influenciou o aluno B, que se mostrou preocupado e agitado com a situação.

A aluna F, na entrevista mostrou alguma inibição e confusão emocional através do comentário “Eu senti-me a abafar o que tinha, senti-me mesmo mal por, às vezes, fazer essa pessoa estar.... É difícil de explicar.”. Este comentário causou alguma preocupação, pelo que se tentou compreender melhor o que aluna queria transmitir com o mesmo. Conseguiu-se compreender que a aluna retraía muito as suas emoções e sentimentos para não preocupar alguém: “Aluna F: Não, era porque é como uma pessoa estar muito incomodada e eu ir com mais preocupações para ela, e senti-me com pena, mas bem. Sei que a pessoa está com outras pessoas que gosta. “.

Estas duas situações mostram a importância deste tipo de atividade, pois as crianças muitas das vezes, não têm oportunidade ou não sabem como lidar com as suas emoções, não as libertando o que poderá causar problemas de ansiedade e/ou traumas.

Incidente Crítico nº2

O aluno B foi escolhido para o grupo de participantes por apresentar comportamentos nervosos e de baixa-autoestima, nomeadamente agitação, chorar quando erra uma questão, etc.

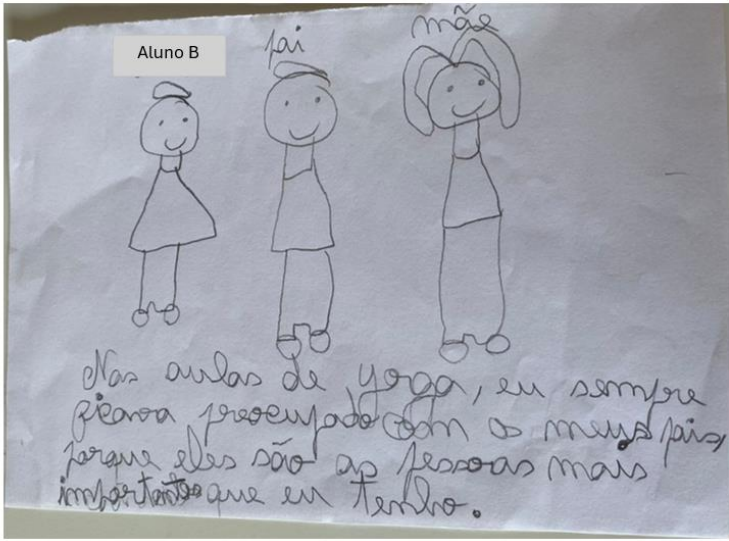
Era previsto que as sessões o pudessem ajudar a relaxar e a melhorar o seu bem-estar e envolvimento nas atividades, no entanto, isso não aconteceu.

Ao longo das sessões, o aluno demonstrou sempre agitação motora como entrelaçar e desentrelaçar dedos, virar-se e mudar de posição, e abrir e fechar os olhos quando era pedido que os fechasse. Este tipo de atitudes foi ainda mais acentuado, nos exercícios de respiração e na meditação guiada e em momentos em que houve um ambiente de calma e silêncio.

Supondo que pudesse existir algum problema ansioso com o aluno, optou-se sempre por não o pressionar, com vista a que se acalmasse sozinho. Outro fator que se mostrou pertinente foi que este

aluno nas entrevistas nunca referiu estar nervoso, ou ansioso com as atividades, o que poderá significar que o aluno não tem consciência do seu nervosismo ou não sentiu abertura para o exprimir. Apesar disso, na última produção escrita, o aluno tentou transmitir que a sessão de que gostou mais foi a do “Pote das Preocupações” da qual se pode deduzir o aluno tivesse muitas emoções e sentimentos negativos para expressar e através da sessão sentiu abertura para o fazer.

Tabela 11- Excerto da Tabela "Produções Escritas e desenhos dos alunos"-Linha do Aluno B

<p>Aluno B</p>	 <p>The drawing shows three simple stick figures. The first is labeled 'Aluno B', the second 'pai' (father), and the third 'mãe' (mother). Below the figures, there is handwritten text in Portuguese: 'Nas aulas de yoga, eu sempre fico preocupado com os meus pais porque eles são as pessoas mais importantes que eu tenho.'</p>	<p>O aluno fez confusão entre os conceitos de ioga e <i>mindfulness</i>, no entanto, penso que, o quis transmitir foi que a sua sessão favorita foi a do pote das preocupações, pois no comentário referiu que ficava preocupada com os pais “Nas aulas ioga, eu sempre ficava preocupado com os meus pais porque eles são as pessoas mais importante que eu tenho”.</p>
----------------	--	--

4. Considerações Finais

De acordo com os dados obtidos durante as sessões de *mindfulness* e ioga foi possível tirar algumas conclusões.

As sessões de *mindfulness* e ioga promoveram o bem-estar e envolvimento nos alunos, no entanto, no caso específico do aluno B, que demonstrava alguns problemas ansiosos, os níveis de bem-estar e envolvimento não foram tão conclusivos. Apesar do aluno conseguir apresentar algum bem-estar e envolvimento, estes indicadores foram sempre condicionados pela sua agitação e nervosismo. Seria, por isso, necessário um maior número de sessões para perceber se este tipo de atividades, poderiam trazer relaxamento, autoconfiança e calma ao aluno. Porém, para todos os restantes alunos considera-se que as atividades trouxeram, principalmente, calma, relaxamento e alegria.

Da primeira ronda de sessões, realizada com a turma toda, para a ronda realizada com o grupo de participantes, uma das situações que se destacou foi que os alunos, noutras ocasiões quando tinham algum tipo de problema emocional, recorriam frequentemente a mim, do qual se conclui que as sessões de *mindfulness* melhoraram a relação professor-aluno reforçando a confiança e proximidade.

Quanto à forma de implementação das sessões de *mindfulness e ioga*, verificou-se que o cronograma das sessões foi bem conseguido com o grupo de participantes, uma vez que se iniciou pela sessão mais desconfortável “Pote das preocupações” (exposição e libertação de sentimentos e emoções negativas), seguida da “Meditação Lugar Seguro”, que para pessoas mais nervosas poderá ser desafiante. Posteriormente surgiram momentos de observação e atenção plena, “ Os 5 sentidos”, seguidos do “loga” que por ser uma atividade motora de consciência corporal, por norma, é mais apreciada pelas crianças. E para finalizar realizou-se a sessão “ A Gratidão”, momento em que os alunos se focam no que há de positivo na sua vida e refletem sobre esse reconhecimento.

A alteração feita entre as sessões “Eu sou de Marte” e “Os 5 sentidos” mostrou melhores resultados, pois os alunos conseguiram descrever bem tudo o que estava ao seu redor e apreciaram esse momento, levando a uma maior envolvimento do que a primeira sessão. Além disso, a organização de cada sessão, com a entrevista pré-sessão, seguida do exercício de respiração, da atividade e para finalizar novamente a entrevista pós-sessão também revelou funcionar muito bem pois levava a uma melhor compreensão dos resultados de pré e pós-sessão, além disso permitia aos alunos acalmarem-se com o momento de respiração e preparem-se para a atividade.

As considerações das crianças sobre as sessões de *mindfulness* e ioga foram também muito positivas. Todos os alunos ao longo das sessões demonstraram interesse, para alguns alunos foi mais importante o “espaço criado” para libertarem as suas emoções, para outros os momentos de calma, o uso da imaginação e o ioga por combinar o relaxamento com atividade motora, tão necessária às crianças. Em nosso entender, as crianças gostaram de participar pela segunda vez na atividade, mesmo

que quase todas as sessões fossem repetidas, o que foi muito positivo. Além disso, nos dias que as atividades não se realizaram as crianças pediam, o que demonstra muito interesse.

Os ensaios realizados em pré-escolar e no 1ºCEB permitiram não só explorar estas atividades em diferentes faixas etárias como também levaram ao aperfeiçoamento da prática, o que revelou ser uma mais-valia.

Existiram algumas limitações na investigação, nomeadamente não existir mais rondas de sessões, para efetivamente compreender que resultados existiriam a longo prazo. Além disso, teria sido interessante realizar as sessões em dias consecutivos, ainda que, em contexto de estágio, fosse impossível. Algumas das sessões foram realizadas em ambientes com muita agitação, o que pode ter influenciado os resultados da investigação negativamente. Os desafios de “abrandamento” e introspeção são, na atualidade, pouco regulares no ritmo, por vezes frenético, do quotidiano das crianças, pelo que se tornavam provocadores e exigentes para as crianças.

O desenvolvimento deste relatório final mostrou-se pertinente para a educação de infância e para o ensino básico, pois perante o estudo das temáticas de *mindfulness* e ioga foram partilhadas estratégias importantes para educar num clima calmo em que predomine a confiança (auto e hétero). A prática da atenção plena contribui para a criação de um ambiente tranquilo na sala de aula, onde os alunos desenvolvem uma maior habilidade de concentração e de cooperação (Rix & Bernay, 2014).

Salienta-se a importância de, por estas razões, implementar momentos de *mindfulness* em sala, pois, por exemplo, um exercício de respiração antes de iniciar as atividades, poderá auxiliar os alunos a autorregularem-se e a concentrarem-se mais eficazmente. Além disso, enfatiza-se a importância de implementar momentos para expressar sentimentos e emoções, pois melhora não só o ambiente em sala da aula mas principalmente a relação professor-aluno. É muito importante o adulto transmitir confiança à criança para que esta se possa sentir segura e se envolva nas atividades e assim consiga aprender mais facilmente.

O ioga também é uma prática que se deveria implementar nos contextos educativos, pois, por norma, as crianças gostam e através de um momento lúdico e de brincadeira adquirem ferramentas de relaxamento, de domínio motor e mental. Segundo Wolff e Stapp (2019) o ioga desenvolve habilidades de autorregulação nas crianças, que são importantes para os seus primeiros anos escolares. As capacidades de relaxamento adquiridas com as práticas de ioga contribuem positivamente para o sucesso académico.

Em suma, o presente relatório foi promotor de aprendizagens valiosas a nível académico, profissional e pessoal, uma vez que, auxiliou na obtenção de capacidades investigativas, na consolidação de inúmeros conteúdos aprendidos ao longo do mestrado e permitiu adquirir conhecimento sobre estratégias de *mindfulness* e ioga.

No futuro, como profissional de educação, pretende-se aplicar as estratégias adquiridas e testadas ao longo da elaboração deste relatório, bem como os conceitos assimilados durante o mestrado. Com o conhecimento teórico e prático obtido, será possível implementar metodologias inovadoras e eficazes no processo de ensino-aprendizagem, promovendo um ambiente calmo, onde o bem-estar predomine e as crianças possam manifestar livremente as suas emoções.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amado J. (2014). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. (2ª ed.) Imprensa da Universidade de Coimbra.
- https://www.researchgate.net/publication/342713808_Manual_de_Investigacao_Qualitativa_em_Educacao_3_edicao
- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). *Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation*. *BMC Psychology*, 8(71). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers Psychology*, 7, 805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>.
- Durgananda, S., Sivasananda, S., Kailasananda, S. (2010) *Yoga: your home practice companion*. Penguin random house.
- Federação Portuguesa de Yoga. (2023, dezembro, 22). RajaYoga. <https://federacaoportuguesayoga.pt/raja-yoga/>
- Fontana, D., & Slack, I. (2017) *How to Teach Meditation to Children: Help Kids Deal with Shyness and Anxiety and Be More Focused, Creative and Self-confident*. Watkins Publishing.
- Hofstaette E. (2023, fevereiro, 04) *O que é o hatha yoga e quais são os seus benefícios*. Calcathai. <https://www.calcathai.com/blogs/cacathai/o-que-e-hatha-yoga-e-seus-beneficios>
- Kabat-Zinn, J. (2022) *Mindfulness: A vida como ela é*. Nascente. Random House Publishing Group.
- Laevers, F. (2004). Educação Experiencial: tornando a educação infantil mais efetiva através do bem-estar e do desenvolvimento. *Contrapontos*, 4(1), 57-69.
- Laevers, F. (2014) Fundamentos da educação experiencial: Bem-estar e envolvimento na educação infantil. *Estudos em Avaliação Educacional*, 58(25), 152-185. <https://doi.org/10.18222/eae255820142794>
- Laevers, F., Daems, M., Bruyckere, G., Declercq, B., Moons, J., Silkens, K., Snoeck, G., & Kessel, M. V. (2005). *Well-being and Involvement in Care Settings. A Process-oriented Self-evaluation instrument*. Kind & Gezin and Research Centre for Experientel Education. 21(3).
- Lilian G., Katz D. (2006). Perspetivas actuais sobre aprendizagem na infância. *Saber(e)Educar*.
- Mark, W. & Penman, D. (2015) *Atenção Plena: Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético*. Sextante.

- Moraes, F., & Balga, R. (2007). A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3), 59-65.
https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Editora/REMEF/Remef_6.3/Artigo_06.pdf
- Neff, K., & Germer C. (2019) *Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Porto Alegre
- Puddicombe, A. (2019) *O guia headspace para meditação e mindfulness*. (1ªed.) Best Seller.
- Rix, G., Bernay, R. (2014) A study of the effects of mindfulness in five primary schools in New Zealand. *New Zealand Journal of Teachers'Work*, (11), 201-220.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1230278.pdf>.
- Roberts L. (2019). *Teach your child yoga: Fun & easy poses for happier, healthier kids*. Sterling.
- Rozalski, M., Stewart, A., Andrus, B., & Interlichia, C. (2021). Becoming Mindful: Collaborating to empower students and peacefully resolve problems. *Children and Libraries*, 19 (4). 6.
<https://doi.org/10.5860/cal.19.4.6>.
- Sun, Y., Lamoreau, R., O'Connell, S., Horlick, R., Bazzano, AN. (2021). Yoga and Mindfulness Interventions for Preschool-Aged Children in Educational Settings: A Systematic Review. *International Journal Environmental Research and Public Health*. 18(11),6091. <https://doi:10.3390/ijerph18116091>.
- Tavares, P., Osswald, H., Garcia, J. (2018). Ética, Investigação e Vida Universitária. *FLUPE-dita*.
- Vickery, C. E., Dorjee, D. (2015) Mindfulness Training in Primary Schools Decreases Negative Affect and Increases Meta-Cognition in Children. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025>.
- Weare, K. (2012) Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. *The Mindfulness in Schools Project*. 1(1). 1-12.
- Wolff, K., & Stapp, A. (2019). Investigating Early Childhood Teachers' Perceptions of a Preschool Yoga Program. *Sage Open*. 9 (1), 1–9. <https://doi.org/10.1177/215824401882175>.

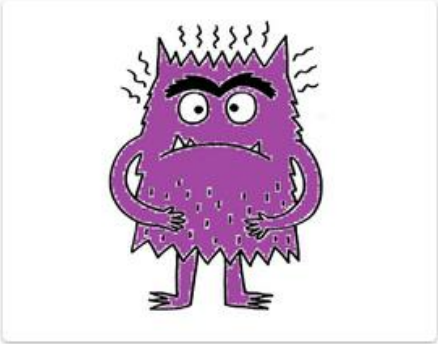

APÊNDICES

Apêndice 1- Instrumento de recolha de dados Pré-Escolar: Questionário *google forms*

Questionário- Meditação lugar seguro



[Inicie sessão no Google](#) para guardar o seu progresso. [Saiba mais](#)

Como me sentia antes da atividade de *mindfulness*?



Calma/o Agitado/a

Como me sentia antes da atividade de *mindfulness*?



Feliz Triste

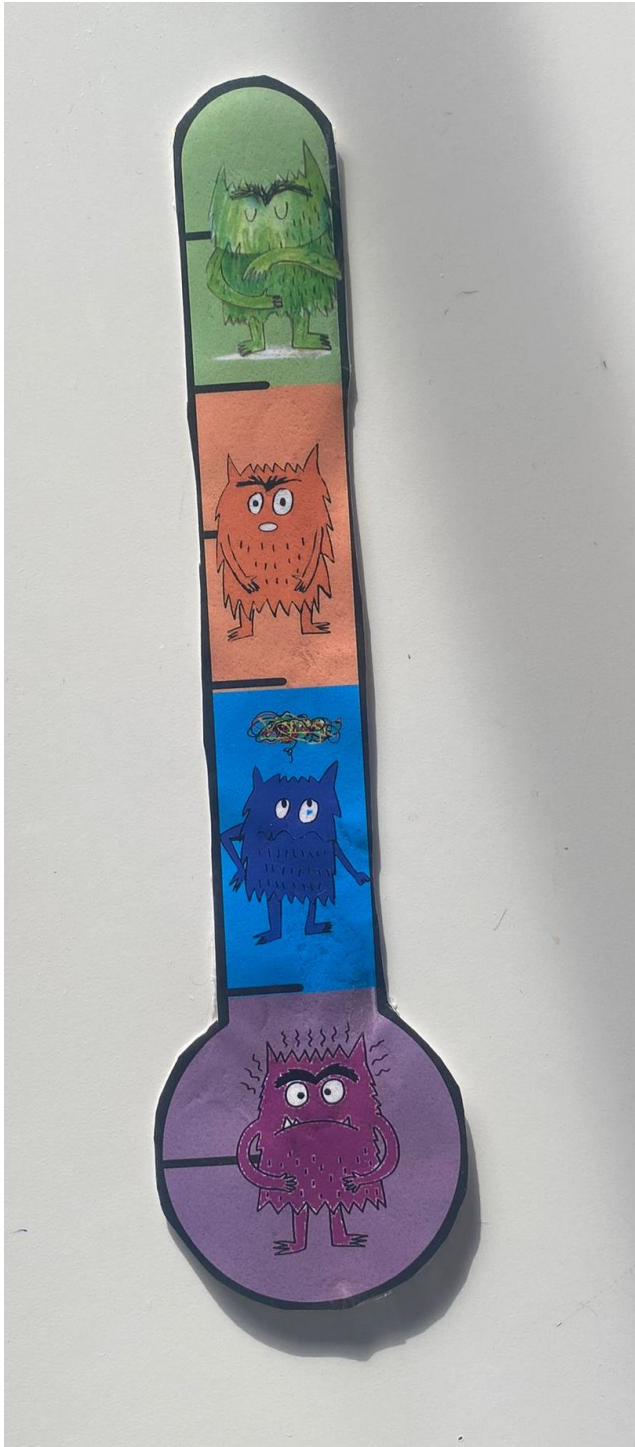
Como me sentia antes da atividade de *mindfulness*?

	
<input type="radio"/> Nervoso/a	<input type="radio"/> Seguro/a

Como me sentia antes da atividade de *mindfulness*?

	
<input type="radio"/> Atento/a	<input type="radio"/> Desatento/a

Apêndice 2- Instrumento de recolha de dados Pré-Escolar: Termómetro



Apêndice 3- Instrumento de recolha de dados 1ºCEB- Questionário sobre as sessões

Nome: _____

Idade: _____

Como me sinto?

Este questionário deve ser respondido com total honestidade, lembrando que não existem respostas certas ou erradas.

1- Hoje sinto-me:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Triste											Feliz
Aborrecido(a)											Satisfeito(a)
Preocupado(a)											Relaxado(a)
Confuso(a)											Confiante
Frustrado(a)											Realizado(a)
Assustado(a)											Tranquilo(a)
Desinteressado(a)											Interessado(a)

2- Descreve numa frase como te sentiste psicologicamente **ao longo** do exercício.

