



INSTITUTO SUPERIOR DE LISBOA E VALE DO TEJO

Mestrado em Educação Especial- Domínio Cognitivo e Motor

O *Mindfulness* e a PHDA- Estudo de caso

Elisabete Costa Prazeres

Orientadores: Professora Francisca Fragoso
Professor João Casal

Ramada
outubro, 2024



INSTITUTO SUPERIOR DE LISBOA E VALE DO TEJO

Mestrado em Educação Especial- Domínio Cognitivo e Motor

O *Mindfulness* e a PHDA- Estudo de caso

Elisabete Costa Prazeres

Orientadores: Professora Francisca Fragoso
Professor João Casal

Ramada
outubro, 2024

Agradecimentos

Quero começar por agradecer aos meus professores Francisca Fragoso e João Casal, meus orientadores, pela disponibilidade, pela partilha do saber, pelas valiosas contribuições para a realização deste estudo e principalmente pelo apoio e motivação nos momentos de dúvidas e incerteza, que foram muitos.

Às minhas colegas e amigas, Lana e Margarida, pela disponibilidade, partilha e entre ajuda ao longo desta importante etapa.

Aos meus pais, que me proporcionaram realizar este mestrado em necessidades educativas especiais, sem os quais não teria sido possível.

Aos meus queridos filhos, pela compreensão que manifestaram durante este período tão exigente para mim.

E para finalizar ao meu marido, pelo amor demonstrado, apoio incondicional, ajuda, presença, paciência e força em momentos menos fáceis desta longa caminhada.

Resumo

Uma das perturbações do neurodesenvolvimento mais comuns na infância é a PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção), existindo cada vez mais crianças e adolescentes, em Portugal, diagnosticados com PHDA.

As crianças e jovens com PHDA sofrem de uma perturbação do neurodesenvolvimento, cuja sintomatologia inclui dificuldade em regular a atenção e manter a concentração, atividade motora excessiva, necessidade de estar sempre em movimento e dificuldade no controlo dos impulsos.

Partindo do pressuposto que a prática de *Mindfulness* melhora a capacidade de concentração, o desenvolvimento das relações interpessoais e beneficia o ambiente na sala de aula, a presente dissertação teve por base um estudo de caso- qualitativo com uma criança do pré-escolar, que apresentava PHDA, com o intuito de melhorar o seu nível de atenção e concentração. Neste sentido foi criado e implementado um programa de *Mindfulness*, composto por oito sessões, com o objetivo de proporcionar ao aluno a oportunidade de conhecer e experienciar diferentes técnicas de *Mindfulness*, que o poderão ajudar a melhorar a sua capacidade de atenção e concentração. Uma vez que o programa surtiu os efeitos pretendidos, comprovou-se assim que as técnicas de *Mindfulness* contribuem para o bem-estar de crianças diagnosticadas com PHDA em contextos educativos, influenciando positivamente o seu comportamento em sala de aula.

Todo o processo de aplicação do programa e os resultados obtidos foram referidos e analisados detalhadamente ao longo deste trabalho.

Palavras-Chave: PHDA, Défice de atenção, *Mindfulness*.

Abstract

ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) is one of the most common neurodevelopmental disorders in childhood. In Portugal, there are increasing numbers of young children and adolescents diagnosed with ADHD.

Individuals with ADHD experience challenges in regulating attention and maintaining concentration, alongside with excessive motor activity, a constant need to be in motion, and difficulties in controlling impulses.

It is believed that the practice of Mindfulness can improve concentration, interpersonal relationships, and impact positively classroom environment. Hence, this dissertation is based on a qualitative case study of a Kindergarten, child with ADHD, with the aim of improving their attention and concentration levels using a Mindfulness program. This program consisted of eight sessions, designed to give the pupil the opportunity to learn and experience various Mindfulness techniques that could help improve their focus and attention. Once the program has the intended effects, it was proven that the practice of Mindfulness improves the well-being of children diagnosed with ADHD, influencing positively their behaviour in the classroom environments.

The entire implementation process of the program, along with the results obtained, were thoroughly documented, and analysed throughout this work.

Keywords: ADHD, Attention deficit, Mindfulness.

Siglas e Abreviaturas

ADHD- *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*

ATL- Atividades de Tempos Livres

CAA – Centro de Apoio à aprendizagem

CEF- Cursos de Educação e Formação

DGE- Direção-Geral da Educação

DSM5- quinta edição do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais da Associação Americana de Psiquiatria

JI- Jardim de Infância

MBSR- *Mindfulness-Based Stress Reduction*

NEE - Necessidades Educativas Especiais

RTP - Relatório Técnico Pedagógico

OCEPE- Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

PHDA- Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

US- Unidade de saúde

Índice

Agradecimentos	II
Resumo.....	III
<i>Abstract</i>	IV
Siglas e Abreviaturas	V
Índice	VI
Índice de Figuras.....	VII
Índice de Quadros.....	VII
Índice de Gráficos	VII
Índice de Apêndices.....	VIII
Índice de Anexos.....	VIII
Introdução	10
Capítulo I- Enquadramento Teórico	13
1.1- Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção	13
1.1.1- Definição e caracterização	13
1.1.2- Formas de apresentação da PHDA	15
1.1.3- Problemas associados à PHDA.....	16
1.1.4- Diagnóstico e avaliação	17
1.1.5- Intervenção multidisciplinar	18
1.1.6- A inclusão da PHDA- Enquadramento Legal	21
1.2- O <i>Mindfulness</i>	22
1.2.1- Contextualização histórica e Conceito	22
1.2.2- Benefícios do <i>Mindfulness</i>	23
1.2.3- Práticas e técnicas de <i>Mindfulness</i>	27
Capítulo II- Metodologia	31
2.1- Problema da investigação	31
2.2- Objetivos do estudo	32
2.2.1- Objetivos Gerais e Específicos	32
2.3- Tipo de Estudo.....	33
2.4- Campo de observação.....	34
2.4.1- Caracterização do meio envolvente à escola	34
2.4.2- Caracterização da população escolar.....	35
2.4.3- Caracterização do grupo de pré-escolar do aluno	35
2.4.4- Caracterização do aluno	36