3- Em três palavras descreve como **sentiste o teu corpo ao longo** do exercício.

4- Em três palavras descreve como te sentiste **depois** de realizar o exercício.

Apêndice 4- Consentimento informado de registo fotográfico e de vídeo dos participantes

Consentimento Informado

Exmo (a) Sr.(*) Encarregado de Educação

Eu, Lara Douzel Ribeiro, estudante de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino de 1º Ciclo do Ensino Básico na Escola Superior de Educação de Coimbra, estou a desenvolver um estágio curricular na escola EB 1 Solum Sul, mais precisamente na turma 4ºC. Deste modo, no âmbito das atividades do meu projeto de relatório final, sob a orientação da Professora Doutora Joana Chélinho, venho solicitar a sua autorização para a recolha de registos fotográfico ou de vídeo do seu educando, documentando a sua participação no projeto. Salvaguardo que todas as imagens recolhidas, serão usadas apenas para finalidades académicas respeitando, por isso, a confidencialidade devida.

O tema do meu relatório final é "CuidaDaMente" e pretendo pesquisar e promover experiências de *Mindfulness* nas crianças de pré-escolar e 1ºCEB. Deste modo, irei realizar 15 sessões, de curta duração (até 20 minutos) ou que estejam interligadas com o plano de aulas normal, em que existirão meditações guiadas, exercícios de atenção plena e posições de yoga.

Agradeço antecipadamente a vossa colaboração.

Aluna de Mestrado: Lara Douzel Ribeiro

Eu , encarregado de educação de , autorizo / ~~não autorizo~~ (riscar o que não interessa) o registo fotográfico da/a meu educando/a.

Apêndice 5- Consentimento Informado dos próprios participantes

Consentimento Informado

Durante algumas aulas a professora estagiária Lara Douzel irá fazer algumas sessões de mindfulness, que consistem em meditações, jogos de atenção ao momento presente, yoga e algumas atividades para exprimir emoções. Estas sessões serão usadas para uma pesquisa feita pela professora estagiária para a sua escola.

É importante saberes que:

- Nessa pesquisa nunca serão referidos os nomes dos alunos participantes, em vez disso, serão utilizados códigos que corresponderão a cada aluno;
- Todas as fotografias e vídeos gravados serão utilizados só e apenas para a pesquisa e as caras dos alunos não serão mostradas;
- Mesmo assinando este consentimento, poderás em qualquer altura desistir e as tuas respostas aos questionários não serão utilizadas.

Agradeço a vossa colaboração!

Professora estagiária Lara Douzel Ribeiro

Em baixo, assina com o teu primeiro e último nome, riscando o que não interessa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

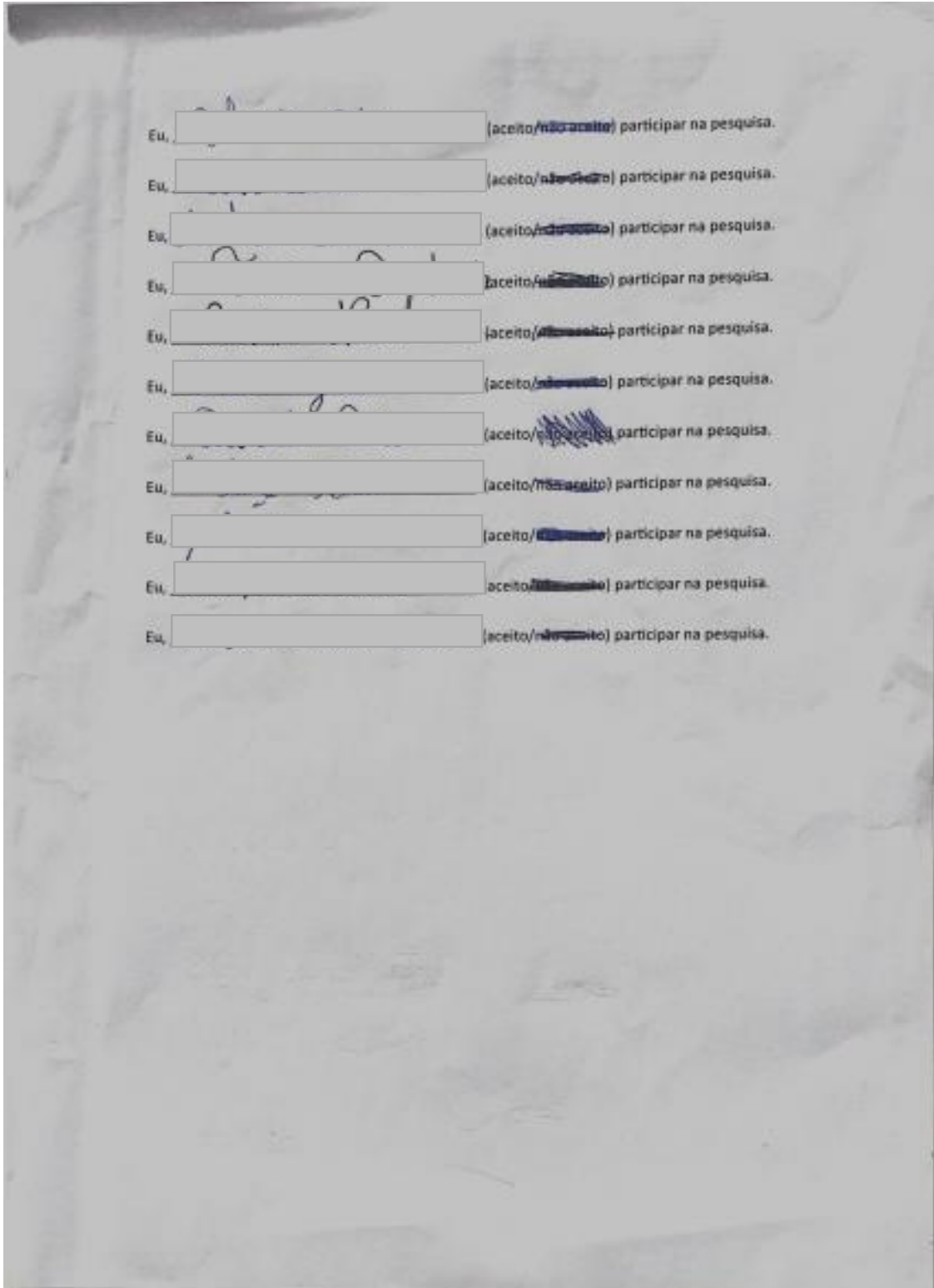
Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.

Eu, _____ (aceito/não-aceito) participar na pesquisa.



Apêndice 6- Descrições das intervenções em Pré-Escolar

Reflexões Pré-escolar

Sessão 0- Introdução ao *mindfulness* e às emoções

Recursos Materiais: Livro: “O monstro das cores”, de Anna Llenas; computador; impressora; imagens dos monstros adaptados.

Data: 9 de abril de 2022

Descrição da sessão

A sessão inicia-se com as crianças sentadas no tapete da sala para a audição em voz alta do livro “ O monstro das Cores” de Ana Llenas. Após a leitura do mesmo, criar-se-á um diálogo em grande grupo sobre as emoções e sentimentos referidos no livro. De forma a auxiliar as crianças a refletirem existirão algumas questões orientadores como:

- “Já sentiram este sentimento? Se sim, em que situação? “;
- “Já sentiram esta emoção? Se sim, em que situação?”;
- “Que sentimentos ou emoções gostam de sentir?”;
- “Que sentimentos ou emoções não gostam de sentir?”;
- “O que nos ajuda a aliviar sentimentos e emoções que nos fazem sentir mal?”.

Posteriormente, irão ser apresentados novos monstros em papel que representarão emoções, sentimentos e estados emocionais que não estão retratados no livro. Para facilitar a compreensão dos mesmos, haverá imagens de situações que poderão desencadear essas sensações. Irá novamente abrir-se um momento de diálogo em conjunto, para que as crianças possam expor o que já sentiram e para esclarecerem possíveis dúvidas sobre a temática.

Para finalizar, irei explicitar o que é *mindfulness*, bem como a sua importância, e explicar o que acontecerá nas sessões a seguir.

Breve reflexão sobre a sessão:

A atividade correu como planeada. A leitura do livro, bem como a introdução dos novos monstros, foi compreendida pelas crianças. Estas participaram no diálogo de grupo e nomearam várias situações em que tinham sentido as diferentes emoções e sentimentos. Além disso, compreenderam o que era *mindfulness*, e mostraram-se entusiasmadas e interessadas nas atividades a realizar nas sessões seguintes.

Sessão nº1 - Meditação o meu lugar seguro

Data: 11 de abril de 2022

Recursos Materiais: Música Relaxante; colunas; computador.

Descrição da sessão:

A sessão iniciar-se-á com as crianças sentados no tapete. Em seguida, introduzo o exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos, e por fim expirar de maneira controlada. Para ilustrar melhor a forma correta de respirar, irei pedir que imaginem que estão a cheirar uma flor, e posteriormente a soprar as suas pétalas. Durante o exercício os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Posteriormente irei colocar uma música relaxante e pedir às crianças que se sentem ou deitem da forma que for mais confortável para elas, e que fechem os olhos.

Em seguida irei começar a meditação guiada que se baseia no seguinte roteiro:

Meditação Lugar seguro:

“Vamos começar por imaginar que o nosso corpo começa a subir lentamente até às nuvens. Começamos por ver a escola de cima, e subimos mais um bocadinho. Começamos a ver muitos passarinhos ao pé de nós e subimos mais um bocadinho. Subimos mais um bocadinho e de uma forma leve e vamos vendo as nuvens cada vez mais perto. Subimos mais um bocadinho e chegamos ao nosso lugar seguro. Este lugar, pode ser real ou imaginário, desde que transmita uma sensação de paz e tranquilidade. Observem os detalhes desse lugar, as cores, os sons, os cheiros.

Ao explorar esse ambiente seguro, sintam a segurança que ele vos traz. Deixem que essa sensação de calma entrar no vosso corpo. Se surgirem pensamentos menos bons observem-nos e a seguir, tragam a vossa atenção para o vosso lugar seguro. Quando estiverem prontos, podem começar a descer novamente do vosso lugar seguro até ao recreio da escola.”

Por fim as crianças irão partilhar o que imaginaram e posteriormente irão desenhar.

Breve reflexão sobre a sessão:

As crianças demonstraram alguma dificuldade em fazer a respiração profundamente, o que é normal, para uma primeira vez a realizar o exercício. Posteriormente na meditação, algumas crianças demonstraram agitação, o que também considero normal pois não estavam habituadas a ter momentos relaxamento ao longo do dia. Por outro lado, outras crianças realizaram a meditação com sucesso, demonstraram estar muito mais calmas e relaxadas.

No momento de diálogo sobre a meditação, muitas crianças quiseram partilhar o lugar que imaginaram e mostrar-se entusiasmadas com o exercício.

Infelizmente a atividade foi interrompida, por razões exteriores a mim, e por isso as crianças não tiveram a oportunidade de desenhar o seu lugar seguro.

Sessão nº2- Ioga:

Data: 12 de abril de 2022

Recursos Materiais: Roupa confortável.

Descrição da atividade:

A sessão iniciar-se-á com as crianças sentadas numa disposição circular no chão do salão polivalente. Em seguida, introduzo o exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Para ilustrar melhor, a forma correta de respirar, irei pedir que imaginem que estão a cheirar uma flor e posteriormente a soprar as suas velas. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Posteriormente irei organizar o grupo num círculo e irei contar uma história com recurso às imagens de posições de ioga, e à medida que conto a história, reproduzo certas posturas de ioga que representam personagens (nomeadamente o sol, a cobra etc).

Para finalizar irei criar um diálogo em grande grupo sobre o que sentiram ao fazer ioga.

Breve reflexão sobre a sessão:

O início da atividade desenrolou-se como estava planeado. As crianças fizeram o exercício de respiração com uma maior facilidade que na sessão anterior. Em seguida inicie a aula de ioga, através da narração da história e exemplificando as posturas que correspondem a elementos da história. As crianças estavam a reproduzir as posturas, porém, algumas apresentavam alguma dificuldade. No entanto, após uma ajuda individualizada conseguiram. A meio da atividade entrou um grupo de outra sala, o que gerou imensa agitação, e comecei a perder algum controle sobre o grupo inicial. Em consequência disso atrasei um pouco a atividade, o que levou a que chegasse a hora do lanche para as crianças mais novas, e por isso, tive que continuar a sessão apenas com as crianças de 4 e 5 anos das duas turmas. Devido às trocas de grupos, as crianças começaram a perder um pouco o foco e a ficarem muito agitadas, o que na minha opinião, levou a que a sessão não originasse nenhum efeito desejado.

Sessão nº3- Eu sou de Marte

Data: 18 de abril de 2022

Recursos Materiais: Diversos objetos (desde elementos da natureza, a objetos do nosso quotidiano).

Descrição da atividade:

A sessão iniciar-se-á com as crianças sentadas no salão polivalente. Em seguida, introduzo o exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Para ilustrar melhor a forma correta de respirar, irei pedir que imaginem que estão a cheirar uma flor e posteriormente a soprar as suas pétalas. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

De forma a iniciar o jogo peço às crianças que se sentem em círculo e dir-lhes-ei que terão de fingir que são de Marte. Posteriormente irei pedir que fechem os olhos e estendam as mãos, e entregarei a cada uma delas um objeto (comum) diferente. Em seguida, peço que descrevam o objeto que têm nas mãos, sendo que são de outro planeta e nunca viram o objeto antes. Para isso, farei algumas questões orientadoras como:

- O que sentem quando tocam no vosso objeto?
- E quando olham para ele o que veem?
- A que cheira o vosso objeto?
- E o sabor do vosso objeto qual será? (imaginar)
- O vosso objeto faz algum som quanto lhe tocam?
- Qual a textura do vosso objeto?
- O objeto é quente ou frio?

Cada criança terá a oportunidade de descrever o seu objeto e os colegas deverão tentar adivinhar.

Para finalizar a atividade, irei pedir às crianças para refletirem sobre as dificuldades que sentiram ao descrever o objeto.

Breve reflexão sobre a sessão:

Inicialmente as crianças fizeram o exercício de respiração, no qual senti uma evolução, desde a sessão anterior. Em seguida, distribuí objeto a cada criança e pedi que os observassem para posteriormente apresentarem o objeto ao grupo sem referir o nome do mesmo. Como existiam dúvidas, exemplifiquei descrevendo um objeto através dos 5 sentidos às crianças e depois disso iniciámos o jogo. Num geral, as crianças conseguiram descrever a cor e a forma do objeto com facilidade, e mostraram alguma dificuldade na textura, no cheiro e no sabor (que tinham de imaginar como seria).

O jogo foi interrompido a meio, ou seja, sem todas as crianças terem descrito o seu objeto, e foi introduzido o grupo de outra sala, o que levou a que tivesse que explicar novamente o jogo para o novo grupo. Isto atrasou a atividade e fez com que nem todas as crianças participassem na mesma.

Sessão nº4- A caixinha das preocupações

Data: 20 de abril

Recursos Materiais: Pote das preocupações; *post-it's*.

Descrição da atividade:

A sessão iniciar-se-á com as crianças sentadas no tapete. Em seguida, introduzo o exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Para ilustrar melhor, a forma correta de respirar, irei pedir que imaginem que estão a cheirar uma flor e posteriormente a soprar as suas pétalas. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Em seguida, criar-se-á um diálogo em grande grupo para que as crianças reflitam sobre situações que as preocupam e sobre os seus medos. Posteriormente irão desenhar os seus medos e preocupações num *post'it* e em seguida irão colocá-lo na caixa das preocupações, de forma que, estes não fiquem mais na sua cabeça. Complementando a atividade irão trocar esses pensamentos negativos por afirmações positivas. Por exemplo: Eu não gosto de responder a perguntas porque tenho medo de errar | Eu sei que sou capaz e participo.

Para finalizar a atividade, haverá um diálogo sobre a sessão, em que as crianças terão a oportunidade de explicar se acharam difícil falar sobre os seus medos e preocupações e se acham que estes exercícios as ajudaram.

Breve reflexão sobre a sessão:

A execução da atividade seguiu a planificação previamente estabelecida e as crianças conseguiram facilmente exprimir os seus medos e preocupações.

Sessão nº5- A Gratidão

Data: 21 de abril

Recursos Materiais: Audiobook "O livro da gratidão" de Todd Parr; cartolinas; marcadores.

Descrição da atividade:

No início da sessão, peço às crianças que se sentem no tapete. Em seguida introduzo o exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Para ilustrar melhor, a forma correta de respirar, irei pedir que imaginem que estão a cheirar uma flor e posteriormente a soprar as suas pétalas. Durante o exercício os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Em seguida, irei ler em voz alta "O livro da gratidão" de Todd Parr, e apresentar as imagens através do computador. Não se ouvirá o áudio do livro pois só existia áudio em português do Brasil.

Para finalizar a atividade, as crianças irão fazer um desenho num cartaz coletivo sobre algo que estão gratas, e no final iremos interpretá-lo em conjunto de forma a perceber que existem muitos motivos para serem gratas.

Breve reflexão sobre a sessão:

A leitura do livro e o exercício de respiração realizaram-se tal como estava planeado. No entanto, a atividade foi interrompida a meio, por questões externas a mim. Deste modo, só tive a oportunidade de no final da tarde pedir às crianças que dissessem oralmente motivos pelas quais estavam gratas e escrever esses mesmos motivos numa cartolina.

Reflexão geral sobre as sessões em Pré-escolar

Neste tópico, iriei abordar como decorreram, no geral, as sessões em pré-escolar, pois dado que não foram realizadas na integra, não fazia sentido estar a detalhar cada sessão.

As crianças demonstraram interesse e entusiasmo pelas sessões de *mindfulness* e ioga. Existiu alguma agitação em algumas sessões, nomeadamente na sessão “Meditação Lugar Seguro” o que considero normal, é uma atividade relaxamento em que se prevê que as crianças estejam quietas e sossegadas, porém, isso é contrário à natureza delas. Ou seja, só com algumas repetições desta sessão é que se espera que haja resultados nos níveis de calma das crianças.

Outras sessões, como o “Ioga” e “Eu sou de Marte”, estavam a correr como planificadas, no entanto, no desenvolvimento das atividades, entrou um novo grupo de crianças, o que fez com que tivesse que repetir as atividades, demorando muito mais tempo do que o esperado e gerando muita agitação.

A sessão do “Pote das preocupações” seguiu a planificação previamente estabelecida e as crianças conseguiram facilmente exprimir os seus medos e preocupações.

A sessão “A Gratidão” contou, tal como planeado, com leitura do livro, no entanto, a atividade foi interrompida a meio, por questões externas a mim, e por isso só tive a oportunidade de no final da tarde pedir às crianças que dissessem oralmente motivos pelas quais estavam gratas e escrever esses mesmos motivos numa cartolina.

Os exercícios de respiração realizados no início de todas as sessões, penso que auxiliaram as crianças a acalmar e compreenderem, que se tratava do início de uma prática que promovia o bem-estar. Existiu uma evolução, pois nas primeiras sessões, muitas crianças não conseguiam respirar da forma correta, porém com a prática foram aprendendo e na última sessão, num geral, as crianças já conseguiam realizar algumas repetições de respirações profundas.