2.5- Instrumentos de investigação	39
2.6- Procedimentos.....	48
Capítulo III- Resultados.....	50
3.1- Apresentação dos resultados obtidos nas entrevistas.....	50
3.2- Apresentação dos resultados obtidos na Escala de CONNERS	56
3.3- Apresentação dos resultados obtidos na grelha do desenvolvimento/ Aprendizagens Educação Pré-escolar.....	58
3.4- Apresentação dos resultados obtidos na grelha de observação direta- Programa de <i>Mindfulness</i> para crianças.....	60
3.5- Discussão dos resultados.....	62
Capítulo IV- Considerações Finais.....	67
Referências Bibliográficas.....	71

Índice de Figuras

Figura1- O Córtex pré-frontal.....	14
Figura 2- Técnica da Tartaruga.....	20
Figura 3- Benefícios do <i>Mindfulness</i> para crianças.....	25
Figura 4- Exemplos de exercícios/ atividades realizadas ao longo do programa <i>Mindfulness</i>	44
Figura 5- Kit <i>Mindfulness</i> oferecido ao aluno.....	45

Índice de Quadros

Quadro 1- Apresentação dos resultados obtidos na entrevista realizada à Encarregada de Educação.....	50
Quadro 2- Apresentação dos resultados obtidos da entrevista realizada à Educadora Titular.....	53

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Diferenças dos resultados obtidos na Escala de Connors para pais: Antes e Depois do Programa de <i>Mindfulness</i>	56
Gráfico 2- Diferenças dos resultados obtidos na Escala de Connors Escala de Connors para Professores: Antes e Depois do Programa de <i>Mindfulness</i>	57
Gráfico 3- Grelha de avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens (Antes do programa de <i>Mindfulness</i>).....	58

Gráfico 4- Grelha de avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens (Depois do programa de <i>Mindfulness</i>).....	59
Gráfico 5- Resultados obtidos na grelha de observação direta durante a implementação do Programa de <i>Mindfulness</i>	60
Gráfico 6- Resultados obtidos na avaliação do aluno às sessões de <i>Mindfulness</i>	62

Índice de Apêndices

Apêndice I- Consentimento informado.....	79
Apêndice II- Termo de Consentimento Informado.....	81
Apêndice III- Guião de Entrevista à Encarregada de Educação do aluno.....	82
Apêndice IV- Guião de Entrevista à Educadora Titular do aluno.....	84
Apêndice V- Escala de CONNERS para Pais- Versão Revista	87
Apêndice VI- Escala de CONNERS para Professores- Versão Revista	88
Apêndice VII- Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens- Educação Pré-Escolar.....	89
Apêndice VIII- Programa de <i>Mindfulness</i> para crianças.....	92
Apêndice IX- Grelha de Observação Direta- Programa de <i>Mindfulness</i>	101
Apêndice X- Exemplos de exercícios de <i>Mindfulness</i> que constam do caderno oferecido ao aluno.....	102

Índice de Anexos

Anexo I- Transcrição da Entrevista à Encarregada de Educação do Aluno...	104
Anexo II- Transcrição da Entrevista à Educadora Titular do Aluno.....	109
Anexo III- Escala de CONNERS para Pais- antes do programa.....	113
Anexo IV- Escala de CONNERS para Pais- depois do programa.....	114
Anexo V- Síntese dos resultados obtidos na Escala de CONNERS para Pais.....	115
Anexo VI- Escala de CONNERS para Professores- antes do programa.....	116
Anexo VII- Escala de CONNERS para Professores- depois do programa.....	117
Anexo VIII- Síntese dos resultados obtidos na Escala de CONNERS para Professores.....	118
Anexo IX- Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens Educação Pré-Escolar- antes do programa.....	119

Anexo X- Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens Educação Pré-Escolar- depois do programa.....	122
Anexo XI- Grelhas de Observação Direta- Programa de <i>Mindfulness</i>	125
Anexo XII- Síntese dos resultados obtidos nas Grelhas de Observação Direta- Programa de <i>Mindfulness</i> para crianças.....	133
Anexo XIII- Certificado de participação no Workshop Online " <i>Mindfulness</i> para Crianças".....	134

Introdução

Uma das perturbações do neurodesenvolvimento mais comuns na infância é a PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção).

Comummente, é diagnosticada nas crianças e pode prolongar-se até à idade adulta. Estas crianças têm dificuldades ao nível da concentração, são excessivamente ativas e não conseguem controlar os seus comportamentos impulsivos (Neto, 2014; Antunes, R., 2022).

As crianças e jovens com PHDA sofrem de uma “perturbação do neurodesenvolvimento, cuja sintomatologia inclui dificuldade em regular a atenção e manter a concentração, atividade motora excessiva, necessidade de estar sempre em movimento e dificuldade no controlo dos impulsos.” (Almeida, 2018, p. 121).

Por causa destas dificuldades algumas crianças desenvolvem insucesso na escola, têm dificuldade em manter os seus amigos, sentem-se ansiosas e com sintomas depressivos, e demonstram ter uma maior probabilidade para a utilização e dependência de substâncias ilícitas (Antunes N. L., 2009).

Existem diferentes tratamentos eficazes para a PHDA – administração de fármacos e aplicação de métodos comportamentais e cognitivos. A combinação de ambas as modalidades de tratamento (intervenções multimodais) são uma das opções mais aceites e defendidas pelos especialistas, devido ao êxito obtido e à melhoria nos comportamentos das crianças (García, 2001).

De acordo com, Teixeira & Perestrelo (2016), as estratégias terapêuticas de cariz não farmacológico, incluindo as que trabalham a neurocognição, a consciencialização e a autoregulação, têm vindo a ser cada vez mais utilizadas para ajudar crianças com PHDA. Na opinião de Teixeira & Perestrelo (2016) e Selikowitz (2010) um dos tratamentos complementares que poderá ser utilizado é a meditação. Diz-se que ensinar esta técnica a crianças com PHDA melhora o seu comportamento e aprendizagem (Selikowitz, 2010).

Nikander (2015), acredita que as práticas de *Mindfulness* podem aumentar a neuroplasticidade do cérebro, o que pode conduzir a uma melhor atenção, autorregulação e funções executivas, áreas que estão relacionadas com os sintomas de PHDA.

O conceito de *Mindfulness*, também conhecido como “atenção plena”, refere-se à capacidade que uma pessoa tem de tomar consciência ao prestar atenção ao momento presente (Kabat-Zinn, 2003). Conforme descrito por Kabat-Zinn (2003), o *Mindfulness*, consiste numa técnica que, estimula a atenção a estar dirigida para o presente, sem a presença de julgamentos.

Tanto o *Mindfulness* como a PHDA envolvem a atenção como aspeto central. O *Mindfulness* reconhece a atenção como papel fundamental na experiência humana, enquanto a PHDA apresenta consequências significativas devido à sua inexistência (Teixeira & Perestrelo, 2016).

Perante estes pressupostos, a presente dissertação realizada no âmbito do Mestrado em Educação Especial- Domínio Cognitivo e Motor, pelo ISCE, para obtenção do grau de Mestre em Educação Especial, teve por base o estudo de caso de uma criança, do pré-escolar, diagnosticada com PHDA, tendo como principal objetivo estudar o efeito benéfico de um programa *Mindfulness* dirigido a uma criança diagnosticada com esta problemática.

Como tal, este estudo encontra-se dividido em quatro capítulos.

O primeiro capítulo, designado “Enquadramento Teórico” apresenta uma breve revisão da literatura, desenvolvendo os principais conceitos inerentes a esta investigação, dos quais destacamos a definição e a caracterização da PHDA, referindo as diferentes formas de apresentação, os problemas associados à PHDA, a intervenção multidisciplinar e a inclusão da PHDA- enquadramento legal. Posteriormente abordamos a contextualização histórica e o conceito de *Mindfulness*, finalizando com os benefícios da prática e técnicas de *Mindfulness*.

No segundo capítulo, intitulado “Metodologia”, descrevemos e fundamentamos a metodologia aplicada na realização deste projeto, apontando a problemática inerente a esta investigação, a importância da mesma, os objetivos gerais e

específicos, a questão de partida deste projeto, o tipo de estudo, o campo de observação, os instrumentos e os procedimentos a aplicar no objeto de estudo.

No terceiro capítulo, denominado “Resultados”, apresentámos, descrevemos e discutimos os resultados obtidos no presente estudo, refletindo sobre os mesmos.

Por último, no quarto capítulo “Considerações Finais”, expusemos as conclusões deduzidas do estudo realizado, tendo em conta as limitações do mesmo e são apontadas perspetivas sobre estudos futuros.

Capítulo I- Enquadramento Teórico

1.1- Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

A PHDA é uma das perturbações do neurodesenvolvimento mais frequentes na infância. Comumente, é diagnosticada nas crianças e pode prolongar-se até à idade adulta. Estas crianças têm dificuldades ao nível da concentração, são excessivamente ativas e não conseguem controlar os seus comportamentos impulsivos. Estas alterações comportamentais causam problemas na escola, em casa ou com amigos e, por isso, acabam por afetar a sua vida académica, social, familiar e, futuramente, laboral (Antunes R., 2022; Neto 2014).

O diagnóstico e tratamento precoces da PHDA são decisivos para o seu prognóstico, uma vez que promovem a redução da intensidade dos sintomas, a melhoria do rendimento académico e a facilitação da integração social (Antunes R. , 2022).

1.1.1- Definição e caracterização

As crianças e jovens com PHDA sofrem de uma “perturbação do neurodesenvolvimento, cuja sintomatologia inclui dificuldade em regular a atenção e manter a concentração, atividade motora excessiva, necessidade de estar sempre em movimento e dificuldade no controlo dos impulsos. “ (Almeida, 2018, p. 121).

Segundo Barkley a “santíssima Trindade da PHDA” são o défice de atenção, a impulsividade e o excesso de atividade motora (Antunes & Rodrigues, 2022).

Em termos clínicos, e de acordo com o DSM5, (quinta edição do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais da Associação Americana de Psiquiatria) que é o manual de diagnóstico mais utilizado para o diagnóstico das disfunções do comportamento, a PHDA é definida como uma perturbação do neurodesenvolvimento caracterizada pela persistente desatenção ou falta de concentração e/ ou impulsividade- hiperatividade, que se revela deste muito

cedo, surgindo antes dos 12 anos de idade, e que não esteja relacionada com acontecimentos recentes na vida das crianças e famílias, isto é, a duração dos sintomas deve ser superior a seis meses. A intensidade e gravidade, dos mesmos são superiores ao que é considerado habitual ou expectável para outras crianças com a mesma idade e grau de desenvolvimento. As queixas surgem em pelo menos dois dos contextos ou ambientes onde a criança está inserida (casa, escola, ATL, atividades desportivas, etc.) e interferem significativamente na atividade ou no rendimento académico, social ou laboral (American Psychiatric Association, 2014).

Antunes R. (2022) afirma que:

do ponto de vista fisiopatológico, a PHDA é um distúrbio neurobiológico que envolve uma disfunção de várias regiões específicas do sistema nervoso central, concretamente do córtex pré-frontal, (figura 1), núcleos da base e do cerebelo. Estas áreas são responsáveis pelo planeamento, atenção e execução de tarefas, sendo igualmente fundamentais no mecanismo de autorregulação e controlo inibitório. Esta disfunção associa-se a uma redução do tamanho dessas zonas e à menor disponibilidade de neurotransmissores, como a dopamina e a noradrenalina (p.20).

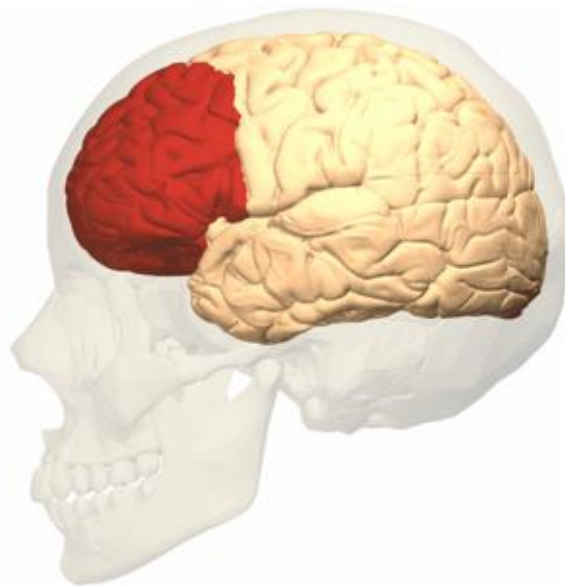


Figura 1. O Córtex pré-frontal

1.1.2- Formas de apresentação da PHDA

De acordo com os sintomas mais intensos que as crianças apresentam nos seis meses anteriores ao diagnóstico, consideram-se três subtipos ou formas de apresentação. Se apenas os critérios de desatenção estiverem presentes, a PHDA define-se como do tipo «predominantemente desatento»; e se a estes sintomas se associarem sinais de hiperatividade chama-se do tipo «misto ou combinado»; e se existirem apenas os de hiperatividade e impulsividade sem desatenção, o tipo é «predominantemente hiperativo-impulsivo» (Antunes N. L., 2009).