Sendo que, várias sessões não se realizaram na íntegra, por razões fora do meu controle, não poderei tirar conclusões sobre o efeito das mesmas nas crianças. Ainda assim, estas práticas auxiliaram-me a compreender se as sessões estavam bem estruturadas, e quais os instrumentos de recolha de dados que não funcionaram com o grupo, e que deveriam ser repensados para as próximas intervenções.

Apêndice 7- Descrições das intervenções em 1ºCEB

Reflexões 1ºCEB

Sessão nº1-Pote das Preocupações

Data: 28 de fevereiro de 2023

Tempo: 20 minutos

Recursos: Música relaxante; mesas; cadeiras; papel; material de escrita.

Descrição da atividade:

Início a sessão com um pequeno diálogo em grupo para saber como as crianças se sentem.

Com os alunos sentados nos seus lugares, peço para que façam um exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Posteriormente, quando os alunos já estiverem mais calmos, abordo a temática das preocupações, explicando que há situações e momentos em que nos sentimos preocupados, nervosos ou tristes e peço a cada aluno que escreva o que o deixa preocupado num papel. Deixo alguns minutos para que os alunos possam refletir e escrever as suas preocupações. Em seguida, mostro-lhes o pote das preocupações e explico que podem colocar lá o papel onde escreveram as suas preocupações pois assim podem libertá-las e estas já não lhes pertencem mais.

De forma a finalizar a atividade, questiono novamente os alunos de como se sentem.

Reflexão:

Inicialmente, com os alunos sentados nos seus lugares, introduzi o exercício de respiração. Após uma breve explicação e exemplificação, os alunos começaram a fazer o exercício. De forma a deixá-los mais à vontade, permiti que fechassem os olhos e se pusessem em posições confortáveis.

Duas alunas não quiseram respirar, uma delas não justificou e a outra pediu para falar comigo e explicou que, quando tentava respirar desta forma ficava maldisposta e começou a chorar pois tinha tido uns problemas familiares nessa manhã. Os restantes alunos realizaram o exercício, existindo alguns alunos que necessitaram de um auxílio individual para respirar profundamente.

Em seguida apresentei o pote das preocupações e expliquei que deveriam escrever num *post'it*, que distribuí previamente, as suas preocupações e medos para que estes não os atormentassem mais. Este parte da sessão correu como planeada, pois os alunos não tiveram dificuldades em exprimir os seus medos e preocupações.

Para finalizar questionei os alunos se gostaram da atividade e se sentiram que os tinha auxiliado de alguma forma, e as respostas foram positivas.

Sessão nº2- Meditação lugar seguro

Data: 06 de março

Tempo:

Descrição da atividade:

Início a sessão com um pequeno diálogo em grupo para saber como as crianças se sentem.

Com os alunos sentados nos seus lugares, peço para que façam um exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Posteriormente, digo aos alunos para que se coloquem numa posição o mais confortável, podendo estar sentados ou deitados, preferencialmente de olhos fechados e começo a introduzir a meditação “Lugar Seguro”.

Meditação Lugar seguro:

“Vamos começar por imaginar que o nosso corpo começa a subir lentamente até às nuvens. Começamos por ver a escola de cima, e subimos mais um bocadinho. Começamos a ver muitos passarinhos ao pé de nós e subimos mais um bocadinho. Subimos mais um bocadinho e de uma forma leve e vamos vendo as nuvens cada vez mais perto. Subimos mais um bocadinho e chegamos ao nosso lugar seguro. Este lugar, pode ser real ou imaginário, desde que transmita uma sensação de paz e tranquilidade. Observem os detalhes desse lugar, as cores, os sons, os cheiros.

Ao explorar esse ambiente seguro, sintam a segurança que ele vos traz. Deixem que essa sensação de calma entrar no vosso corpo. Se surgirem pensamentos menos bons observem-nos e a seguir, tragam a vossa atenção para o vosso lugar seguro. Quando estiverem prontos, podem começar a descer novamente do vosso lugar seguro até ao recreio da escola.”

Para finalizar volto a questionar os alunos como se sentem.

Reflexão:

A sessão iniciou-se como planeado, com o exercício de respiração. Notei alguma evolução, não existindo a necessidade de auxiliar individualmente tantos alunos, como na sessão anterior, a fazer a respirações profundas.

Posteriormente, pedi aos alunos, que fechassem os olhos e se colocassem numa posição confortável e de seguida comecei a guiar a meditação. Ao longo da meditação, alguns dos alunos mais agitados, começaram a interromper para explicar o que estavam a imaginar, e fui pedindo para que não interrompessem, por vezes sem sucesso. Apesar disso, as outras crianças continuavam a manter-se calmas e aproveitaram o momento para relaxar. Um aluno adormeceu ao longo da meditação, o que demonstrou que esta atividade o acalmou e relaxou imenso.

Num geral e tendo em conta que a turma em questão, é uma turma muito agitada e um pouco indisciplinada, a sessão decorreu como eu esperava, havendo momentos de calma, mas também momentos de alguma agitação. Além disso, sendo que era a primeira vez, que a maioria dos alunos experimentava uma meditação, é natural não existir um relaxamento absoluto.

Sessão nº3-Ioga

Data: 07 de março de 2023

Tempo: 20 minutos

Recursos: Colchões, roupa confortável e colchões.

Descrição da atividade:

Início a sessão com um pequeno diálogo em grupo para saber como as crianças se sentem.

Com os alunos sentados em roda, no recreio, peço para que façam um exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, suste o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Logo após o exercício de respiração, entrego algumas cartas a cada criança que contém posturas de ioga associadas a animais e elementos da natureza (por exemplo sapo, borboleta e sol) e peço aos alunos que se distribuam em círculo.

Em seguida, cada aluno à vez mostra a sua carta e faz a postura lá representada para que os colegas imitem.

A atividade de ioga durará cerca de 20 minutos.

Para finalizar, os alunos sentam-se em roda novamente e haverá um diálogo sobre como se sentem psicologicamente e fisicamente após a atividade de ioga.

Reflexão:

A sessão não foi realizada no exterior como planeado pois estava a chover e deu-se a necessidade, de adaptar a sala para a aula de ioga. Afastei previamente as mesas, deixando um espaço vazio na sala, onde foram colocados os colchões.

Inicie a sessão com o exercício de respiração, que não correu como planeado. Os alunos estavam extramente agitados porque iam fazer ioga e por estarem fora dos lugares habituais. Foi muito difícil cativar a atenção dos mesmos, existindo constantemente conversas paralelas. Mesmo assim, realizámos o exercício, ainda que, grande parte dos alunos não tenha beneficiado do relaxamento.

Em seguida, iniciou-se a atividade de ioga e, uma vez que, não havia espaço suficiente para formar uma roda e apresentar as posições de ioga através de cartas como estava planeado, tive que o fazer com recurso ao quadro interativo. Assim, organizei a turma em xadrez, para que todos tivessem algum espaço para se movimentar e conseguissem ver o quadro e a mim. No entanto, o espaço continuou a ser muito pequeno para atividade e os alunos que estavam mais afastados não conseguiam ver as posições. Além disso, uma vez que, não estavam nos lugares habituais, os alunos estavam constantemente a pedir para trocar de lugar para se juntarem com certos colegas, o que levou, a que existissem bastantes interrupções.

Fui apresentando as posições de ioga que as crianças deveriam fazer e como não estava a ser possível, realizarem todos ao mesmo tempo as posições, fui pedindo que as realizassem fila a fila, e fui dando algum acompanhamento. Enquanto isto, os restantes alunos, como é natural nesta situação, estavam muito agitados e sempre a conversar, o que gerou imenso barulho dentro da sala. Outra condicionante que fez com que sessão fracassasse, foi que, os tapetes escorregavam no chão e por isso, os alunos estavam a ter muita dificuldade em fazer as posições corretamente.

Em suma, penso que a sessão não correu como esperado, havendo a necessidade de a aula de ioga se realizar sempre num espaço amplo e adequado à prática. Em consequência disso, considero que a sessão apenas gerou mais agitação nos alunos.

Sessão nº4- Eu sou de Marte

Data: 13 de março de 2023

Tempo: 15 minutos

Recursos: Diversos objetos (deste elementos da natureza a objetos do quotidiano)

Descrição da atividade:

A sessão iniciar-se-á com as crianças sentadas nos seus lugares habituais. Em seguida, introduzo o exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, suster o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Para ilustrar melhor, a forma correta de respirar, irei pedir que imaginem que estão a cheirar uma flor e posteriormente a soprar as suas velas. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

De forma a explicar e iniciar o jogo, direi aos alunos que terão de fingir que são de Marte. Posteriormente irei pedir que fechem os olhos e estendam as mãos, e entregarei a cada um, um

objeto (comum) diferente. Em seguida, peço que descrevam o objeto que têm nas mãos, sendo que são de outro planeta e nunca viram o objeto antes. Para isso, farei algumas questões orientadoras como:

- O que sentem quando tocam no vosso objeto?
- E quando olham para ele o que veem?
- Ao que cheira o vosso objeto?
- E o sabor do vosso objeto qual será? (imaginar)
- O vosso objeto faz algum som quanto lhe tocam?
- Qual a textura do vosso objeto?
- O objeto é quente ou frio?

Para finalizar a atividade, irei pedir aos alunos para refletirem sobre as dificuldades que sentiram ao descrever o objeto e irei questioná-los sobre como se sentem após realizar a atividade.

Reflexão:

A sessão teve início com os alunos sentados nos seus lugares e com o exercício de respiração. Neste dia, os alunos estavam um pouco agitados, e demoraram um pouco a acalmar-se e a concentrarem-se na respiração.

Após alguns minutos a respirar, pedi aos alunos que fechassem os olhos pois ía ser entregue, a cada um, um objeto, e só na entrega do objeto é que cada aluno poderia abrir os olhos para observar o seu objeto e pensar como o poderia descrever com os 5 sentidos (relativamente ao paladar, era suposto imaginarem o sabor do objeto). Expliquei também que enquanto não recebiam o objeto poderiam continuar e respirar e relaxar. Enquanto se desenrolava esta parte da atividade, existia um clima de calma e sossego dentro da sala.

Posteriormente, cada aluno, à vez, foi descrevendo o seu objeto através dos 5 sentidos e no final mostravam qual era o objeto. Num geral, os alunos demonstraram maior facilidade em descrever o objeto através da visão e tato e uma maior dificuldade em descrever o objeto através da audição, paladar e olfato.

Concluo que a sessão foi bem-sucedida, levando a um maior clima de calma e atenção na sala de aula.

Sessão nº5- A Gratidão

Data: 2 de maio de 2023

Tempo: 20 minutos

Recursos: Material de escrita; papel.

Descrição da atividade:

Início a sessão com um pequeno diálogo em grupo para saber como as crianças se sentem.

Com os alunos sentados nos seus lugares, peço para que façam um exercício de respiração que envolve os seguintes passos: inspirar profundamente, sustar o ar durante alguns segundos e por fim expirar de maneira controlada. Durante o exercício, os alunos podem fechar os olhos se sentirem mais confortáveis.

Após a realização do exercício de respiração, início um diálogo com os alunos, sobre a importância de agradecermos e de nos focarmos nas coisas importantes e pelas quais estamos gratos nas nossas vidas. Posto isto, peço-lhes para que reflitam e escrevam num papel o que os faz sentir gratos.

Posteriormente, questionarei os alunos sobre como se sentem psicologicamente e fisicamente.

Reflexão:

A sessão teve início com o exercício de respiração. No geral, os alunos respiraram de forma consciente e calma.

Posteriormente houve um diálogo em grande grupo sobre o que nos faz sentir gratos e sobre como muitas vezes nos focamos nas coisas negativas da vida e não positivas. Abordámos oralmente alguns motivos pelos quais deveríamos sentir-nos agradecidos e posteriormente foi entregue a cada aluno um *post'it* para que escrevessem os motivos pelos quais estavam gratos.

Em suma, a sessão correu como esperado, pois usufruíram do exercício de respiração, acalmaram e conseguiram identificar motivos pelos quais estavam gratos.

Apêndice 8- Fotografias da Sessão “Pote das Preocupações”



Apêndice 9- Fotografias da Sessão “Meditação Lugar Seguro”



Apêndice 10- Fotografias da Sessão “Os sentidos”



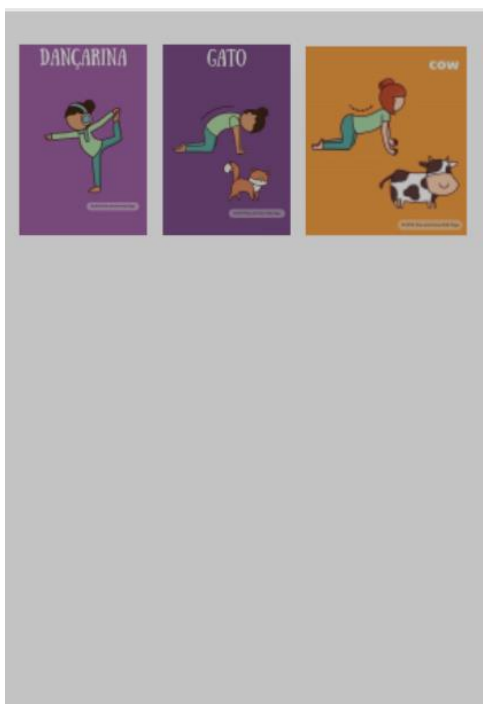
Apêndice 11- Fotografias da Sessão “loga”



Apêndice 12- Fotografias da Sessão “Gratidão”



Apêndice 13- Recursos utilizados: Cartas de ioga



Apêndice 14- Grelhas de observação de todas as sessões

Sessão de 16 de maio- “Pote das preocupações”							
Grelha de Observação							
Fases da sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis (1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1	2	1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	2	3	2	3	3	3
Pote das Preocupações	O aluno(a) demonstrou-se envolvido(a) na atividade.	2	2	3	3	3	3
	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	1	2	3	3	3	3
	O aluno(a) sorriu ao realizar atividade.	1	1	2	2	2	2
	O aluno(a) chorou ao realizar a atividade.	3	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se aborrecido(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se preocupado(a) ao realizar a atividade.	3	2	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confuso(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confiante ao realizar a atividade.	1	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se frustrado(a) ao realizar a atividade.	2	1	1	1	1	1

	O aluno(a) mostrou-se realizado(a) no decorrer da atividade.	1	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfiado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) demonstrou calma ao realizar a atividade.	1	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desmotivado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se excitado(a) ao realiza a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) sentiu alguma sensação desconfortável no corpo.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) demonstrou agitação.	1	2	1	1	1	1
<p>Observações: Expliquei individualmente ao aluno A como respirar, fez algumas respirações profundas, mas logo a seguir voltou a respirar da forma acelerada. Mal pedi aos alunos para que pensassem nas coisas que os deixavam preocupados o aluno A começou a chorar.</p>							

Sessão de 30 de maio-“Meditação lugar seguro”							
Grelha de Observação							
Fases da Sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis (1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	2	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1	2	1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	2	1	3	1	3	3

Meditação lugar seguro	O aluno(a) demonstrou-se envolvido(a) na atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) sorriu ao realizar atividade.	2	1	2	2	2	2
	O aluno(a) chorou ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se aborrecido(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se preocupado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confuso(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confiante ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se frustrado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se realizado(a) no decorrer da atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfiado(a) ao realizar a atividade.	1	3	1	1	1	1
	O aluno(a) demonstrou calma ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desmotivado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se excitado(a) ao realiza a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) sentiu alguma sensação desconfortável no corpo.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) demonstrou agitação.	1	3	1	1	1	1	
<p>Observações:</p> <p>Aluno A referiu que na sua meditação imaginou a falecida avó e o falecido cão.</p> <p>Aluno B demonstrou agitação ao longo da atividade, enquanto os colegas estavam deitados e relaxados, ele estava constantemente a mexer-se, a abrir e fechar os olhos e a entrelaçar e desentrelaçar os dedos.</p>							

--

Sessão de 21 de junho- "Os sentidos"							
Grelha de Observação							
Fases da Sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis 1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3		3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3		2	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1		1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	3		2	3	3	3
	O aluno(a) demonstrou-se envolvido(a) na atividade.	3		2	3	3	3
	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3		3	3	3	3
	O aluno(a) sorriu ao realizar atividade.	1		2	1	1	1
	O aluno(a) chorou ao realizar a atividade.	1		1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se aborrecido(a) ao realizar a atividade.	1		1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se preocupado(a) ao realizar a atividade.	1		1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confuso(a) ao realizar a atividade.	1		1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confiante ao realizar a atividade.	3		3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se frustrado(a) ao realizar a atividade.	1		1	1	1	1

O aluno(a) mostrou-se realizado(a) no decorrer da atividade.	3		3	3	3	3
O aluno(a) mostrou-se desconfiado(a) ao realizar a atividade.	1		1	1	1	1
O aluno(a) demonstrou calma ao realizar a atividade.	3		2	3	3	3
O aluno(a) mostrou-se desmotivado(a) ao realizar a atividade.	1		1	1	1	1
O aluno(a) mostrou-se excitado(a) ao realiza a atividade.	1		1	1	1	1
O aluno(a) sentiu alguma sensação desconfortável no corpo.	1		1	1	1	1
O aluno(a) demonstrou agitação.	1		2	1	1	1
<p>Observações:</p> <p>O aluno B não esteve presente nesta sessão.</p> <p>O aluno C por vezes distrai-se com alguns colegas o que levou a uma pequena agitação. Além disso, o aluno não compreendeu bem o conteúdo da atividade e em vez de escrever o que sentia através do sentido, escreveu o que sentia psicológica e fisicamente.</p> <p>A aluna D realizou a atividade com sucesso pois descreveu muito bem o que estava a contemplar através dos sentidos.</p> <p>Aluna F realizou a atividade tal como esperado pois conseguiu contemplar as sensações que aquele local lhe traziam.</p>						

Sessão de 26 de junho- "ioga"
Grelha de Observação

Fases da Sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis (1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1	2	1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	3	2	3	3	3	3
loga	O aluno(a) demonstrou-se envolvido(a) na atividade.	3	3	3	3	3	3
	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	3	3	3	2	3
	O aluno(a) sorriu ao realizar atividade.	2	3	2	2	1	2
	O aluno(a) chorou ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se aborrecido(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se preocupado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confuso(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se confiante ao realizar a atividade.	3	3	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se frustrado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se realizado(a) no decorrer da atividade.	3	3	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se desconfiado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) demonstrou calma ao realizar a atividade.	2	1	2	2	2	2

	O aluno(a) mostrou-se desmotivado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) mostrou-se excitado(a) ao realiza a atividade.	3	3	3	3	3	3
	O aluno(a) sentiu alguma sensação desconfortável no corpo.	1	1	2	1	2	1
	O aluno(a) demonstrou agitação.	2	2	2	3	3	2
<p>Observações: O aluno referiu algumas dores musculares após realizar a atividade. Aluna D referiu que sentiu o corpo liberto. Aluna E sentiu dores nas pernas e nas costas, no entanto, sentiu que o exercício lhe fez bem.</p>							

Sessão de 27 de junho- "A gratidão"							
Grelha de Observação							
Fases da Sessão	Indicadores	Alunos/ Níveis (1=baixo; 2=médio; 3=alto)					
		A	B	C	D	E	F
Exercício de respiração	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	3	3	3	3	3
	O aluno(a) mostrou-se relaxado(a) enquanto respirava.	3	2	3	3	3	2
	O aluno(a) mostrou-se desconfortável enquanto respirava.	1	1	1	1	1	1
	O aluno(a) respirou profundamente.	3	2	3	3	3	3
A gratidão	O aluno(a) demonstrou-se envolvido(a) na atividade.	3	2	3	3	3	3
	O aluno(a) demonstrou bem-estar ao realizar a atividade.	3	3	3	3	3	3
	O aluno(a) sorriu ao realizar atividade.	1	1	1	1	1	1

O aluno(a) chorou ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) mostrou-se aborrecido(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) mostrou-se preocupado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) mostrou-se confuso(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) mostrou-se confiante ao realizar a atividade.	3	3	3	2	3	3
O aluno(a) mostrou-se frustrado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) mostrou-se realizado(a) no decorrer da atividade.	3	3	3	2	3	3
O aluno(a) mostrou-se desconfiado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) demonstrou calma ao realizar a atividade.	3	2	3	3	1	3
O aluno(a) mostrou-se desmotivado(a) ao realizar a atividade.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) mostrou-se excitado(a) ao realiza a atividade.	1	2	1	1	1	3
O aluno(a) sentiu alguma sensação desconfortável no corpo.	1	1	1	1	1	1
O aluno(a) demonstrou agitação.	1	2	1	1	1	1
Observações: O aluno B demonstrou alguma agitação ao realizar a atividade.						