As crianças com PHDA do tipo desatento apresentam enormes dificuldades em manter a concentração e o foco, principalmente em atividades que não são do seu interesse. São crianças que se distraem, muito facilmente, com estímulos desinteressantes e irrelevantes, prejudicando, deste modo, o seu ritmo de trabalho, a finalização das tarefas propostas, contribuindo assim para um aumento das dificuldades de aprendizagem e para um baixo rendimento escolar. Por norma, são crianças mais passivas e tímidas nas relações sociais, com pouca iniciativa, sendo por isso necessário incentivá-las e estimulá-las para fazer novos amigos (Antunes R. , 2022).

Os comportamentos das crianças com PHDA do tipo hiperativo-impulsivo incluem sinais como inquietação constante, dificuldade em permanecer quietas e sentadas, correr e trepar excessivamente, dificuldade em brincar calmamente, falar em excesso e interromper os outros, responder precipitadamente, mesmo antes de ouvir a pergunta completa, mostram-se muito impacientes, pois têm dificuldade em esperar pela sua vez nas atividades (García, 2001).

Estas crianças revelam-se teimosas, com baixa tolerância à frustração e instabilidade de humor. Apresentam dificuldade em respeitar regras e instruções o que origina castigos e desentendimentos com os colegas. Fatores que contribuem para a sua rejeição social e para que, muitas vezes, sejam vistas como perturbadoras e mal comportadas, devido às suas atitudes impulsivas, impacientes e inquietas (Antunes R. , 2022).

As crianças que têm PHDA do tipo misto ou combinado são as que apresentam, em simultâneo, sintomas de défice de atenção e hiperatividade-impulsividade, sendo por isso uma problemática de maior complexidade, que afeta, negativamente, o comportamento e a aprendizagem (Antunes R. , 2022). Este tipo de PHDA é a forma de expressão mais típica e comum, estando associado a um risco acrescido de comportamentos de risco (Antunes & Rodrigues, 2022).

1.1.3- Problemas associados à PHDA

Para além das características anteriores, a hiperatividade é acompanhada de outros problemas associados, menos específicos, mas igualmente importantes.

Os problemas de integração social ocorrem devido à dificuldade de gestão da sua frustração e de seguir regras, o que provoca rejeição das outras crianças que não querem brincar com elas, conduzindo-as, deste modo ao isolamento social (Antunes R., 2022; García, 2001).

É importante ter em consideração que as crianças e os adolescentes com PHDA não têm problemas de imaturidade e não estão a ser mal-educadas. Elas têm mais dificuldade em regular a atenção e o seu comportamento não evolui de modo a fazer face às exigências e complexidades que a vida lhes vai colocando (Antunes & Rodrigues, 2022).

Por causa destas dificuldades algumas crianças desenvolvem insucesso na escola, têm dificuldade em manter os seus amigos sentem-se ansiosas e com sintomas depressivos, e demonstram ter uma maior probabilidade para a utilização e dependência de substâncias ilícitas (Antunes N. L., 2009).

Os défices de auto-estima surgem como consequência dos conflitos constantes com o meio social, e nas suas experiências de insucesso. As reações dos adultos e dos colegas levam-nas a ter um péssimo conceito de si mesmas e a um baixo nível de auto-estima (Antunes R., 2022; García, 2001).

1.1.4- Diagnóstico e avaliação

É fundamental que uma criança que apresente dificuldades na sala de aula, ou no recreio e que evidencie sinais de alarme, seja avaliada e receba um diagnóstico correto.

De acordo com Selikowitz (2010) a pessoa mais indicada para fazer o diagnóstico de PHDA é o pediatra especialista em dificuldades de aprendizagem e desenvolvimento das crianças.

Atualmente, tal como já referimos anteriormente, para apoiar o rigor no diagnóstico da PHDA, são utilizados os critérios defendidos pela DSM5 (2014), que referem que para uma criança ser diagnosticada é necessário que estejam presentes pelo menos seis sintomas de uma lista de 18 critérios, metade deles deverão estar relacionados com problemas de atenção, e a outra metade relacionada com problemas de hiperatividade/ impulsividade.

Outro instrumento utilizado no diagnóstico da PHDA, são as Escalas de Conners, que foram desenvolvidas, com o intuito de avaliar o desenvolvimento do comportamento de crianças hiperativas, conforme o tratamento farmacológico (Polaino-Lorente & Ávila, 2004). Neste contexto, Ferré e Narbona validaram e regulamentaram a *Conners Teacher Rating Scale* (Conners, 2003) em espanhol, adaptando-a e publicando-a sob o nome EDAH (*Evaluación del trastorno por déficit de atención con hiperactividad*). Esta versão era composta por categorias espanholas, que levam em consideração idade e gênero. Atualmente, estas escalas fazem parte de uma bateria normalizada do Instituto Nacional de Saúde Mental de Washington. (Polaino-Lorente & Ávila, 2004).

Em 2005, Ana Rodrigues aferiu a versão revista das escalas de Conners (1997) para a população portuguesa. Neste sentido, a versão revista apresenta formas completas e reduzidas, que podem ser preenchidas tanto pelos pais quanto pelos professores, sendo que a versão para os pais completa a dos professores. Foram criadas formas reduzidas das escalas completas, com o intuito de abranger os fatores de derivação clinicamente mais relevantes.

As Escalas de Conners para pais e professores – versão revista (forma reduzida) compreendem 27 itens na versão para os pais e 28 itens na versão dos professores, incluindo quatro subescalas, tendo o propósito de avaliar os problemas de oposição, os problemas cognitivos/ desatenção, os problemas de excesso de atividade motora e o índice de PHDA (Conners, 1997). Tanto os pais quanto os professores terão de classificar com que frequência se verificam os comportamentos observados, utilizando para esse efeito uma escala Likert de quatro pontos, onde os valores (0), (1), (2) e (3) significam nunca, um pouco, frequentemente e muito frequentemente, respetivamente (Conners, 1997).

1.1.5- Intervenção multidisciplinar

Existem diferentes tratamentos eficazes para a PHDA - administração de fármacos e aplicação de métodos comportamentais e cognitivos. A combinação de ambas as modalidades de tratamento é uma das opções mais aceites e defendidas pelos especialistas, devido ao êxito obtido e à melhoria nos comportamentos das crianças (García, 2001).