Apêndice 15- Notas de Campo de todas as sessões

Notas de Campo

Sessão nº1- Pote das Preocupações

A sessão teve início com o exercício de respiração. Nesta primeira fase, os alunos fecharam os olhos e respiraram calmamente. O aluno B demonstrou alguma dificuldade de relaxamento e sinais de agitação motora ao realizar o exercício, pois estava constantemente a abrir e fechar os olhos e a entrelaçar e desentrelaçar os dedos.

O aluno A inicialmente não estava a respirar profundamente, pelo que, decidi explicar-lhe individualmente como deveria fazer a respiração, depois disso, havia momentos que fazia a respiração da forma correta e outros que fazia da forma errada.

No momento a seguir, pedi aos alunos que comesçassem a escrever as suas preocupações e o aluno A começou a chorar. Tentei acalmá-lo e questionei-o várias vezes se preferia não realizar a atividade, ainda assim, o aluno decidiu realizar a mesma. O motivo que o levou a chorar foi que quando pedi que pensassem nas preocupações que sentiam se lembrou dos falecidos avós. Decidi deixá-lo libertar o sentimento de tristeza e deixei-o demorar um pouco mais a realizar a atividade.

Este acontecimento gerou alguma agitação no aluno B que se distrai-a porque queria ajudar o seu colega.

Os restantes alunos realizaram a atividade, aproveitando até para respirar e alongar, sem que fosse pedido, quando terminaram de escrever as preocupações.

Notas de campo, 16 de maio de 2023

Sessão nº2- Meditação Lugar Seguro

O aluno B demonstrou agitação motora e dificuldade de relaxamento ao longo de toda a atividade. No exercício de respiração todos os alunos fecharam os olhos e o aluno B abria-os constantemente, e entrelaçava e desentrelaçava os dedos.

Antes da meditação pedi aos alunos que pusessem da forma que fosse mais confortável para eles, e todos os alunos se deitaram à exceção do aluno A que preferiu ficar sentado. Durante a meditação todos alunos demonstraram estar relaxados e concentrados, menos o aluno B que, mais uma vez, abria e fechava os olhos constantemente e estava sempre a virar-se e a demonstrar agitação motora.

Notas de campo, 30 de maio de 2023

Sessão nº3- Os 5 sentidos

O aluno B não esteve presente nesta sessão.

Neste dia havia alguma agitação por parte dos alunos. Enquanto entrevistava um aluno havia conversas entre os outros.

Posteriormente, pedi para que respirassem e os alunos acalmaram e concentraram-se no exercício.

No entanto, a maioria dos alunos quando chegou o momento de escrever e desenhar, concentraram-se e mostraram-se introspectivos sobre o que experienciavam através dos sentidos.

O aluno C demonstrou-se agitado e distraído ao longo da atividade e foi necessário chamá-lo várias vezes à atenção.

Notas de campo, 21 de junho de 2023

Sessão nº4- Ioga

O exercício de respiração foi concretizado com sucesso, notou-se uma melhoria pois os alunos já não precisavam que lhes explicasse como deveriam respirar. O aluno B demonstrou agitação motora e dificuldade de relaxamento ao longo de toda a atividade.

A atividade de ioga foi realizada com o resto dos alunos da turma o que promoveu um maior dinamismo à atividade. Neste dia, os colchões não estavam disponíveis por isso realizámos a sessão de ioga sem os mesmos, o que levou a que tivesse que, ter uma maior atenção no decorrer da atividade. Os alunos foram avisados que se sentissem algum tipo de dor ou desconforto devido à atividade ser realizada no chão, deveriam avisar-me. No entanto, nenhum aluno ao longo da atividade se queixou de algum tipo de dor.

Os alunos demonstraram muito interesse e motivação pela atividade.

Existiu alguma agitação pois alguns alunos estavam a perturbar outros, empurrando-os, havendo a necessidade de chamar à atenção.

A entrevista informal pós-sessão foi realizada no recreio, onde também estavam a decorrer os ensaios para festa de final de ano, o que provocou alguma agitação e distração.

Notas de campo, 26 de junho de 2023

Sessão nº5- A Gratidão

Todos os alunos neste dia mostravam estar um pouco nostálgicos e agitados, percebi em conversa com os mesmos que a razão disso era, que nessa noite ia-se realizar a festa de finalistas.

Os alunos com o exercício de respiração, aproveitaram para acalmar e relaxar.

Posteriormente, quando pedi aos alunos que escrevessem os motivos que os deixavam gratos, existiu uma maior concentração e calma.

Por último pedi escrevessem ou desenhassem o que mais gostaram ao longo das sessões e os alunos também demonstraram estar reflexivos atentos.

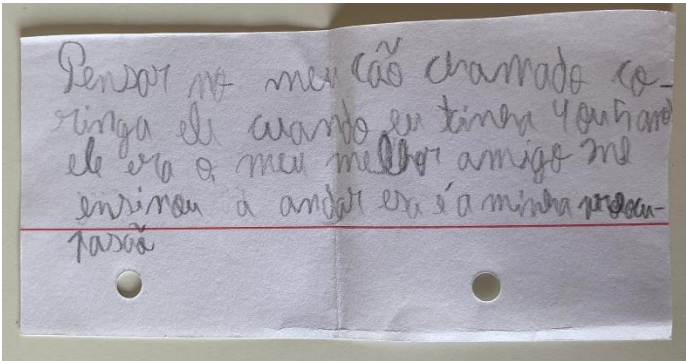
O aluno B apesar de se concentrar nas atividades, demonstrou agitação motora ao longo de toda a sessão.

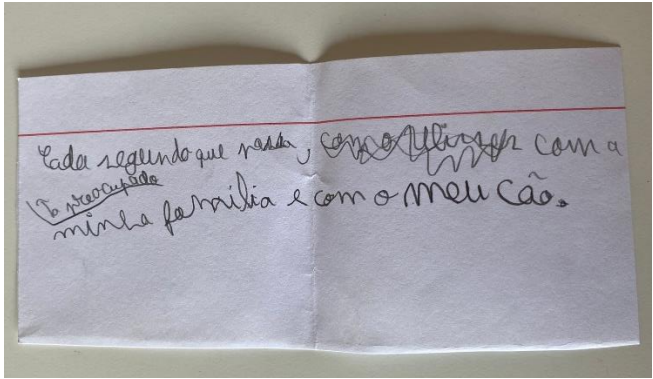
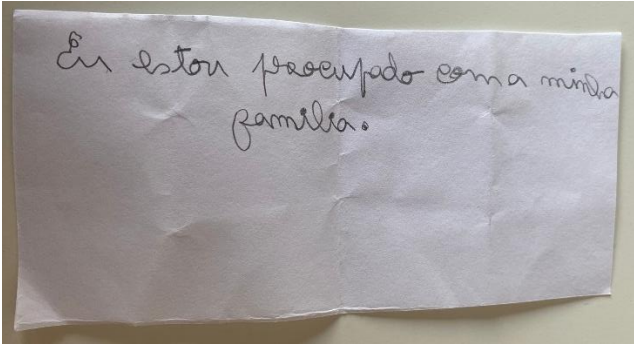
Notas de campo, 27 de junho de 2023

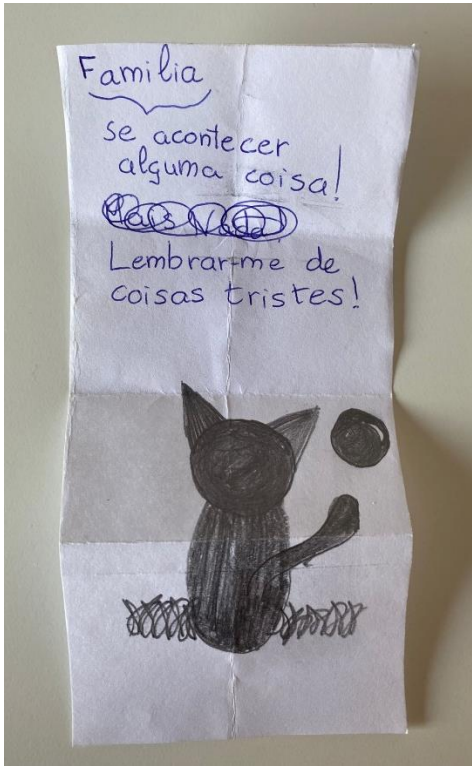
Apêndice 16- Tabelas de Análise de Produções Escritas e Desenhos dos alunos

Análise das produções escritas dos alunos

Sessão nº 1-Pote das preocupações

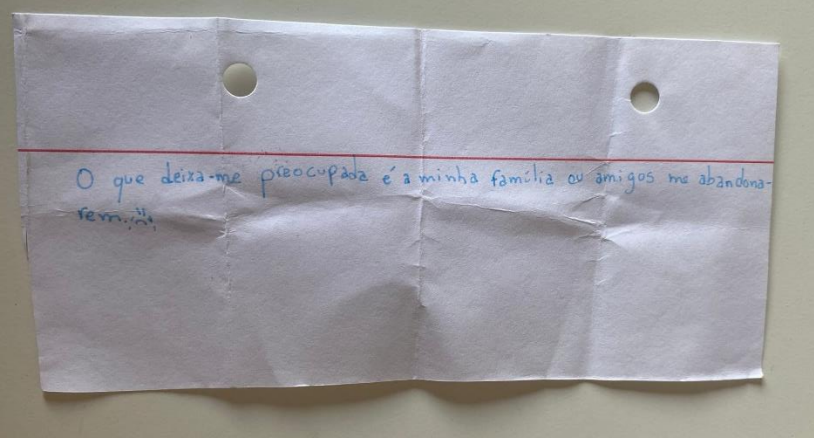
Produções escritas		Comentário de observador
Aluno A	 <p>Legenda: <i>Pensar no meu cão chamado coringa ele quando eu tinha 4 ou 5 anos ele era o meu melhor amigo me ensinou a andar era a minha preocupação</i></p>	<p>O aluno referiu que a sua preocupação era o cão que tinha com 4 ou 5 anos. O cão já tinha falecido e talvez o aluno tenha descrito algo que lhe trazia o sentimento de saudade e não de preocupação. No entanto, há a possibilidade de o aluno não se ter recordado de uma preocupação atual e escrever uma preocupação que já tinha sentido. De qualquer forma, o aluno tem presente acontecimentos passados.</p>

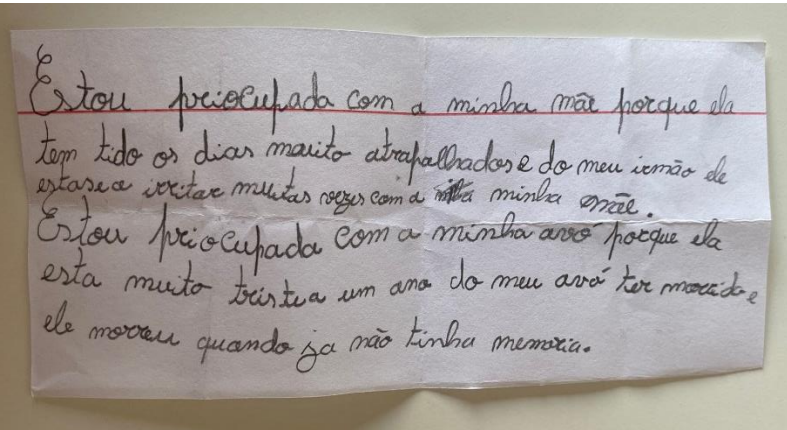
<p>Aluno B</p>	 <p>Legenda: Cada segundo que passa tou preocupado com a minha família e com o meu cão.</p>	<p>O aluno referiu que a sua família e o seu cão são para si uma preocupação constante.</p>
<p>Aluno C</p>	 <p>Legenda: Eu estou preocupado com a minha família.</p>	<p>O aluno referiu que está preocupado com a família.</p>

<p>Aluna D</p>	 <p>The image shows a piece of white paper folded in three horizontal sections. The top section contains handwritten text in blue ink: 'Familia' with a wavy underline, followed by 'se acontecer alguma coisa!', a scribbled-out line, and 'Lembrar-me de coisas tristes!'. The middle section features a drawing of a black cat sitting and looking to the right, with a small black circle above its head. The bottom section is mostly blank with some faint scribbles at the very bottom.</p>	<p>A aluna referiu que fica preocupada com a possibilidade de se suceder algo mau com a família.</p> <p>A aluna referiu também lembrar-se de situações que lhe trazem tristeza e também a deixam preocupada.</p>
----------------	---	--

Legenda: *Familia- se acontecer alguma coisa!*


Lembrar-me de coisas tristes!

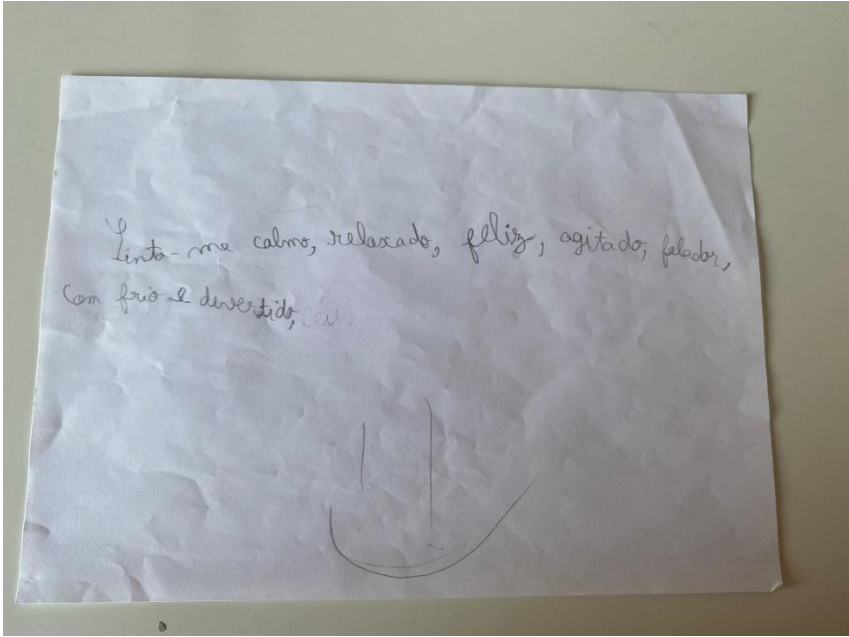
<p>Aluna E</p>	 <p>Legenda: <i>O que deixa-me preocupada é a minha família ou amigos me abandonarem.</i></p>	<p>A aluna referiu que a deixa preocupada a possibilidade de a família e os amigos a abandonarem. Este medo apesar de válido, indica uma insegurança que não deveria estar presente numa criança desta idade.</p>
----------------	---	---

Aluna F	 <p>Estou preocupada com a minha mãe porque ela tem tido os dias muito atrapalhados e do meu irmão de estase a irritar muitas vezes com a minha mãe.</p> <p>Estou preocupada com a minha avó porque ela está muito triste a um ano do meu avô ter morrido e ele morreu quando já não tinha memória.</p>	<p>A aluna referiu que se preocupa com a mãe por ter dias muito “atrapalhados” e por o irmão irritar a mãe. Além disso, também referiu que esta preocupada com a avó que está viúva há um ano. Com isto, a aluna demonstra prestar atenção á situação familiar.</p>
---------	---	---

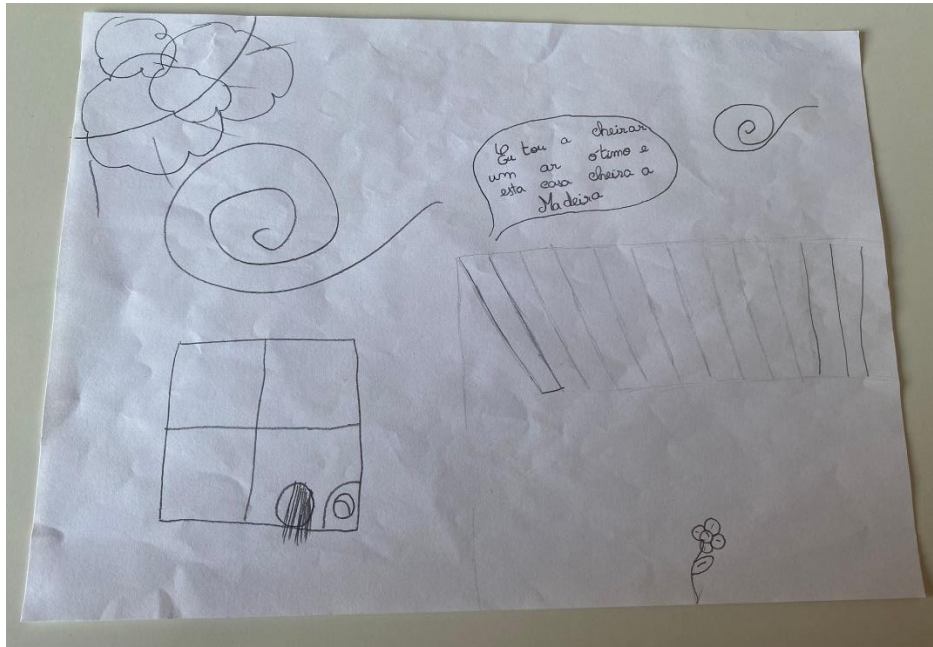
Análise das produções escritas dos alunos

Sessão nº 3-Os sentidos

	Produções escritas	Comentário de observador
Aluno A	 <p>Legenda: <i>O cheiro é da natureza esta um bocado de frio a paisagem é linda.</i></p>	<p>O aluno A desenhou o que estava a observar, nomeadamente relva, plantas, o banco onde estava sentado e uma sarjeta. Além disso, referiu que cheirava a natureza e que sentia frio. Com isto, o aluno demonstrou praticar atenção plena pois conseguiu concentrar-se no que estava a ver, cheirar e sentir naquele momento.</p>

Aluno B	Faltou	
Aluno C	 <p>Legenda: <i>Sinto-me calmo, relaxado, feliz, agitado, falador com frio e divertido.</i></p>	<p>Nesta atividade era suposto os alunos explicarem o que estavam a observar, cheirar, tocar, ouvir e o que possivelmente poderiam saborear naquele preciso momento. No entanto, o aluno descreveu o que estava a sentir física e psicologicamente, como era pedido em todas as entrevistas informais.</p>

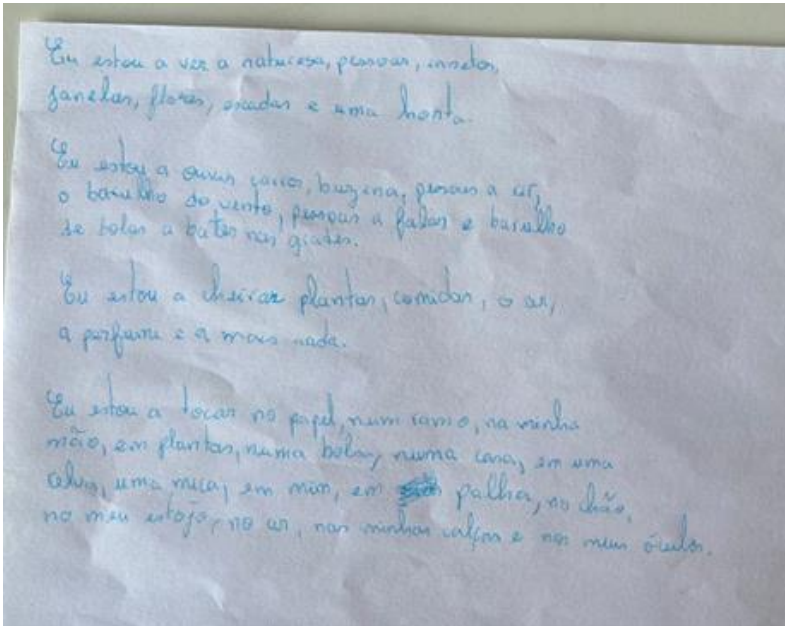
Aluna D



Legenda: *Estou a cheirar um ar ótimo e esta casa cheira a Madeira*

A aluna desenhou caracóis, o sol, a janela da sala, uma flor e uma grade envidraçada. Através da escrita, descreveu também, que estava a sentir o cheiro do “ar ótimo” e de uma casa que cheira a madeira.

A aluna demonstrou conseguir praticar *mindfulness* pois conseguiu focar a sua atenção através dos sentidos, por alguns minutos, em tudo o que a rodeava.

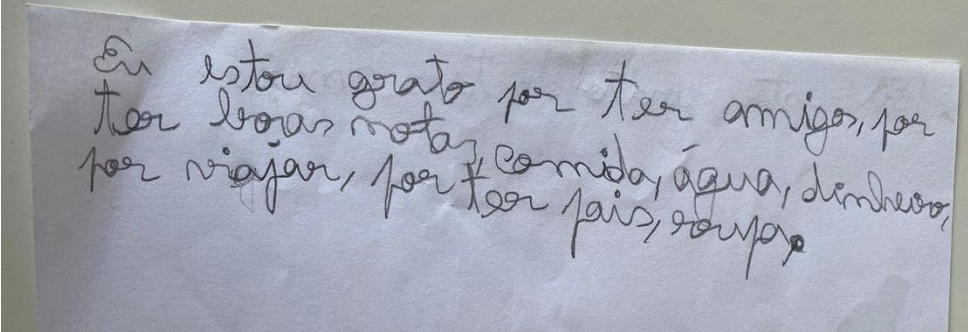
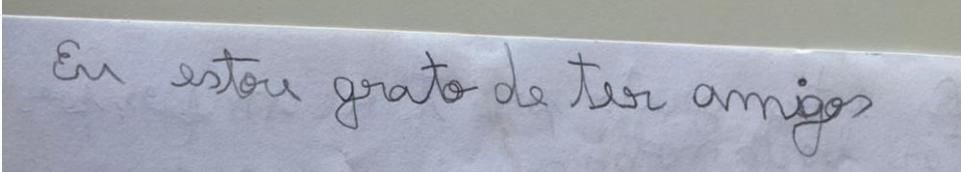
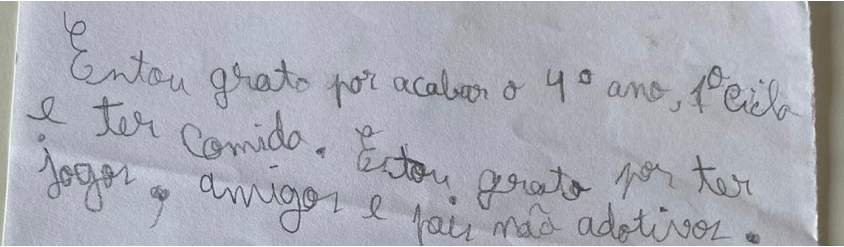
Aluna E	 <p>Eu estou a ver a natureza, pessoas, insetos, janelas, flores, escadas e uma horta.</p> <p>Eu estou a ouvir carros, buzina, pessoas a falar, o barulho do vento, pessoas a falar e barulho de bolas a bater nas grades.</p> <p>Eu estou a cheirar plantas, comidas, o ar, a perfume e a mais nada.</p> <p>Eu estou a tocar no papel, num ramo, na minha mão, em plantas, numa bolsa, numa casa, em uma relva, uma mica, em mim, em palha, no chão, no meu estojo, no ar, nas minhas calças e nos meus óculos.</p> <p>Legenda: <i>Eu estou a ver a natureza, pessoas, insetos, janelas, flores, escadas e uma horta.</i></p> <p><i>Eu estou a ouvir carros, buzina, pessoas o ar o barulho do vento, pessoas a falar e barulho de bolas a bater nas grades.</i></p> <p><i>Eu estou a cheirar plantas, comidas, o ar, o perfume e mais nada.</i></p> <p><i>Eu estou a tocar no papel, num ramo, na minha mão, em plantas, numa bolsa, numa casa, em uma relva, uma mica, em mim, em palha, no chão, no meu estojo, no ar, nas minhas calças e nos meus óculos.</i></p>	<p>A aluna descreveu detalhadamente que estava a ver, ouvir, cheirar e sentir. Referiu que estava a ver a natureza, pessoas, insetos, janelas, flores, escadas e uma horta.</p> <p>Além disso, mencionou que estava a ouvir carros, buzinas, pessoas a falar e o barulho do vento a bater nas grades.</p> <p>Relativamente ao olfato, a aluna relatou estar a cheirar plantas, comidas, ar e o perfume.</p> <p>No que se refere ao tato, a aluna revelou estar tocar no papel, num ramo, na própria mão, numa casa, numa selva (jardim), numa mica, nela mesma, na palha, no chão, no estojo, no ar, nas suas calças e nos óculos.</p> <p>A aluna utilizou meramente a escrita para descrever o que contemplou durante alguns minutos. No entanto, a descrição detalhada demonstra que conseguiu atingir um momento de atenção plena.</p>
---------	---	---

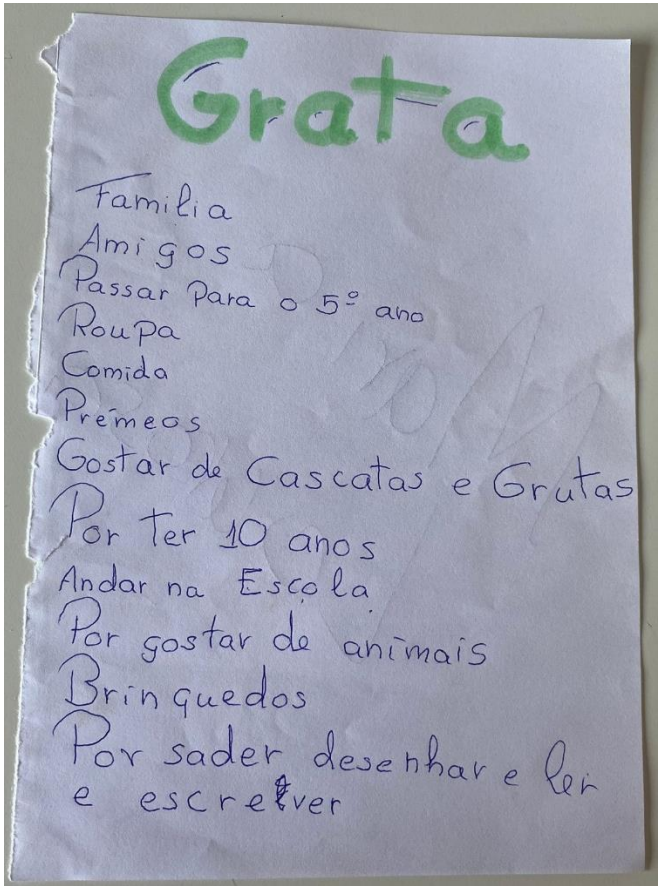
<p>Aluna F</p>	<div data-bbox="293 252 1207 831" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="293 858 929 1070" data-label="Text"> <p>Legenda: <i>Xeiro a madeira/quente / xeiro intenso/ fria</i></p> <p><i>Estão pocas folhas a voar</i></p> <p><i>Eu sinto vento</i></p> <p><i>Eu sintome com frio</i></p> </div>	<p>A aluna descreveu detalhadamente que estava a ver, ouvir e cheirar, através da escrita e do desenho.</p> <p>A aluna desenhou o que estava a observar nomeadamente flores, plantas, árvores, o banco, umas grades e uma pessoa. Acrescentou também algumas legendas, nomeadamente junto ao banco, para explicar que, este estava quente, junto às flores para dizer que tinham um cheiro intenso e que estavam frias, e junto às grades para referir que cheiravam a madeira.</p> <p>Além disso, a aluna escreveu que via folhas a voar, que sentia o vento, e que sentia frio.</p> <p>Através da sua descrição, a aluna demonstrou atingir atenção plena pois durante alguns minutos focou toda a sua atenção no que estava a ver, cheirar e sentir.</p>
----------------	---	---

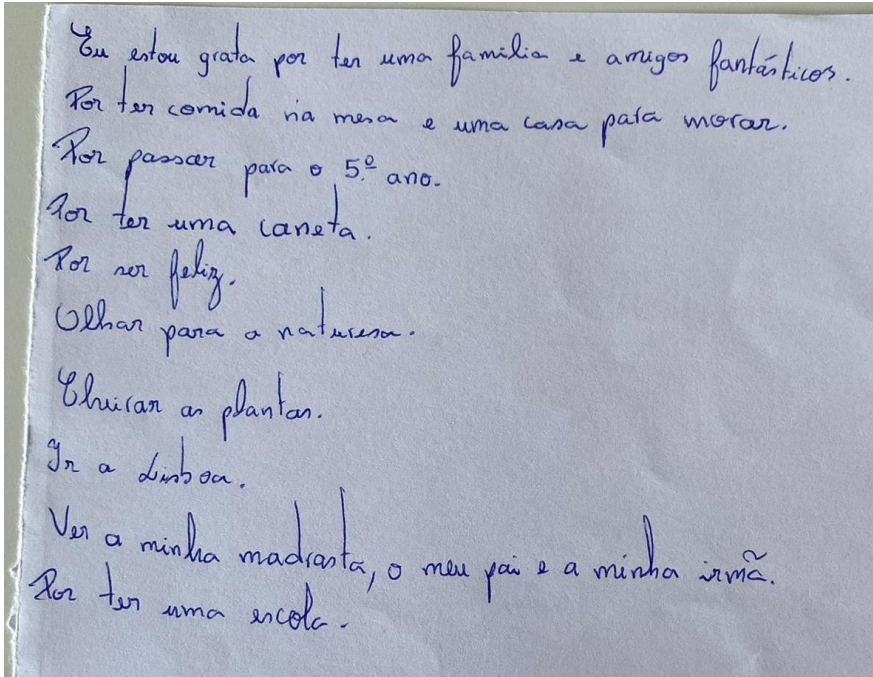
Análise das produções escritas dos alunos

Sessão nº 5-Gratidão

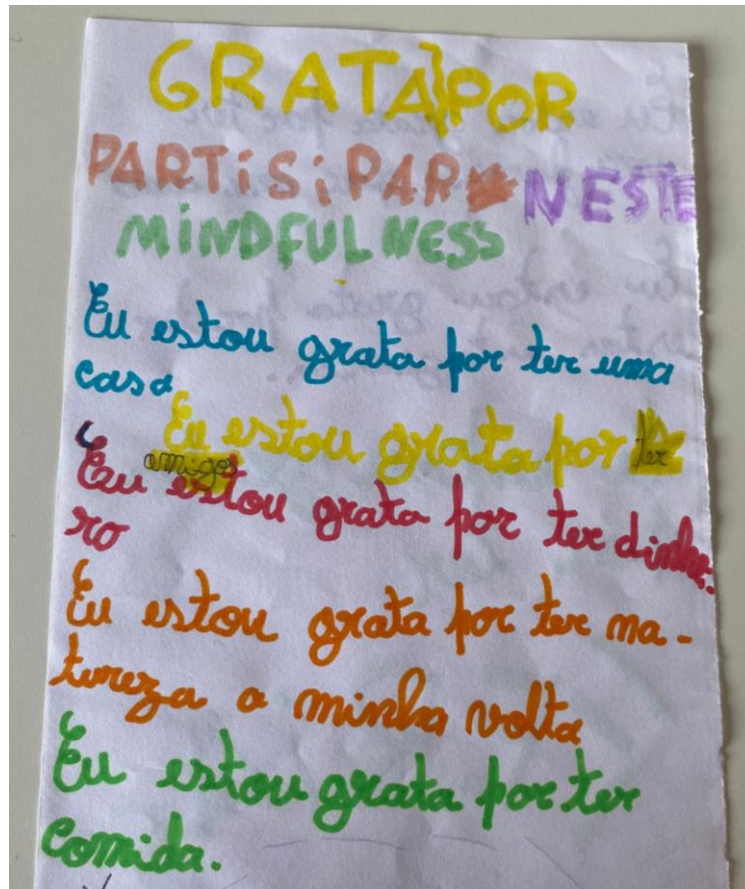
Produções escritas		Comentário de observador
Aluno A	<p>Legenda: <i>Eu estou grato por ter amigos por ter família boa e que vive bem estou grato por ter telemóvel tablete e computador</i></p>	<p>O aluno demonstrou valorizar as pessoas presentes na sua vida, bem como perceber o valor dos bens materiais e talvez reconhecer algum privilégio em ter telemóvel, <i>tablet</i> e computador. Através desta reflexão, o aluno alcançou a atenção plena, focando toda a sua atenção no exercício.</p>

<p>Aluno B</p>	  <p>Legenda: <i>Eu estou grato por ter amigos, por ter boas notas, comida, água, dinheiro, por viajar, por ter pais, roupa.</i></p> <p><i>Eu estou grato por ter amigos</i></p>	<p>Notou-se que o aluno refletiu sobre o que o fazia sentir grato. Mostrou valorizar as pessoas importantes para si como os pais e os amigos, o seu sucesso nos estudos, bens essenciais como comida, água e roupa e também o privilégio de viajar. Através deste momento introspetivo, o aluno demonstrou atingir <i>mindfulness</i> pois conseguiu focar toda a sua atenção no exercício.</p>
	 <p>Legenda: <i>Estou grato por acabar o 4º ano, 1º ciclo e ter comida. Estou grato por ter jogos, amigos e pais não adotivos.</i></p>	<p>O aluno C mostrou que valoriza as suas conquistas como terminar o 1ºCEB. Além disso, mostrou gratidão pelos amigos e pelos pais, por ter o que comer, e por poder jogar. Através desta introspeção, o aluno atingiu a atenção plena, pois conseguiu levar todo o seu foco para o exercício.</p>

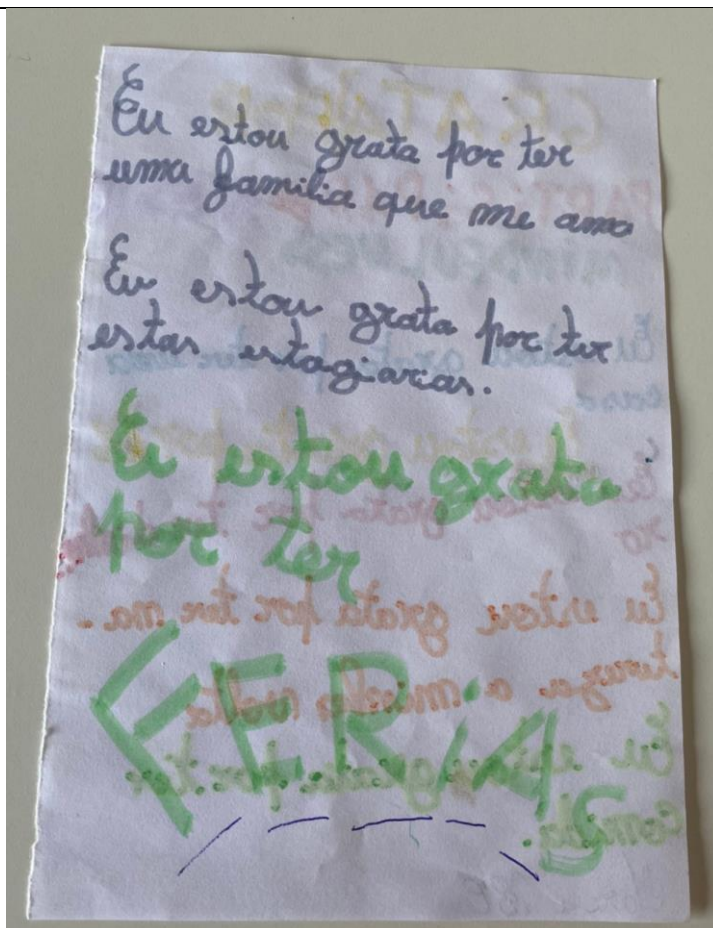
<p>Aluna D</p>	 <p>Grata</p> <p>Família Amigos Passar para o 5º ano Roupa Comida Prêmios Gostar de Cascatas e Grutas Por ter 10 anos Andar na Escola Por gostar de animais Brinquedos Por saber desenhar e ler e escrever</p> <p>Legenda: Grata: Família/Amigos/Passar para o 5ºano/ Roupa/ Comida/ Prêmios/ Gostar de cascatas e grutas/ Por ter 10 anos/ Andar na escola / Por gostar de animais / Brinquedos /Por saber desenhar ler e escrever</p>	<p>A aluna demonstrou gratidão em vários pontos da sua vida, nomeadamente pelo seu sucesso e conquistas, bem como, por ter a oportunidade de aprender e explorar os seus interesses e pela sua família e amigos. Referiu estar agradecida por bens essenciais como comida e roupa mas também, por ter a sorte de ter brinquedos. Acrescentou ainda, gratidão pelo seu interesse em animais, cascatas e grutas. Demonstrou ainda, gratidão pela sua vida através do comentário “por ter 10 anos”. Através desta introspeção a aluna atingiu um momento de <i>mindfulness</i>, pois levou toda a sua atenção para o presente exercício.</p>
----------------	---	---

<p>Aluna E</p>	 <p>Eu estou grata por ter uma família e amigos fantásticos. Por ter comida na mesa e uma casa para morar. Por passar para o 5.º ano. Por ter uma caneta. Por ser feliz. Olhar para a natureza. Cheirar as plantas. Ir a Lisboa. Ver a minha madrastra, o meu pai e a minha irmã. Por ter uma escola.</p> <p>Legenda: <i>Eu estou grata por ter uma família e amigos fantásticos. / Por ter comida na mesa e uma casa para morar / Por passar para o 5ºano. / Por ter uma caneta. / Por ser feliz. / Olhar para a natureza. / Cheirar as plantas, / Ir a Lisboa. / Ver a minha madrastra, o meu pai e a minha irmã. / Por ter uma escola.</i></p>	<p>A aluna referiu estar grata por ter uma família e amigos fantásticos, por ter comida na mesa e uma casa para morar. Além disso, referiu estar grata por passar para o 5º ano, por ter uma caneta, por ser feliz, por poder olhar para a natureza e cheirar as plantas. Por último, a aluna mostrou-se grata por ir a Lisboa, por ver a madrastra, o pai e a irmã e por estudar numa escola.</p> <p>Na minha perspetiva a aluna E, demonstrou uma imensa gratidão nomeadamente pelos laços afetivos, pelas suas conquistas e pela oportunidade de estudar, por bens essenciais e por bens materiais, por ter a oportunidade de experienciar momentos na natureza e momentos com a família. Com este exercício a aluna praticou a reflexão e atingiu um momento de atenção plena.</p>
----------------	--	--

Aluna F



A aluna referiu gratidão pelos laços afetivos bem como pela presença na sua vida da família e dos amigos. Além disso, mencionou estar agradecida por bens essenciais como ter uma casa e comida. A aluna mencionou também, o dinheiro e a natureza à sua volta como motivos da sua gratidão. Sentiu gratidão por poder participar nas atividades de *mindfulness*, pelas estagiárias, e por ter férias. Com tudo isto, a aluna atingiu um momento de reflexão e de atenção plena, pois ao longo de alguns minutos conseguiu levar todo o seu foco para este exercício.