O aluno com PHDA pode conseguir alcançar o seu sucesso educativo. Para isso é necessário haver um trabalho em parceria de uma equipa multidisciplinar (pais, professores, clínicos e professor de educação especial) com vista a proporcionar uma melhor qualidade de vida à criança (Antunes & Rodrigues, 2022).

Com o apoio adequado e individualizado, estas crianças modificam substancialmente o seu comportamento (Antunes R. , 2022).

Uma das principais estratégias de intervenção para modificar o comportamento de alunos com PHDA é a terapia comportamental. O seu objetivo é promover, através do uso do reforço, “comportamentos que sejam adequados e extinguir os comportamentos indesejados, uma vez que ao obter uma consequência favorável para si, a criança irá manter esse comportamento no seu «repertório comportamental»” (Neto, 2014, p. 96).

O reforço deve ser específico, contingente, e surgir imediatamente após o comportamento desejado. O uso desta técnica serve para aumentar a probabilidade de um comportamento desejável ocorrer no futuro, e diminuir a ocorrência de comportamentos impróprios (Antunes R., 2022).

De acordo com Parker (2003), os programas de modificação do comportamento são utilizados, com bastante frequência, nos alunos diagnosticados com PHDA. Segundo o mesmo autor o *cartão de objetivos a Atingir*, é um exemplo de um desses programas, visa cinco comportamentos, habitualmente considerados como sendo problemáticos para as crianças com PHDA que frequentem a sala de aula.

Neto (2014), considera que:

as técnicas cognitivas partem do pressuposto de que a atividade cognitiva afeta o comportamento”, por outras palavras, os nossos pensamentos têm um impacto significativo na forma como agimos. Logo, ao modificarmos os nossos processos cognitivos, podemos alcançar as alterações comportamentais desejadas (p. 98).

Para ensinar crianças com PHDA a controlarem o seu comportamento irrequieto e impulsivo, foram criados programas de aprendizagem que incluem diversas tarefas e atividades com níveis diferentes e progressivos (Garcia, 2001). A mesma autora refere que entre os referidos programas, salienta-se o modelo de treino proposto por Vallet (1980). Este programa combina exercícios de relaxamento, estimulação sensorial e tarefas percetivo-cognitivas com retroalimentação.

Os programas de intervenção emocional pretendem que a criança aprenda a identificar e aceitar os seus sentimentos e emoções, bem como os dos outros. Este processo de autorregulação emocional irá ajudar a criança na expressão e regulação das suas emoções e afetos, e conseqüentemente contribuirá para um aumento do autocontrolo do seu próprio comportamento (Antunes R., 2022; Neto, 2014).

Uma vez que as crianças com PHDA, apresentam esta função alterada é importante ajudá-las a desenvolver a sua inteligência emocional. Na opinião de

Neto (2014), a intervenção emocional, deverá complementar qualquer tipo de intervenção realizada com crianças e jovens com PHDA.



Figura 2. Técnica da Tartaruga

De acordo com Antunes R. (2022) a Técnica da Tartaruga (figura 2) é uma técnica muito eficaz na regulação emocional e na gestão da impulsividade, raiva e frustração, contribuindo para o desenvolvimento emocional, social e das funções executivas, relevantes por serem as áreas mais fragilizadas na PHDA.

Esta técnica é utilizada com crianças e pré-adolescentes do 1.º e 2.º ciclos e deverá ser colocada em prática num momento de relaxamento ou durante uma reunião semanal em família.

De acordo com Teixeira & Perestrelo (2016), as estratégias terapêuticas de cariz não farmacológico, incluindo as que trabalham a neurocognição, a consciencialização e a autoregulação, têm vindo a ser cada vez mais utilizadas para ajudar crianças com PHDA. Na opinião de Teixeira & Perestrelo (2016) e Selikowitz (2010) um dos tratamentos complementares que poderá ser utilizado é a meditação. Diz-se que ensinar esta técnica a crianças com PHDA melhora o seu comportamento e aprendizagem (Selikowitz, 2010).

O *Mindfulness* é um tipo de meditação, que iremos aprofundar no capítulo seguinte, que na opinião de Nikander (2015) pode aumentar a neuroplasticidade do cérebro, e consequentemente conduzir a uma melhor atenção, autorregulação e funções executivas, áreas que estão relacionadas com os sintomas de PHDA.

1.1.6- A inclusão da PHDA- Enquadramento Legal

O Decreto-Lei n.º 54/ 2018, de 6 de julho, “estabelece os princípios e as normas que garantem a inclusão, enquanto processo que visa responder à diversidade das necessidades e potencialidades de todos e de cada um dos alunos” (DGE, 2018).

O referido Decreto-Lei, aposta numa escola inclusiva e procura adequar os processos de ensino às características e condições individuais de cada aluno, através da implementação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão.

As medidas estão organizadas em três níveis de intervenção, que podem ser utilizados em simultâneo.

O nível um, medidas universais, dirigem-se a todos os alunos e têm como objetivo promover a participação e o sucesso escolar.

O nível dois, medidas seletivas, dirigem-se a alunos que evidenciam necessidades de suporte à aprendizagem que não foram suprimidas em resultado da aplicação das medidas universais.

O nível três, medidas adicionais, dirigem-se a alunos que apresentam dificuldades acentuadas e persistentes ao nível da comunicação, interação, cognição ou aprendizagem, que exigem recursos adicionais significativos.

As medidas universais e seletivas são as mais, frequentemente, utilizadas nos alunos com PHDA. Nas medidas universais destacam-se a diferenciação pedagógica e as acomodações curriculares. Em relação às medidas seletivas salientam-se as adaptações curriculares não-significativas, o apoio psicopedagógico e o reforço de aprendizagens, como, as que são mais comumente consideradas pelos professores (Antunes R., 2022).

A implementação de acomodações curriculares e de mudanças simples e claras no ambiente de sala de aula ou no estilo de ensino, podem contribuir para aumentar o sucesso educativo dos alunos afetados por esta perturbação do desenvolvimento neuronal (Parker, 2003).

1.2- O Mindfulness

O *Mindfulness* caracteriza-se como uma forma de consciência e de atenção focada no momento presente, aceitando todos os pensamentos, sentimentos e sensações como eles são, sem fazer julgamentos, e observando-os de uma maneira mais consciente (Snel, 2023).

1.2.1- Contextualização histórica e Conceito

A origem do *Mindfulness*, também conhecida como atenção plena, vem das práticas contemplativas do budismo, que tinham como principal objetivo o desenvolvimento e a melhoria do bem-estar psicológico. As práticas de *Mindfulness* tiveram início há milhares de anos em civilizações na China e na Índia. Naquela época, os budistas consideravam o *Mindfulness* como “o caminho correto” para a libertação do sofrimento. No entanto, vários estudos ao longo das décadas, mostraram que o *Mindfulness* deve ser ensinado como um estilo de vida, adaptado às diferentes culturas e aos novos desafios que o mundo nos apresenta (Kabat-Zinn, 2018). Isto sugere que o *Mindfulness* não é um conceito novo, mas sim uma evolução de várias práticas antigas ao longo dos tempos, que procura encontrar novas maneiras de ajudar as pessoas a perceber a sua integridade e a dar um propósito ao seu próprio crescimento pessoal (Kabat-Zinn, 2018).

John Kabat-Zinn, professor universitário de *Massachusetts*, foi um dos primeiros autores a desenvolver práticas de *Mindfulness* no Ocidente, tendo levado o *Mindfulness* para as universidades. Em 1979 desenvolveu um programa de redução de stress, baseado nesta técnica, que tinha a duração de oito semanas e que ficou conhecido como MBSR, (“*Mindfulness-Based Stress Reduction*”), (Silva 2021). O programa inclui exercícios formais de *Mindfulness*, como o *body scan*, a meditação, o ioga consciente, o *eating mindfull* (alimentação consciente) e práticas informais, onde os intervenientes são incentivados a realizar exercícios de atenção plena nas suas tarefas cotidianas (Moss et al., 2015). De acordo com vários estudos, o Programa MBSR

demonstrou, ser eficaz no alívio da dor crônica, na redução da ansiedade, melhorias no sistema imunológico e na diminuição do stresse (Chiesa & Serrati, 2011). Com este programa, Kabat-Zinn desejava demonstrar que o *Mindfulness* poderia ser utilizado como uma forma de terapia para dor e stress que tinha como objetivo promover o bem-estar e a qualidade de vida de todas as pessoas e não apenas uma prática espiritual, como era vista pelos budistas (Silva 2021).

Atualmente, os programas de *Mindfulness* são aplicados em diferentes áreas de modo a melhorar a concentração, processos complexos de tomada de decisão e desempenho. Por exemplo, na área da educação, o *Mindfulness* pode contribuir para melhorar o desempenho acadêmico dos alunos, facilitar a capacidade de aquisição de conhecimentos, melhorar a qualidade do ambiente de aprendizagem e também pode aumentar o funcionamento cognitivo dos indivíduos (Shonin et al., 2015).

O objetivo do *Mindfulness* consiste em vivenciar o momento presente, de uma forma descontraída, atenta e genuína (Germer, 2005). Além disso, visa alcançar um estado de serenidade, uma maior concentração e consciência do próprio corpo e mente, nesse exato momento (Volet et al., 2015). As técnicas de *Mindfulness* têm o objetivo de melhorar a consciência e a atenção dirigida para o momento presente, o que requer foco nas sensações corporais, nas reações emocionais, nos pensamentos, nas cognições e nas experiências perceptuais, promovendo uma atitude de aceitação face às vivências cotidianas, sendo que esta atitude é fundamental na regulação sócioemocional (Creswell, 2017).

1.2.2- Benefícios do Mindfulness

Estudos científicos vêm, cada vez mais, confirmar o que os contemplativos já sabem há séculos: o *Mindfulness* e a meditação desenvolvem uma série de capacidades que ajudam crianças e adolescentes a relacionar-se com o que ocorre dentro e fora deles com mais compreensão e compaixão.

As mentes das crianças e adolescentes tendem a acalmar-se e a adquirir uma visão mais clara do que se pensa, quando se concentram numa experiência no momento presente. Ao tomar consciência do que está a acontecer na sua mente e no seu corpo, a criança aprende a interpretar as impressões captadas pelos sentidos como sinais para parar e refletir, antes de falar ou agir. Por meio deste processo, torna-se menos reativa e mais consciente ao que acontece dentro e fora dela (Greenland, 2024).

As práticas baseadas no *Mindfulness* revelam impactos positivos em várias funções cognitivas, tais como a redução de pensamentos repercutidos (Feldman et al., 2010), a diminuição de distorções emocionais nas tarefas cognitivas, o aumento da capacidade de focar a atenção e a diminuição da dispersão mental (Baer, 2006). Deste modo, a atenção é melhorada por meio das práticas de *Mindfulness*, transformando-se em uma atenção consciente ao momento presente, o que leva a uma autorregulação intencional (Baer, 2003).

Após o desenvolvimento da atenção, a mesma pode ser regulada para obter a sua atenção plena em várias situações, permitindo que a criança responda habilmente a situações que provocam reações emocionais. A autorregulação da atenção também estimula a consciência de pensamentos, sentimentos e sensações à medida que eles surgem (Bishop et al., 2004).

A autoregulação é um aspeto fundamental para o bem-estar humano, e embora seja influenciada pela combinação de temperamento, processos cognitivos, educação e ambiente, todos nós podemos aprender a modular essa capacidade. Neste contexto, o *Mindfulness* emerge como uma abordagem única, capaz de direccionar a atenção, que contribui para a regulação cognitiva, emocional e comportamental (Teixeira & Perestrelo, 2016).



Figura 3. Benefícios do *Mindfulness* para crianças (Fonte: Academia 108; 2024)

As intervenções baseadas no *Mindfulness* têm grande potencial e benefícios para crianças e adolescentes. Por este motivo, a psicologia tem intensificado os estudos nesta área. Entre os múltiplos benefícios (figura 3), o *Mindfulness* pode ajudar crianças e adolescentes a serem mais conscientes, a desenvolverem uma maturidade emocional e a serem mais resilientes. Entre outros, promove melhorias na concentração, na qualidade do sono e na saúde em geral, com diminuição da ansiedade e de sintomas depressivos (Byrne, 2017). Deste modo, a prática de *Mindfulness* traz vantagens em diversos níveis, como na participação em sala de aula, melhorando os níveis de atenção, aperfeiçoa as competências sociais, melhora a metacognição, a sensação de bem-estar e aumenta o autocuidado (Burke, 2010).

Para crianças e adolescentes que apresentam dificuldades de controle da atenção, a prática de *Mindfulness* pode ajudar a alcançar a consciência do momento presente (Nikander, 2015).