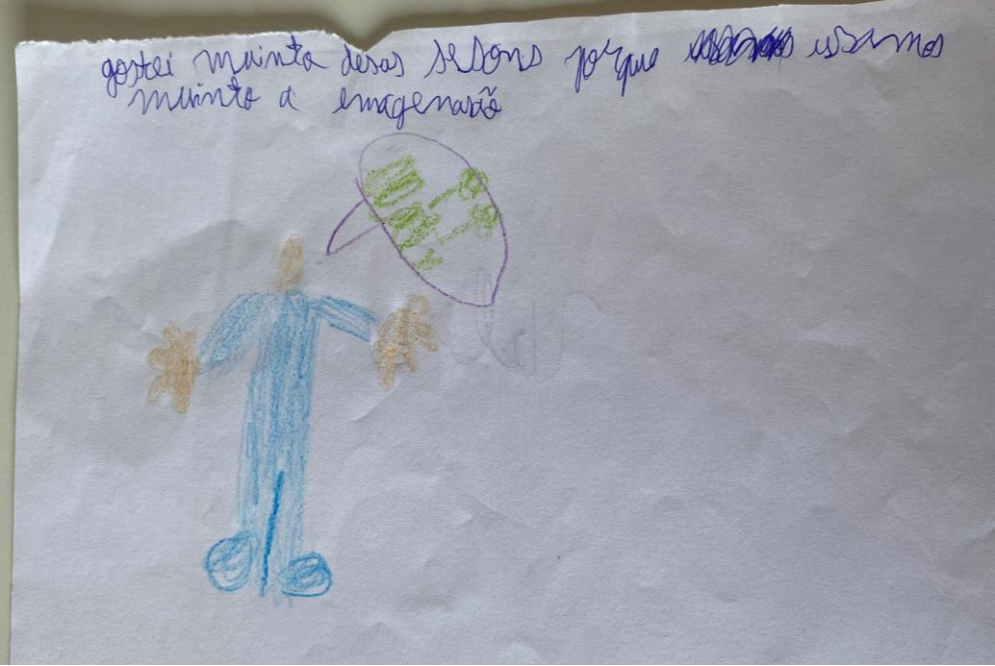
Grata por participar neste mindfulness /Eu estou grata por ter uma casa / Estou grata por ter amigos / Eu estou grata por ter dinheiro / eu estou grata por ter natureza a minha volta / Eu estou grata por ter comida. / Eu estou grata por ter familia que me ama/ Eu estou grata por ter estas estagiarias. / Estou grata por ter ferias.

Análise das produções escritas dos alunos

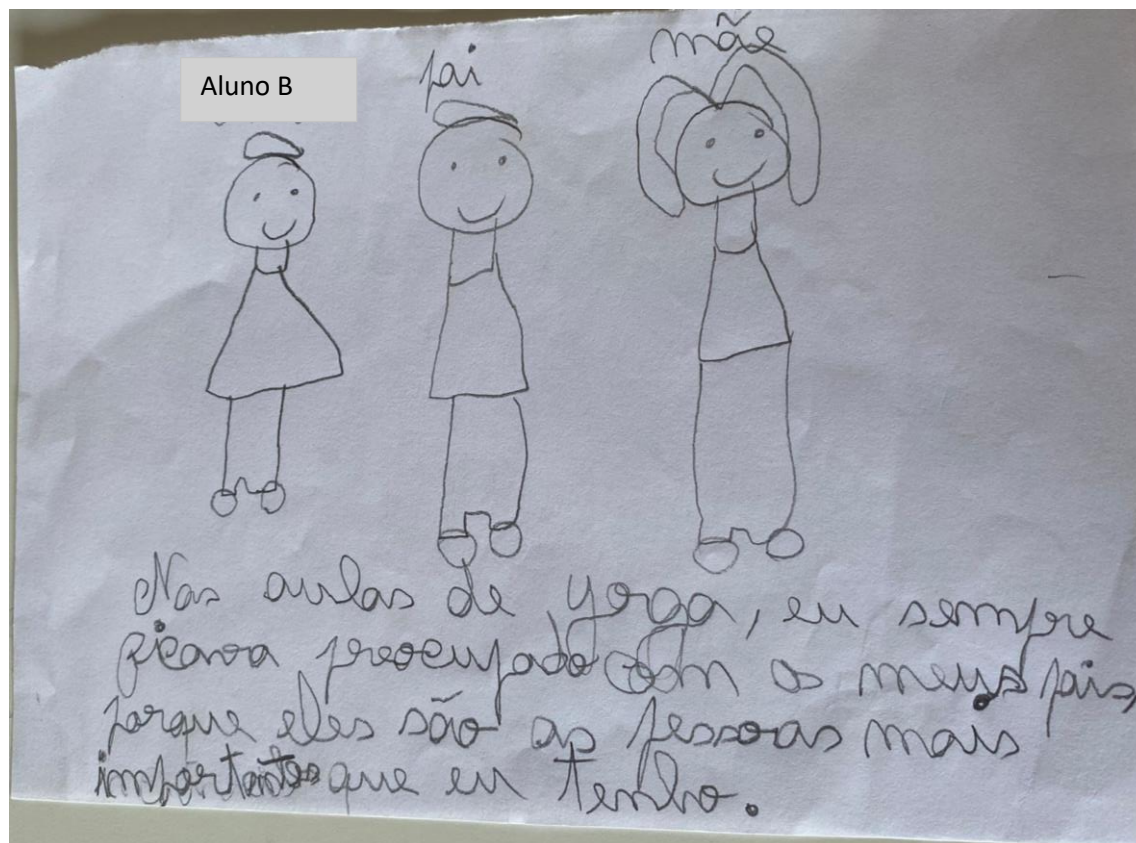
Análise das produções escritas e desenhos dos alunos

Sessão nº 5-Gratidão

Estas produções são referentes à parte final da sessão em que as crianças fizeram uma breve descrição do que gostaram mais ao longo das sessões

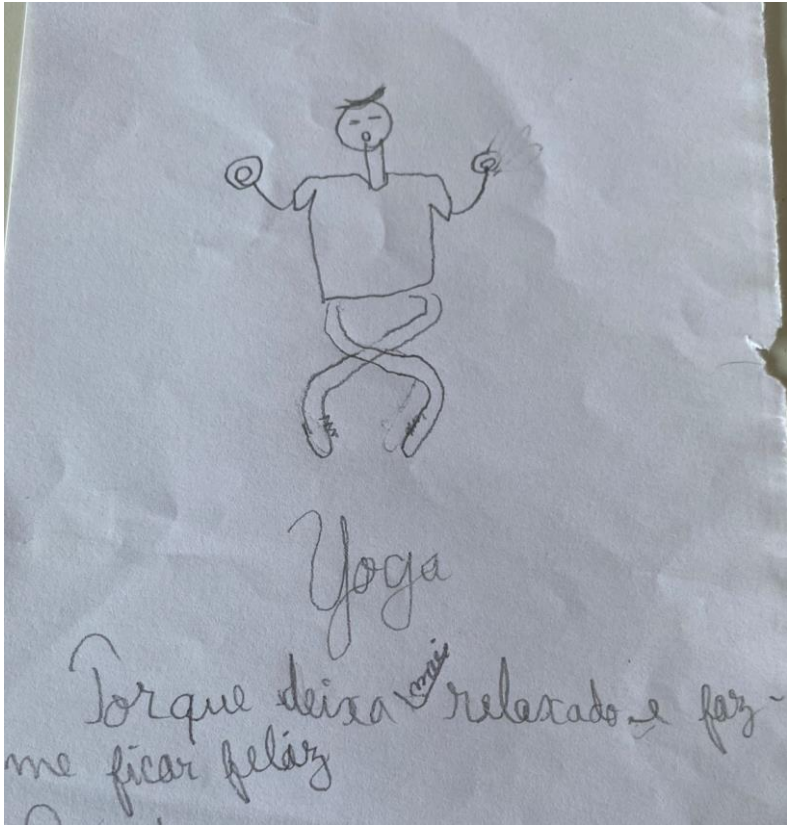
	Produções escritas e desenhos	Comentário de observador
Aluno A	 <p>gostei muito das sessões porque usamos muito a imaginação</p> <p>Legenda: gostei muito das sessões porque usamos muito a imaginação</p>	<p>O aluno A referiu que gostou muito das sessões porque usou a imaginação. Completou a sua produção com um desenho dele a imaginar. Por este motivo, penso que o aluno valorizou os momentos de calma em que se evidenciaram práticas como a meditação, reflexão e a percepção sensorial.</p>

Aluno B

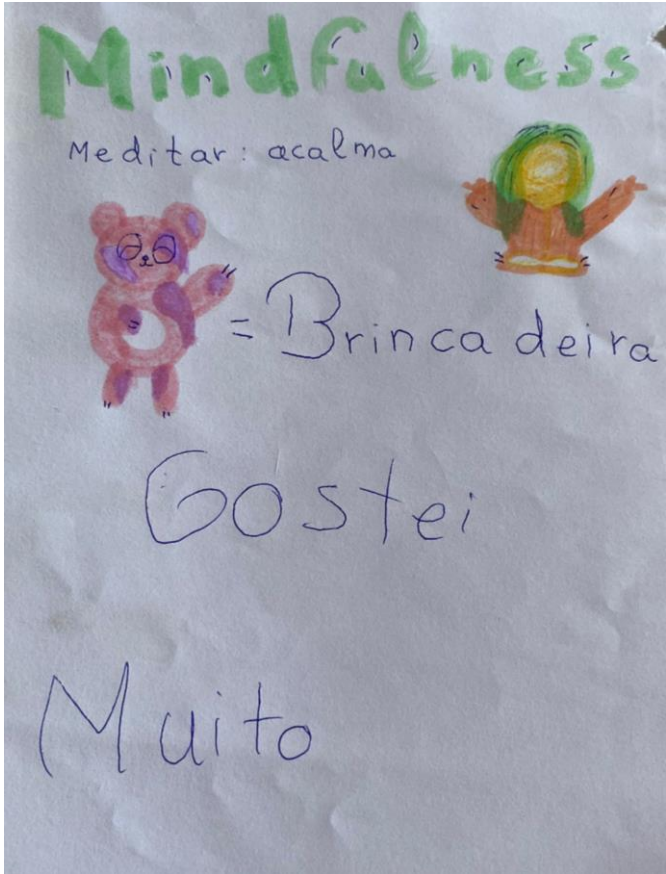


Legenda: *Nas aulas de yoga, eu sempre ficava preocupado com os meus pais porque eles são as pessoas mais importantes que eu tenho.*

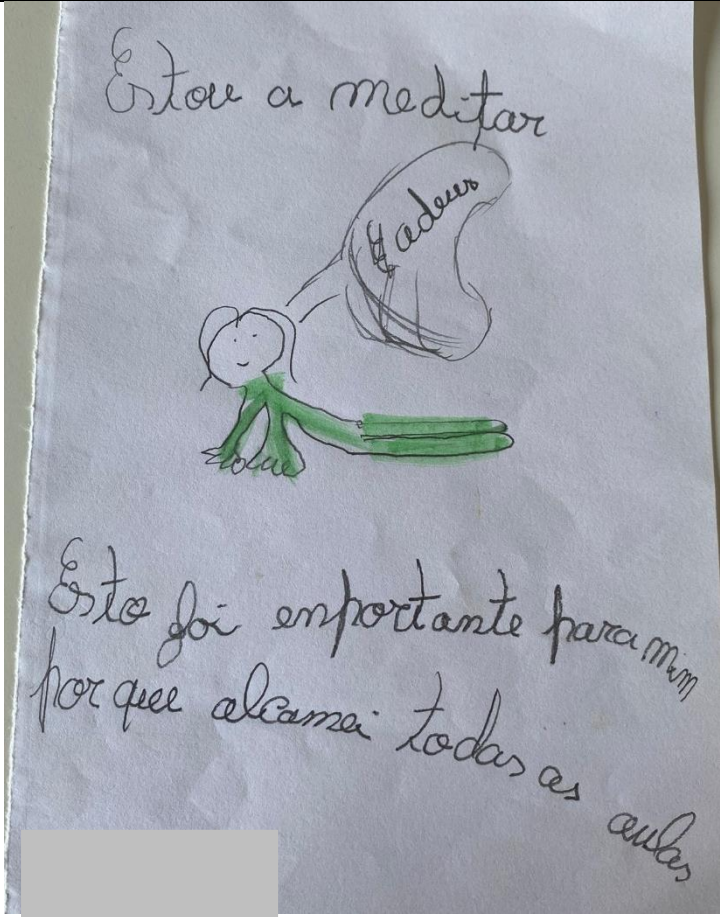
O aluno fez confusão entre os conceitos de ioga e *mindfulness*, no entanto, penso que, o quis transmitir foi que a sua sessão favorita foi a do pote das preocupações, pois no comentário referiu que ficava preocupada com os pais “Nas aulas ioga, eu sempre ficava preocupado com os meus pais porque eles são as pessoas mais importante que eu tenho”.

<p>Aluno C</p>	 <p>The image shows a hand-drawn sketch of a person in a yoga pose, specifically a standing posture with legs crossed at the ankles and arms raised. Below the drawing, the word 'Yoga' is written in cursive. Underneath that, a handwritten sentence reads: 'Porque deixa mais relaxado e faz-me ficar feliz'. The drawing is on a piece of white paper with some creases and a small tear on the right edge.</p>	<p>O aluno C referiu que a sua sessão favorita foi a de ioga pois sentiu-se mais relaxado e feliz.</p>
----------------	--	--

Legenda: *Yoga- Porque deixa mais relaxado e faz-me ficar feliz.*

<p>Aluna D</p>	 <p>Legenda: <i>Mindfulness / Meditar: acalma / Brincadeira / Gostei Muito</i></p>	<p>A aluna escreveu “Meditar: acalma”, por isso, penso que quis transmitir que a sua sessão favorita foi a “Meditação lugar seguro”. Além disso, escreveu “Brincadeira “ e “Gostei Muito” o que me leva a pensar que as sessões foram prazerosas para a mesma.</p>
----------------	--	--

<p>Aluna E</p>	<div data-bbox="293 268 1296 986" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="293 1026 1301 1225" data-label="Text"> <p>Gostei muito dessas atividades porque podemos expressar o que sentimos</p> </div> <div data-bbox="293 1254 1361 1321" data-label="Text"> <p>Legenda: <i>Preocupação</i> / Gostei muito dessas atividades porque podemos expressar o que sentimos.</p> </div>	<p>A aluna E referiu que a sua sessão favorita foi a do “Pote das preocupações” através do desenho, uma vez que, desenhou a sala de aula e o pote das preocupações em cima da mesa. Acrescentou também o seguinte comentário: “Gostei muito destas atividades porque podemos expressar o que sentimos”. Isto levou-me a pensar que a aluna gostou dessa sessão pois sentiu abertura e segurança para expressar os seus sentimentos.</p>
----------------	---	---

<p>Aluna F</p>	 <p>The drawing shows a person in a yoga pose (Cobra) with a speech bubble saying "adeus". The text "Estou a meditar" is written above the person, and "Este foi enportante para mim porque acalmei todas as aulas" is written below. A grey rectangular area is redacted at the bottom of the drawing.</p>	<p>A aluna E desenhou-se a si a fazer a postura da cobra (ioga) e colocou uma legenda a dizer “adeus” como se, quando faz ioga saísse da realidade. Escreveu também que todas as sessões foram importantes pois auxiliaram-na a acalmar-se. “Isto foi importante para mim porque acalmei todas as aulas”. Por isso, penso que o objetivo das sessões foi alcançado para esta aluna.</p>
----------------	--	---

Legenda: *Estou a meditar / adeus/ Este foi enportante para mim porque acalmei todas as aulas*

Apêndice 17- Entrevista Semi-estruturada realizada em todas as sessões

Entrevista Semi-estruturada

Data: 16 de maio

Nome da Sessão: Caixa das Preocupações

Entrevista pré-sessão

[A entrevista teve início com os alunos sentados nas mesas que estavam dispostas em círculo].

Estagiária: Quero saber como é que vocês se sentem.

Aluna F: Estou meia excitada.

Estagiária: Estás meia excitada e mais? O teu corpo? Sentes alguma tensão, dor de barriga?

Aluna F: Acho que está normal.

Estagiária: E mais? Ao longo do dia de hoje? Como é que estiveste até agora?

Aluna F: Estive curiosa de como vai ser amanhã e depois de amanhã com os *Coldplay*, como é que Coimbra vai estar.

Estagiária: É por isso que estás assim mais excitada?

Aluna F: Não.

Estagiária: Não, é que isso pode acontecer, podes estar assim mais excitada para saber como vão ser as coisas. Também estou um bocadinho assim esta semana.

[Olhei para a aluna seguinte.]

Estagiária: Aluna E?

Aluna E: Estou, estou meia excitada, confiante com o que vamos fazer agora e estou normal.

Estagiária: Estás normal? Corpo? Dores ou alguma coisa?

[A aluna acenou que não com a cabeça.]

Estagiária: Ótimo!

[Olhei para a aluna seguinte.]

Aluna D: Estou curiosa, excitada, calma por 1 segundo e não, não me doi nada.