De uma maneira mais específica, as práticas de *Mindfulness* são indicadas e aconselhadas para crianças e adolescentes diagnosticados com PHDA, perturbações específicas da aprendizagem como a dislexia e perturbações do espectro do autismo. No entanto, é importante esclarecer que a prática de *Mindfulness* não cura estas perturbações, estas práticas são estratégias de intervenção que podem ajudar a lidar com os problemas que as afetam, com as emoções tumultuosas, o não conseguirem parar quietas, o reagirem impulsivamente, uma vez que a maioria das crianças e adolescentes gostam de praticá-las e ainda beneficiam delas nos aspetos mencionados anteriormente (Snel, 2023).

A literatura tem mostrado que a prática de *Mindfulness* dá origem a transformações, tanto a curto quanto a longo prazo, em diferentes partes do cérebro, incluindo o córtex pré-frontal dorso lateral, o córtex cingulado anterior e posterior, na ínsula e na amígdala (Menezes et al., 2014).

Acredita-se que o *Mindfulness* favorece a neuroplasticidade cerebral o que, por sua vez, resulta em melhorias na capacidade de adaptação, criatividade e resolução de problemas (Esteban, 2016). De acordo com a neurociência o *Mindfulness* promove um aumento na neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro se modificar tendo em conta as respostas às experiências vividas, o que pode ter efeitos significativos no indivíduo (Davidson et al., 2003).

Também Nikander (2019), tal como referido anteriormente, acredita que as práticas de *Mindfulness* podem aumentar a neuroplasticidade do cérebro, o que pode conduzir a uma melhor atenção, autorregulação e funções executivas.

As funções executivas são essenciais para o comportamento humano, pois são as responsáveis por garantirem o planeamento e a execução de diferentes tarefas (Diamond, 2013).

Num estudo onde se pretendia investigar os efeitos de uma intervenção de *Mindfulness* em adolescentes com sintomatologia de PHDA, os resultados de

Haydicky et al. (2015) mostraram efeitos significativos na redução de sintomas de desatenção, dificuldades de aprendizagem, funções executivas e em relacionamento entre pares, além de melhorias significativas nas escalas de depressão, ansiedade e problemas de internalização.

Noutro estudo realizado com a participação de jovens diagnosticados com PHDA, feito por Zylowska et al. (2008), verificou-se que a intervenção com *Mindfulness* pode levar à redução de sintomas do PHDA e melhorar o desempenho em avaliações de deficiências neurocognitivas, deste modo o estudo apoia o potencial destes adolescentes a partir do treinamento em *Mindfulness* para melhorar a atenção e a regulação emocional. No entanto, Weijer-Bergsma, et al., (2012), no estudo sobre a eficácia do treinamento de *Mindfulness* em adolescentes com PHDA que desenvolveram, mostraram fortes resultados no período da intervenção que durou oito semanas, mas verificou-se uma queda considerável nos benefícios no período a seguir à intervenção, durante as 16 semanas de acompanhamento, concluindo que as estratégias de manutenção precisam ser melhoradas para garantir a sua eficácia a longo prazo.

1.2.3- Práticas e técnicas de *Mindfulness*

Inicialmente, as práticas de *Mindfulness* foram introduzidas no campo da Medicina. Com o passar do tempo, expandiram-se a outras áreas, como a Psicologia Clínica (Hülsheger et al., 2013) e a Psicologia da Educação (Meiklejohn et al., 2012). No início, estas práticas eram utilizadas em contextos religiosos ou espirituais, contudo verificou-se a existência de vários resultados obtidos da sua aplicação, contribuindo, deste modo, para que a comunidade científica mostrasse interesse por esta temática (Kabat-Zinn, 1990). A influência do *Mindfulness* reflete-se nas suas práticas e utilizações (Kabat-Zinn, 1994). Neste sentido, as práticas de *Mindfulness* estão a alcançar cada vez mais respeito nas áreas da prevenção e da educação, sendo consideradas como uma alternativa benéfica para o desenvolvimento de competências de autorregulação nas crianças e nos jovens (Kabat Zinn, 1994/ 2003). Essas

práticas têm sido gradualmente, incluídas em intervenções relacionadas com o tratamento e/ ou prevenção de diversos problemas a nível comportamental, físico e emocional (Hülsheger et al., 2013).

As práticas de *Mindfulness* podem ser divididas em dois tipos: as práticas de atenção focada, na qual o indivíduo desvaloriza os estímulos ao seu redor e direciona a sua atenção para um objeto específico e as práticas de monitorização aberta, nas quais o indivíduo focaliza, na íntegra, a sua atenção para todas as suas emoções, sensações ou pensamentos, sem, no entanto, se fixar em nenhum deles (Lutz et al., 2008).

O conceito de *Mindfulness* está associado à autorregulação, em especial à regulação emocional e à atenção focada; à motivação, que inclui o altruísmo, generosidade e curiosidade; à autoavaliação, abrangendo a autoconsciência e a autocompaixão e, por fim, à cognição social, que abrange a curiosidade empática, a bondade, a compaixão e a confiança (Roeser, 2016.) No caso das crianças, é fundamental que existam exercícios que desenvolvam competências de autorregulação emocional e comportamental, sendo um método bastante relevante que permite promover a saúde e o bem-estar geral e prevenir sintomas de depressão e ansiedade (Meiklejohn et al., 2012).

Nas práticas de *Mindfulness*, o primeiro passo é estar presente, direcionando a atenção apenas na respiração, mais propriamente na expiração e na inspiração. Quando a mente se dispersa, é necessário restabelecer o foco na respiração, aceitando todos os pensamentos ou sensações sem os julgar (Beauchemin et al., 2008). Apesar de cada técnica ter um objetivo específico, todas elas compartilham de particularidades em comum, tais como melhorias a nível da concentração e atenção e o desenvolvimento de capacidades de regulação emocional para uma melhor gestão de stresse e de autoconhecimento (Willis & Dinehart, 2013).

Os programas mais comuns abrangem diversos exercícios com o objetivo de desenvolver uma plena consciência com o corpo, com as emoções, com os pensamentos e com a própria essência do “eu” (Oro, P. et al., 2015). Embora os programas de *Mindfulness* não especifiquem um número exato de sessões

ou a sua durabilidade, apresentam uma estrutura que deve ser respeitada. Inicialmente deve existir um debate sobre o que é o *Mindfulness*, e de seguida realizar exercícios que foquem a respiração (como contar a respiração ou a respiração em três partes), posteriormente devem ser realizados exercícios físicos, finalizando com atividades mais dirigidos às práticas sensoriais (Napoli et al., 2005).