Estagiária: Não te doi nada, sentes-te bem, o teu corpo está relaxado, é isso?

Aluna D: Só me doi estar calor.

Estagiária: Olha, calor também é uma sensação que sentimos.

[Olhei para o aluno seguinte.]

Estagiária: Aluno C?

Aluno C: Estou bem.

Estagiária: Estás bem, como é que te sentes hoje? Sentes-te calmo, nervoso?

Aluno C: Feliz.

Estagiária: E mais? Também te sentes nervoso para saber como vão ser os próximos dias da próxima semana?

Aluno C: Não.

Estagiária: E o corpo?

Aluno C: Está sem dor.

Estagiária: Está sem dor, sem calor, sem nada? Está ótimo?

Aluno C: Sim.

Estagiária: Pronto.

[Olhei para o aluno seguinte.]

Estagiária: Aluno B?

Aluno B: Estou bem, louco como sempre.

Estagiária: O que queres dizer com louco?

Aluno B: Apetece-me mexer.

Estagiária: E mais? Sentes-te nervoso, confiante?

Aluno B: Nervoso.

Estagiária: Com o quê? Se quiseres dizer....

Aluno B: Com o Porto.

[Risos de fundo.]

Estagiária: Pronto, é uma razão...

Aluno B: Porque é que elas se riram?

Aluno D: Porque o futebol não é chamado para aqui.

Estagiária: Não, pode ser. Então, se ela está nervosa com os *Coldplay*, ele também pode estar nervoso com o futebol, se é uma coisa que ele liga muito, está tudo bem.

Estagiária: O teu corpo?

Aluno B: O meu corpo está bom também.

Estagiária: Estás relaxado?

Aluno B: O meu corpo está a ficar.

Estagiária: Estiveste o dia todo até agora?

Aluno B: Louco?

Estagiária: Não, assim relaxado.

Aluno B: Não, não. Eu sinto-me relaxado, tipo eu fui de um lado para o outro.

Estagiária: Ah gastaste energia... Mais alguma coisa?

Aluno B: Não.

[Olhei para o aluno seguinte.]

Estagiária: Aluno A?

Aluno A: Estou sempre bem. Estou ansioso e energético, ansioso para chegar em casa e estar com os meus amigos Nuno e Marco (nomes fictícios).

Estagiária: Ah eles vão para tua casa hoje?

Aluno A: Não, é que a gente vai jogar um jogo que gostamos bastante.

Estagiária: Então sentes-te ansioso... E de resto, aqui na escola o dia?

Aluno A: Foi bom, estou bem, sinto-me energético.

Estagiária: Ótimo!

Entrevista pós-sessão:

Estagiária: Como é que te sentiste ao escrever as preocupações?

Aluna D: Calma, curiosa e já não estou com calor.

Estagiária: Mas foi ao escrever as preocupações? Estou a perguntar ao escrever as preocupações, foi isso?

[A aluna encolheu os ombros]

Aluna D: Só escrevi duas coisas.

Estagiária: Que bom, é sinal que não tens muitas preocupações.

[Olhei para a próxima aluna.]

Aluna E: Estava a escrever, estava-me a sentir mais calma porque eu estava a colocar as minhas preocupações no papel. Depois também senti-me melhor, senti-me mais feliz e acho que já não tenho nenhuma preocupação.

Estagiária: Ok, boa.

[Olhei para a próxima aluna.]

Aluna F: Eu senti-me a abafar o que tinha, senti-me mesmo mal, por às vezes, fazer essa pessoa estar.... É difícil de explicar.

Estagiária: Sentiste-te mal por às vezes fazeres sentir mal alguém?

Aluna F: Não, era porque é como uma pessoa estar muito incomodada e eu ir com mais preocupações para ela, e senti-me com pena mas bem. Sei que a pessoa está com outras pessoas que gosta.

Estagiária: Ok, boa.

[Olhei para o próximo aluno.]

Estagiária: Aluno C?

Aluno C: Senti-me preocupado, calmo, feliz, também senti uma sensação estranha pelo que eu estava a escrever.

Estagiária: Onde? Onde é que sentiste essa sensação estranha?

[O aluno aponta para o coração.]

Estagiária: Ok, foi no coração. Foi isso?

Aluno C: Foi.

[Olhei para o próximo aluno.]

Aluno B: Eu senti-me calmo, curioso, louco e eu só tive uma preocupação, mas é uma preocupação que me preocupa muito e eu não quero dizer.

Estagiária: Pronto, não tens de dizer.

[O aluno A estava a chorar desde que começou a escrever as suas preocupações.]

Estagiária: Como é que te sentiste ao escrever as preocupações?

Aluno A: Muito triste.

Estagiária: Muito triste e sentiste alguma sensação no corpo?

Aluno A: Tristeza.

Estagiária: Tristeza. Sentiste algo, por exemplo na parte do peito, barriga?

Aluno A: Não.

Estagiária: E depois de escrever as tuas preocupações? Como é que te sentiste?

Aluno A: Ainda triste.

[O aluno começou a chorar muito.]

Estagiária: Pronto, há alguma coisa que ainda tens de deitar cá para fora.

[Passei para o próximo aluno para a aluno A não ficar desconfortável.]

Estagiária: Como te sentiste depois de escreveres as tuas preocupações?

Aluna F: Melhor porque deitei tudo cá para fora.

Estagiária: Como te sentiste depois de respirar?

Aluna D: Calma.

[Olhei para a aluna a seguir.]

Aluna E: Calma.

[Olhei para a aluna a seguir.]

Aluna F: Mais ou menos, mas sim calma.

[Olhei para a aluno a seguir.]

Aluno C: Calmo.

[Olhei para o aluno a seguir.]

Aluno B: Eh calmo.

[Olhei para o aluno a seguir.]

Aluno A: Triste.

Entrevista Semi-estruturada

Data: 30 de maio

Nome da Sessão: Meditação “Lugar Seguro”

Entrevista pré-Sessão

Estagiária: Então como é que te sentes hoje?

Aluna D: Bem.

Estagiária: Bem como assim? Explica.

Aluna D: Relaxada e excitada.

Estagiária: Só?

Aluna D: Sim.

Estagiária: Nervosa, triste, contente?

Aluna D: Não, nada.

[Olhei para o aluno A.]

Aluno A: Estou bem, estou bem energético e feliz

Estagiária: Muito bem.

[Olhei para a aluna E.]

Aluna E: Estou bem, não estou nervosa, estou elétrica e estou contente.

Estagiária: Boa!

[Olhei para o aluno B.]

Aluno B: Eu estou bem, estou calmo, eu nunca fui calmo.

Estagiária: Não foste calmo porquê? A nível de energia ou de nervoso?

Aluno B: De energia. Também estou um bocadinho excitado e também estou energético “RedBull bate asas” e é isso.

[Olhei para a aluna F.]

Aluna F: Eu sinto-me bem, eu sinto entusiasmo pelo Dia da Criança que está a chegar e estou também com muita energia.

[Olhei para a aluno o C.]

Aluno C: Estou bem, estou um pouco excitado, estou contente e também muito energético.

Entrevista pós-sessão

Estagiária: Como é que te sentes depois de meditar?

Aluna D: Com dúvidas.

Estagiária: Com dúvidas em quê?

Aluna D: Porque é que eu fui dar à porta da sala?

Estagiária: A porta da sala foi o sítio onde te sentiste bem? Pode ser porque te sentes bem na escola, com os teus amigos ou com a professora.

Aluna D: Não sei, acho que vou ter de investigar.

[Risos dos colegas]

Estagiária: Mas é verdade, na escola devemos-nos sentir bem, podemos não sentir, mas devemos, devemos confiar em quem temos aqui. E sentes-te como agora?

Aluna D: Igual ao bocado, mas com mais dúvidas e como estou curiosa, ainda me dá mais vontade de correr.

[Olhei para o Aluno A.]

Aluno A: Sinto-me bem, melhor do que antes.

Estagiária: Melhor porquê?

Aluno A: Porque eu fui lá, às nuvens e em cima das nuvens tinha uma casa e lá dentro estava a minha avó e o meu cão.

Estagiária: E tu sentiste-te bem ao estar com eles?

Aluno A: Sim.

Estagiária: Pronto, ainda bem e tu podes voltar a essa casa sempre quiseres. E como é que tu agora te sentes?

Aluno A: Mais calmo.

[Olhei para a Aluna E.]

Aluna E: Eu fiquei mais calma, fiquei mais divertida, estou com mais ideias, sinto-me mais bonita. Com este barulho de chuva, que não dá para ouvir nada mas é chuva, está fresco e a apetece-me dormir.

[Olhei para o Aluno B.]

Aluno B: Eu quando fui para as nuvens, eu vi uma árvore súper suspeita, depois eu fui investigar e estava lá o meu avô e a minha avó e os meus 3 peixes que já morreram.

[Olhei para a Aluna F.]

Aluna F: Eu depois disto senti-me calma com muito sono, bem e está.

[Olhei para o Aluno C.]

Aluno C: Fiquei um bocado incomodado porque alguém estava a chutar o meu pé.

Estagiária: Pois eu dei conta. [Olhei para o aluno que durante a sessão estava a incomodar a aluna.]

[Olhei para o Aluno C.]

Aluno C: Fiquei com sono.

Entrevista Semi-estruturada

Data: 21 de junho

Nome da Sessão: 5 sentidos

Entrevista Pré-Sessão

Estagiária: Como é que te sentes hoje?

Aluna F: Sinto-me bem.

Estagiária: Como é que te sentiste ao longo do dia? E o teu corpo, a tua mente e a tua cabeça?

Aluna F: Bem, mas preocupada com o teste de amanhã.

Estagiária: Ok, e como é que tu sentiste essa preocupação?

Aluna F: A pensar muito sobre isso.

Estagiária: E no corpo nada? Sentiste-te bem, dormiste bem e tudo?

Aluna F: Sim

Estagiária: Feliz, triste?

Aluna F: Feliz.

[Olhei para a aluna E.]

Estagiária: Como é que te sentes hoje?

Aluna E: Bem.

Estagiária: Bem, completamente?

Aluna E: Completamente.

Estagiária: Agitada, calma?

Aluna E: Agitada.

Estagiária: Nervosa?

Aluna E: Sim.

Estagiária: Com o quê?

Aluna E: Com o teste.

Estagiária: Também já disseste que estás muito ansiosa, com o quê?

Aluna E: Para as férias.

Estagiária: E como estás? Mais feliz, triste?

Aluna E: Feliz e triste.

Estagiária: Então estás feliz ou triste?

Aluna E: Estou feliz porque vou de férias, finalmente não vou mais estudar, e triste porque vou separar dos meus amigos.

Estagiária: Pois vais-te separar dos teus amigos, vais para outra escola, não é?

[A aluna E acenou com a cabeça em forma de confirmação.]

Estagiária: Aluno C, como é que estás hoje?

Aluno C: Normal.

Estagiária: Normal? Sentes-te bem? Feliz?

Aluno C: Divertido.

Estagiária: Sentes-te calmo, nervoso?

Aluno C: Normal.

Estagiária: Sentes bem o teu corpo?

Aluno C: Sinto bem o meu corpo.

Estagiária: E a tua cabeça? Também está bem?

Aluno C: Está meio oca a minha cabeça.

Estagiária: Esta meia oca porquê?

Aluno C: Às vezes eu começo a fazer coisas doidinhas.

Estagiária: Mas o que? Sentes-te agitado e assim?

Aluno C: Sim.

Estagiária: Mais alguma coisa?

Aluno C: Não.

[Olhei para o aluno A.]

Aluno A: *I'm happy.*

Estagiária: Estás feliz?

Aluno A: Sim

Estagiária: E mais nervoso, calmo?

Aluno A: Agitado.

Estagiária: Pois até estás a abanar as pernas, não é?

[Acenou que sim com a cabeça.]

Estagiária: Como é que sentes o teu corpo?

Aluno A: Apetece-me correr.

Estagiária: Mas achas que é um agitado bom? Não é de nervosismo nem nada?

[Acenou que não com a cabeça.]

Estagiária: E sentes-te calmo ou nervoso?

Aluno A: Nervoso com o teste que vai ser amanhã.

Estagiária: Pois nervoso para o teste também... E mais alguma coisa?

Aluno A: Não.

[Olhei para a aluna D.]

Estagiária: Senhora, como se sente hoje?

Aluna D: Bem.

Estagiária: Bem, feliz?

Aluna D: Feliz.

Estagiária: A cabeça? Com muitos pensamentos, poucos?

Aluna D: Normal.

Estagiária: E o corpo?

Aluna D: Calmo. Só me apetece correr.

Estagiária: Ah também estás assim, também te apetece mexer o corpo, não é?

Aluna D: Sim.

Estagiária: E quanto ao teste e tudo estás nervosa, estás normal?

Aluna D: Estou nervosa.

Estagiária: E como sentes esse nervosismo?

Aluna D: Sei lá.

Estagiária: Às vezes pensas nisso, mas também tens momentos em que não pensas, é isso?

Aluna D: Sim.

Estagiária: Pronto, mais alguma coisa?

Aluna D: Não.

Entrevista pós-sessão

Estagiária: Como te sentiste após estares aqui a respirar, a estar neste momento aqui ao ar livre, a observar, a cheirar as coisas?

Aluno C: Senti-me melhor.

Estagiária: Melhor em que sentido?

Aluno C: Mais.... Não sei explicar

Estagiária: Mais relaxado?

Aluno C: É mais relaxado e um pouco mais agitado.

Estagiária: Mais feliz, igual?

Aluno C: Mais feliz.

Estagiária: Mais alguma coisa que sentiste?

Aluno C: Não.

[Olhei para a Aluna D.]

Estagiária: Como te sentiste?

Aluna D: Igual.

Estagiária: Senteste-te exatamente igual?

Aluna D: Sim, eu já observei a escola tantas vezes.

Estagiária: E paras, muitas vezes, assim para observar?

Aluna D: Às vezes.

Estagiária: Então não sentiste nada diferente? Foi tudo igual?

Aluna D: Sim.

[Olhei para a aluna E.]

Estagiária: Como te sentes agora?

Aluna E: Sinto-me mais calma, sinto-me feliz e sinto-me melhor.

Estagiária: Senteste-te melhor?

Aluna E: Sinto-me melhor porque já não estou com ansiedade do teste.

Estagiária: Ah já estas mais calma do teste, isso é ótimo.

[Olhei para a aluna F.]

Estagiária: Como se sente, depois de estar cá fora, de respirar, de observar o que está à volta?

Aluna F: Senti coisas muito... Não é bem sentir... Eu nunca, realmente, tinha-me apercebido que havia tantos cheiros, tantas coisas aqui, só nesta parte.

[Fez um gesto para mostrar a área abrangida.]

Estagiária: É verdade, às vezes estamos num sítio e não reparamos, não é?

Aluna F: Sim.

Estagiária: E porque é que será que isso acontece? Já pensaste sobre isso?

Aluna F: Porque estou a brincar, em vez de estar a ver.

Estagiária: Exato às vezes estás aqui no intervalo, mas estás a pensar noutra coisa, não estás a reparar em nada do que se está a passar.

Aluna F: Sim.

Estagiária: Então e como é que isto te fez sentir?

Aluna F: Fez-me sentir.... Fez-me olhar para isto diferentemente e fez-me sentir bem.

Estagiária: E ainda te sentes muito nervosa com o teste de amanhã?

Aluna F: Mais ou menos.

[Olhei para o aluno A.]

Estagiária: Como é que te sentes agora?

Aluno A: Sinto-me bem, estou bem.

Estagiária: Já tinhas reparado muitas vezes nas coisas que há aqui e nos cheiros?

Aluno A: Acenou que sim com a cabeça.

Estagiária: Já?

Aluno A: Mais ou menos.

Estagiária: Quando estás assim atento, nesses momentos, como é que te sentes?

Aluno A: Bem.

Estagiária: Sentiste algo de diferente? Mais agitado, menos agitado?

Aluno A: Não.

Estagiária: Tudo igual?

Aluno A: Sim.

Entrevista Semi-estruturada

Data: 26 de junho

Nome da Sessão: loga

Entrevista pré-sessão

Estagiária: Como é que te sentes hoje?

Aluno A: Me sinto bem.

Estagiária: Bem?

Aluno A: Rápido, energético.

Estagiária: E mais?

Aluno A: Estou feliz.

[Olhei para o aluno C.]

Aluno C: Estou bem, estou um bocado agitado, falador, feliz...

Estagiária: Calmo ou nervoso?

Aluno C: Entre os dois, mas um bocado ainda nervoso.

Estagiária: Mais alguma coisa?

Aluno C: Não.

[Olhei para o aluno B.]

Aluno B: Sinto-me bem, quero fazer ioga e correr.

Estagiária: Bem como?

Aluno B: Agitado e feliz.

Estagiária: E no corpo?

Aluno B: Vontade de mexer.

[Olhei para a Aluna E.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluna E: Triste e feliz.

Estagiária: Então, estás triste e feliz? Como é que é isso?

Aluna E: Estou triste porque hoje é a última segunda e a escola já vai terminar daqui a 4 dias. Estou-me a sentir muito feliz, não paro de rir, por causa da festa.

Estagiária: Calma, nervosa?

Aluna E: Sinto-me muito faladeira.

[Olhei para a Aluna F.]

Aluna F: Estou bem, estou pela mesma razão triste porque é a última segunda-feira, mas estou feliz.

Estagiária: Então estás triste, mas estás feliz?

Aluna F: Exatamente, eu quero estar feliz, mas por dentro estou triste porque a escola está a terminar e é a última segunda-feira.

Estagiária: Calma, nervosa, como é que isso te deixa?

Aluna F: Não estou nem nervosa, nem calma, estou excitada. Excitada porque quero fazer coisas.

Estagiária: E o corpo?

Aluna F: Sinto-o normal com dores.

Estagiária: Com dores a onde?

Aluna F: Na perna por causa dos agachamentos, mas não sinto mais nada.

[Olhei para a aluna D.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluna D: Estou bem, estou feliz.

Estagiária: E o corpo?

Aluna D: Estou agitada e com muita energia.

Entrevista pós-sessão

Estagiária: Como te sentiste depois de fazer ioga e respirar?

Aluno A: Estou bem, bem elétrico.

Estagiária: Deu-te mais energia?

Aluno A: Sim.

Estagiária: Estás mais feliz, mais triste, normal?

Aluno A: Elétrico e feliz.

[Olhei para a Aluna E.]

Estagiária: Como sentiste o teu corpo durante o ioga e depois?

Aluna E: Não mudou nada por causa que ainda estou excitada, mas fiquei um pouco mais calma e a respirar ar fresco.

Estagiária: Foi fácil ou foi difícil fazer ioga?

Aluna E: Foi fácil.

Estagiária: Achas que fez bem ao teu corpo?

Aluna E: Fez e também matou as minhas costas e as minhas pernas pediram socorro.

Estagiária: Sabes que isso é porque tinhas tensões nas costas... Mais alguma coisa?

Aluna E: Sim, estou bem!

[Olhei para a aluna F.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluna F: Estou bem.

Estagiária: Como sentiste o teu corpo durante o ioga?

Aluna F: Normal e com muita energia.

[Olhei para a aluna D.]

Aluna D: Fiquei enérgica.

Estagiária: Como sentiste o teu corpo?

Aluna D: Senti-o mais...

[Fez um gesto de aberto.]

Estagiária: Liberto?

Aluna D: Sim.

[Olhei para a o aluno C.]

Aluno C: Estou fixe. Quase que não mudou nada.

Estagiária: Não mudou nada?

Aluno C: Mas já estou um pouco mais feliz. Quase que não mudou nada porque ainda estou excitado, e as minhas costas e as minhas pernas estavam a doer.

Estagiária: Pois, isso é porque tens tensões.

[Olhei para a o aluno B.]

Aluno B: Estou bem, mais feliz e ainda me apetece correr.

Estagiária: E mais alguma coisa? Mais alguma sensação no corpo ou assim?

Aluno B: Senti-me melhor.

Entrevista Semi-estruturada

Data: 27 de junho

Nome da Sessão: A Gratidão

Entrevista pré-sessão

Estagiária: Como é que te sentes hoje?

Aluna D: Bem.

Estagiária: E o que tens a dizer? Como é que sentes o teu corpo?

Aluna D: Bem e com vontade de correr.

Estagiária: Bem e com vontade de correr.... Ansiosa, calma?

Aluna D: Sim, estou ansiosa por logo à noite, por causa que nós vamos ter a entrega dos diplomas.

Estagiária: Eu sei, nós vimos ver. E mais?

Aluna D: Não. Estou com calor também.

[Olhei para aluna F.]

Aluna F: Olá!

Estagiária: Olá! Como é que te sentes?

Aluna F: Com muito, muito calor porque o sol está ali e eu estou aqui.

[Apontou para o sol e para o lugar onde estava.]

Estagiária: E a tua mente o teu corpo?

Aluna F: Ansiosa por logo à noite.

Estagiária: Como é que sentes essa ansiedade?

Aluna F: Sentido.

Estagiária: Mas como? Pensas muito nisso? Sentes algo no corpo?

Aluna F: Penso muito nisso, não sinto nada no corpo.

Estagiária: Está bem. Mais alguma coisa?

Aluna F: Não.

[Olhei para o Aluno C.]

Estagiária: Como é que te sentes?

Aluno C: Bem.

Estagiária: E mais?

Aluno C: Bem.

Estagiária: E sentes-te calmo, nervoso?

Aluno C: Feliz e com calor porque o sol está-me a bater aqui na testa.

Estagiária: Só isso?

Aluno C: É só isso, não tenho nada mais para falar. E também um pouco agitado.

[Olhei para o Aluno B.]

Aluno B: Oi!

Estagiária: Olá!

Aluno B: Eu sinto-me bem, bem rápido.

Estagiária: E sentes-te que mais? Bem, feliz, calmo?

Aluno B: Agitado.

Estagiária: E como sentes essa agitação no corpo?

Aluno B: Não sei. Mas sinto o sol a bater na testa.

Estagiária: Mas isso está calor, já sabemos. Mais alguma coisa?

Aluno B: Não, é só isso.

[Olhei para o Aluno E.]

Aluna E: Muito bem, muito triste e muito nervosa.

Estagiária: Triste porquê?

Aluna E: Porque daqui a 3 dias as aulas vão terminar, nervosa porque vou receber o diploma e vai ter muita gente a ver, e também triste por causa que não sei se o meu pai vem ver eu a receber a entrega do meu diploma.

Estagiária: E como é que tu sentes isso no teu corpo?

Aluna E: O quê?

Estagiária: Essa tristeza, esse nervosismo...

Aluna E: Mal.

Estagiária: Mas sentes alguma coisa?

Aluna E: Não.

Estagiária: Pronto, mais alguma coisa?

[Olhei para o aluno A.]

[Enquanto o entrevistava estava muito agitado e não parava de abanar as pernas e os braços.]

Estagiária: Como é que te sentes?

Aluno A: Eu sinto o meu corpo, sinto-me bem. O meu corpo está agitado. Estou com fome.

Estagiária: E estás agitado porquê, sabes?

Aluno A: Porque são os últimos dias de escola.

Estagiária: E como é que sentes isso? Vais mudar de escola, vêm-te muitos pensamentos?

Aluno A: Bastantes pensamentos.

Estagiária: Mas maus ou bons?

Aluno A: Mais ou menos.

Estagiária: E isso deixa-te nervoso?

Aluno A: O quê?

Estagiária: Se por a caso, mudares de escola e assim te deixa nervoso?

Aluno A: É.

Estagiária: Mais alguma coisa?

Aluno A: Não.

Entrevista pós-sessão

Estagiária: Como te sentes, agora, depois da sessão?

Aluna D: Sinto-me bem e feliz.

Estagiária: E o corpo?

Aluna D: Também está bem e ainda tenho calor.

Estagiária: Mais alguma coisa?

Aluna D: Também estou mais relaxada.

Estagiária: Boa, muito bem.

[Olhei para aluna F.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluna F: Sinto-me feliz e triste e ainda ansiosa por logo.

Estagiária: Como assim feliz e triste?

Aluna F: Feliz por causa que tenho coisas que me fazem estar grata, mas triste porque são os últimos dias aqui na escola.

Estagiária: E o corpo?

Aluna F: Está normal, não sinto nada.

Estagiária: Está bem. Queres dizer mais alguma coisa?

Aluna F: Não.

[Olhei para o aluno C.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluno C: Sinto-me bem e contente.

Estagiária: Boa, e o corpo?

Aluno C: Um bocado menos agitado e ainda com calor.

Estagiária: Muito bem, mais alguma coisa?

Aluno C: Não, é tudo.

[Olhei para o Aluno B.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluno B: Bem. Sinto-me feliz

Estagiária: Boa, e como sentes o teu corpo?

Aluno B: Ainda agitado.

Estagiária: Está bem e mais alguma coisa?

Aluno B: Com calor.

Estagiária: Pois é normal, está calor. Sentes mais alguma coisa?

Aluno B: Não.

[Olhei para a Aluna E.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluna E: Sinto-me bem, gostei de estar a escrever as coisas porque estou grata, fez-me sentir mais feliz.

Estagiária: Boa, ainda bem! E o corpo?

Aluna E: Sinto-me normal e mais relaxada, mas ainda ansiosa por logo.

Estagiária: Ok muito bem, e tens mais alguma coisa a dizer?

Aluna E: Não.

[Olhei para o Aluno A.]

Estagiária: Como te sentes?

Aluno A: Estou bem, tenho menos pensamentos.

Estagiária: E o corpo?

Aluno A: Normal.

Estagiária: Nada de diferente?

Aluna A: Nada.

Estagiária: Pronto.

Apêndice 18- Análise de Conteúdo da Entrevista semi-estruturada**Análise de Conteúdo da Entrevista****Entrevista Informal nº1- “Pote das preocupações”****Parte 1-** Pré-sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconfiança; ▪ Curiosidade; ▪ Nervosismo. 	<p>Aluna E: “Estou, estou meia excitada, confiante com o que vamos fazer agora e estou normal”.</p> <p>Aluna D: “Estou curiosa, excitada, calma por 1 segundo e não, não me doi nada”.</p> <p>Aluno C: “Feliz.”</p> <p>“Aluno B: Estou bem, louco como sempre.</p> <p>Estagiária: O que queres dizer com louco?</p> <p>Aluno B: Apetece-me mexer</p> <p>Estagiária: E mais sentes-te nervoso, confiante?</p> <p>Aluno B: Nervoso.</p>	Foi possível identificar estados emocionais diversos como autoconfiança, curiosidade e nervosismo.

		Estagiária: Com o quê? Se quiseres dizer.... Aluno B: Com o Porto.”	
Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Excitação; ▪ Energia. 	<p>“Aluna F: Estou meia excitada.”</p> <p>“Aluno A: Foi bom, estou bem, sinto-me energético.”</p>	A sensações físicas identificada foram excitação e energia.

Parte 2- Pós sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Calma; ▪ Curiosidade; ▪ Felicidade; ▪ Inibição emocional (abafar); ▪ Confusão; ▪ Mal-estar ▪ Pena; ▪ Preocupação; ▪ Estranheza; 	<p>“Aluna D: Calma, curiosa e já não estou com calor.”</p> <p>“Aluna E: estava a escrever, estava-me a sentir mais calma porque eu estava a colocar as minhas preocupações no papel. Depois também senti-me melhor, senti-me mais feliz e acho que já não tenho nenhuma preocupação.”</p> <p>“Aluna F: Eu senti-me a abafar o que tinha, senti-me mesmo mal por as vezes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A sessão despoletou estados emocionais nos alunos nomeadamente calma, curiosidade, felicidade, inibição emocional, confusão, mal-estar, pena, preocupação, estranheza e tristeza.

	<ul style="list-style-type: none">▪ Tristeza.	<p>fazer essa pessoa estar.... É difícil de explicar.</p> <p>Estagiária: Sentiste-te mal por às vezes fazeres sentir mal alguém?</p> <p>Aluna F: Não era porque é como uma pessoa estar muito incomodada e e eu ir com mais preocupações para ela, e senti-me com pena mas bem. Sei que a pessoa está com outras pessoas que gosta. “</p> <p>“Aluno C: Senti-me preocupado, calmo, feliz, também senti uma sensação estranha pelo que eu estava a escrever.”</p> <p>“Aluno B: Eu senti-me calmo, curioso, louco e eu só tive uma preocupação mas é uma preocupação que me preocupa muito eu não quero dizer.”</p> <p>“Aluno A: Muito triste.”</p> <p>“Aluna D: Calma”</p> <p>“Aluna E: Calma.”</p>	
--	---	--	--

		<p>“Aluna F: Mais ou menos mas sim calma.”</p> <p>“Aluno C: Calmo.”</p> <p>“Aluno B: Calmo.”</p>	
Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nervosismo. 	<p>“Prof: Onde? Onde é que sentiste essa sensação estranha?”</p> <p>Aluno C aponta para o coração”</p>	A sessão física apontada por um dos alunos deverá ter sido nervosismo.

Análise de Conteúdo

Entrevista Informal nº2- “Meditação lugar seguro”

Parte 1- Pré-sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
-----------	-------------	--------------------	---------

Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entusiasmo; ▪ Contentamento. 	<p>Aluna F: Eu sinto-me bem, eu sinto entusiasmo pelo dia da criança que está a chegar e estou também com muita energia</p> <p>Aluno C: Estou bem, estou um pouco excitado, estou contente e também muito energético.</p>	As emoções identificadas pelos alunos são felicidade, entusiasmo e contentamento.
Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Excitação; ▪ Relaxamento; ▪ Vitalidade (energia); 	<p>Aluna D: Relaxada e excitada</p> <p>Aluno A: Estou bem, estou bem energético e feliz</p> <p>“Aluno B: eu estou bem, estou calmo, eu nunca fui calmo</p> <p>Estagiária: Não foste calmo porquê? A nível de energia ou de nervoso?</p> <p>Aluno B: De energia. Também estou um bocadinho excitado, e também estou energético “RedBull bate asas” e é isso.”~</p> <p>Aluna F: Eu sinto-me bem, eu sinto entusiasmo pelo dia da criança que está a chegar e estou também com muita energia.</p>	As sensações físicas identificadas pelos alunos são excitação, relaxamento e vitalidade.

Parte 2- Pós-sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Curiosidade; ▪ Calma; ▪ Diversão; ▪ Criatividade; ▪ Autoestima. 	<p>“Aluna D: igual ao bocado mas com mais dúvidas, e como estou curiosa ainda me dá mais vontade de correr. “</p> <p>“Aluno A: Mais calmo.”</p> <p>“Aluna E: Eu fiquei mais calma, fiquei mais divertida, estou com mais ideias, sinto-me mais bonita. Com este barulho de chuva que não dá para ouvir nada mas é chuva, está fresco e a apetece-me dormir.”</p>	As emoções identificadas pelos alunos são curiosidade, calma, diversão, criatividade e autoestima.
Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sono. 	“Aluno C: Fiquei com sono.”	A sensação física identificada por um dos alunos é sono.

Análise de Conteúdo**Entrevista 3- “ 5 sentidos”****Parte 1- Pré-Sessão**

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preocupação; ▪ Felicidade; ▪ Agitação; ▪ Nervosismo; ▪ Tristeza; ▪ Calma. 	<p>“Aluna F: Bem mas preocupada com o teste de amanhã?”</p> <p>“Aluna F: Feliz.”</p> <p>“Aluna E: agitada.</p> <p>Prof: nervosa?</p> <p>Aluna E: Sim.”</p> <p>“Aluna E Estou feliz porque vou de férias, finalmente não vou mais estudar e triste porque vou separar dos meus amigos.”</p> <p>“Aluno A: I’m happy.”</p> <p>Aluno A: Agitado.”</p> <p>“Aluno A: Nervoso com o teste que vai ter amanhã “</p> <p>“Aluna D: Feliz.”</p> <p>“Aluna D: Calmo. Só me apetece correr.”</p>	Foi possível identificar estados emocionais diversos como preocupação, felicidade, agitação, nervosismo, tristeza e calma.

Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vitalidade; ▪ Calma. 	<p>“Aluno A: Apetece-me correr.”</p> <p>“Aluna D: Calmo. Só me apetece correr.”</p>	Foi possível identificar sensações físicas como vitalidade e calma.
--	---	---	---

Parte 2- Pós-sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Felicidade; ▪ Calma; 	<p>“Aluno C: Mais feliz.”</p> <p>“Aluna E: Sinto-me mais calma, sinto-me feliz e sinto-me melhor.</p> <p>Prof: Sentes-te melhor?</p> <p>Aluna E:: Sinto-me melhor porque já não estou com ansiedade do teste. “</p>	Foi possível identificar estados emocionais como felicidade e calma.

Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agitação motora. 	Aluno C: É mais relaxado. E um pouco mais agitado.	Foi possível identificar uma sensação física, a agitação.

Análise de Conteúdo

Entrevista 4- “loga”

Parte 1- Antes da sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Felicidade; ▪ Agitação; ▪ Nervosismo; ▪ Tristeza; ▪ Excitação. 	<p>“Aluno A: Estou feliz.”</p> <p>“Aluno C: Estou bem, estou um bocado agitado, falador, feliz.”</p> <p>“Aluno C: Entre os dois mas um bocado ainda nervoso.”</p> <p>“Aluno B: Agitado e feliz.”</p>	Foi possível identificar estados emocionais diversos como felicidade, agitação, nervosismo, tristeza e excitação.

		<p>“Aluna E: Estou elétrica, estou triste e feliz.”</p> <p>“Aluna E: Sinto-me muito faladeira.”</p> <p>“Aluna F: Estou bem, estou pela mesma razão triste porque é a última segunda-feira mas estou feliz.”</p> <p>“Aluna F: Não estou nem nervosa, nem calma, estou excitada. Excitada porque quero fazer coisas. “</p> <p>“Aluna D: Estou bem, estou feliz.”</p> <p>“Aluna D: Estou agitada e com muita energia.”</p>	
--	--	---	--

Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vitalidade; 	<p>“Aluno A: Rápido, energético.”</p> <p>“Aluno B: Vontade de mexer.”</p> <p>“Aluna E: Estou elétrica, estou triste e feliz.”</p>	Foi possível identificar a sensação física de vitalidade.
--	---	---	---

Parte 2- Pós sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Felicidade; ▪ Excitação; 	<p>Aluno A: Elétrico e feliz.</p> <p>Aluna E: Não mudou nada por causa que ainda estou excitada, mas fiquei um pouco mais calma e a respirar ar fresco</p>	Foi possível identificar estados emocionais como felicidade e excitação.

		<p>Aluno C: Mas já estou um pouco mais feliz. Quase que não mudou nada porque ainda estou excitado, e as minhas costas e as minhas pernas estavam a doer.</p> <p>Aluno B: Estou bem mais feliz e ainda me apetece correr.</p>	
Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vitalidade; ▪ Desconforto/tensões; ▪ Relaxamento(liberto); 	<p>“Aluno A: Estou bem, bem elétrico.”</p> <p>“Aluna E: Fez e também matou as minhas costas e as minhas pernas pediram socorro.”</p> <p>“Aluna F: Normal e com muita energia.”</p>	Foi possível identificar sensações físicas como energia, desconforto e relaxamento.

		<p>“Aluna D: Fiquei enérgica.”</p> <p>“Prof: Como sentiste o teu corpo?”</p> <p>Aluna D: Senti-o mais (fez um gesto de aberto)</p> <p>Prof: Liberto?</p> <p>Aluna D: Sim”</p> <p>“Aluno C: Mas já estou um pouco mais feliz . Quase que não mudou nada porque ainda estou excitado, e as minhas costas e as minhas pernas estavam a doer.”</p> <p>“Aluno B: Estou bem mais feliz e ainda me apetece correr.”</p>	
--	--	--	--

Análise de Conteúdo

Entrevista 5- “A gratidão”

Parte 1- Pré-Sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
-----------	-------------	--------------------	---------

Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nervosismo; ▪ Felicidade; ▪ Agitação; ▪ Tristeza; ▪ Pensativo; 	<p>“Aluna D: Sim, estou ansiosa por logo à noite, porque causa que nós vamos ter a entrega dos diplomas. “</p> <p>“Aluno C: Feliz e com calor porque o sol está-me a bater aqui na testa.”</p> <p>Aluno B: Agitado.</p> <p>Aluna E: Muito bem, muito triste e muito nervosa.</p> <p>Aluna E: Porque daqui a 3 dias as aulas vão terminar, nervosa porque vou receber o diploma e vai ter muita gente a ver e também triste por causa que não sei se o meu pai vem ver eu a receber a entrega do meu diploma.</p> <p>Aluno A: Eu sinto o meu corpo, sinto-me bem. O meu corpo está agitado. Estou com fome.</p> <p>Aluno A: Bastantes pensamentos</p>	Foi possível identificar estados emocionais diversos como nervosismo, felicidade, agitação, tristeza.
Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Energia; 	<p>Aluna D: Bem e com vontade de correr.</p> <p>Aluno B: Eu sinto-me bem, bem rápido</p>	Foi possível identificar a sensação física energia.

--	--	--	--

Parte 2- Pós sessão

Categoria	Indicadores	Unidade de Análise	Síntese
Emoções identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Felicidade; ▪ Tristeza; ▪ Ansiedade; ▪ Contentamento; ▪ Agitação. 	<p>Aluna D: Sinto-me bem e feliz.</p> <p>Aluna F: Sinto-me feliz e triste e ainda ansiosa por logo.</p> <p>Aluno C: Sinto-me bem e contente.</p> <p>Aluno C: Um bocado menos agitado e ainda com calor.</p> <p>Aluno B: Bem. Sinto-me feliz</p> <p>Aluno B: Ainda agitado.</p>	Foi possível identificar estados emocionais como felicidade, tristeza, ansiedade, contentamento e agitação.

		<p>Aluna E: Sinto-me bem, gostei de estar a escrever as coisas porque estou grata, fez-me sentir mais feliz.</p> <p>Aluna E: Sinto-me normal e mais relaxada, mas ainda ansiosa por logo.</p> <p>Aluno A: Estou bem, tenho menos pensamentos.</p>	
Sensações físicas identificadas pelas crianças	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaxamento. 	<p>Aluna D: Também estou mais relaxada.</p> <p>Aluna E: Sinto-me normal e mais relaxada, mas ainda ansiosa por logo.</p>	Foi possível identificar a sensação física de relaxamento.