As práticas de *Mindfulness* destinadas às crianças, têm como objetivo ensinar a dirigir a atenção, sendo estas práticas apoiadas em exercícios lúdicos, criativos e com poucos ciclos de silêncio e/ ou tranquilidade. Existe uma diferença clara entre as práticas de *Mindfulness* para adultos e as desenvolvidas para crianças. Quando se trata de crianças, é importante que os exercícios sejam mais curtos e que se dedique mais tempo à realização dos mesmos, do que ao debate sobre o que cada um vivenciou (Weare, 2013).

Deferentes investigadores consideram que os programas de *Mindfulness* são projetados para promover o bem-estar e a resiliência socioemocional das crianças, visto que as técnicas de respiração são eficazes em proporcionar uma maior concentração e relaxamento, além de desenvolver maiores níveis de felicidade e satisfação com a vida (Napoli, et al., 2005; Greenland, 2010). As práticas de *Mindfulness*, conforme o autor Kabat-Zinn (1994), podem parecer simples e acessíveis, contudo elas exigem esforço e disciplina, uma vez que envolvem um processo que converte a transformação de processos automáticos e inconscientes. Estas práticas possibilitam que as crianças estejam mais atentas na sala de aula, levando a uma melhoria na gestão dos impulsos, o que por sua vez, reduz o stresse dos alunos e dos professores e diminui os problemas de comportamento. Assim, estas competências são essenciais para alcançar metas educacionais e bons resultados na sala de aula (Kabat-Zinn, 2003).

A prática de *Mindfulness* com crianças tem como finalidade fomentar a sua competência para prestarem atenção às vivências internas e externas do seu cotidiano. Desta forma, as crianças ao realizarem estas práticas aprendem a

entender melhor como reagem às diversas circunstâncias do dia-a-dia e como se relacionam com os outros (Greenland, 2010).

O *Mindfulness* desempenha um papel fundamental no sucesso acadêmico e nas vivências pessoais de um indivíduo (Kabat-Zinn, 1994). Estas práticas têm sido valorizadas como uma intervenção positiva, que visa um apoio na regulação emocional de crianças problemáticas, em circunstâncias de maior stresse (Mendelson et al., 2010). As pesquisas indicam que as práticas de *Mindfulness* ajudam a reduzir comportamentos desajustados ocorridos em sala de aula (Barnes, 2003).

Esta variedade de atividades baseadas no *Mindfulness*, que são destinadas a crianças e/ ou adolescentes, têm mostrado resultados positivos em relação à diminuição de comportamentos desajustados, na diminuição da ansiedade e da depressão, além de promover progressos na autorregulação e controle de impulsos, e em relação às competências cognitivas, tais como a atenção, a autoestima, a autoaceitação e o bem-estar emocional (Meiklejohn et al., 2012).

Alguns estudos indicam efeitos positivos no autocontrole, na gestão de pensamentos negativos e na impulsividade dos alunos através da aplicação das técnicas de *Mindfulness* (Mendelson et al., 2010). De acordo com Fisher (2006), a prática diária de *Mindfulness*, mesmo que não seja prolongada, resulta em alunos mais bem-sucedidos. As crianças que participam em práticas de *Mindfulness* aperfeiçoam a sua capacidade de controlar a atenção e as suas emoções, o que por sua vez, fortalece a capacidade de concentração e a aprendizagem, contribuindo para a diminuição da ansiedade (Semple et al., 2005).

Capítulo II- Metodologia

“Na secção dedicada ao método é feita a exposição clara das estratégias metodológicas e a definição dos métodos seleccionados. “(Sousa & Batista, 2011, p.138).

Deste modo, seguidamente iremos descrever toda a metodologia utilizada na realização do presente estudo, tendo em conta vários aspetos fundamentais do mesmo: a descrição do problema de investigação, os objetivos do estudo, o tipo de estudo, a caracterização da amostra, quais os instrumentos de investigação escolhidos para a recolha de dados, finalizando com os procedimentos seguidos no decorrer do estudo.

2.1- Problema da investigação

Tal como já vimos anteriormente, a PHDA é uma das perturbações do neurodesenvolvimento mais comuns na infância, existindo cada vez mais crianças diagnosticadas com esta problemática. Sabemos que estas crianças têm dificuldade em regular a atenção e manter a concentração, possuem uma atividade motora excessiva, não conseguindo controlar os seus comportamentos impulsivos. Por causa destas dificuldades alguns alunos desenvolvem insucesso na escola, têm dificuldade em manter os seus amigos, sentem-se ansiosos e com sintomas depressivos.

Neste contexto, consideramos fundamental procurar e implementar novos métodos, que ajudem a aumentar os níveis de atenção e concentração dos alunos diagnosticados com PHDA, visando, assim, proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida.

Acreditamos, que a prática de técnicas de *Mindfulness* revelam impactos positivos em várias funções cognitivas que podem conduzir a um aumento da capacidade de atenção e concentração, da autorregulação e das funções executivas, áreas que estão relacionadas com os sintomas de PHDA.

Deste modo, tendo em conta a realidade apresentada, o presente projeto de investigação nasce da seguinte questão: **“Em que medida um programa de *Mindfulness*, poderá melhorar o défice de atenção de crianças com PHDA? “**

De acordo com Quivy e Campenhoudt (2005), uma pergunta de investigação deve demonstrar clareza, exequibilidade e a sua devida pertinência, uma vez que é a partir desta questão que se consegue compreender qual o objetivo a atingir.

2.2- Objetivos do estudo

Segundo Vilelas (2017), o objetivo da investigação delimita aquilo que o investigador pretende atingir com a realização do trabalho de pesquisa, deste modo o objetivo surge como uma meta a atingir e pode ser dividido em objetivos gerais e objetivos específicos.

2.2.1- Objetivos Gerais e Específicos

Partindo da questão anterior definimos que o objetivo geral da nossa investigação será: Estudar o efeito benéfico de um programa de *Mindfulness* dirigido a uma criança diagnosticada com PHDA.

Decorrente deste objetivo geral, surgem-nos os seguintes objetivos específicos:

- Verificar a influência de um programa *Mindfulness* numa criança diagnosticada com PHDA;
- Avaliar o impacto de uma intervenção baseada em *Mindfulness* na capacidade de foco e concentração de uma criança diagnosticada com PHDA;
- Promover competências associadas a uma melhor regulação comportamental numa criança diagnosticada com PHDA;
- Verificar se o programa de *Mindfulness* está associado a uma melhoria do comportamento de uma criança diagnosticada com PHDA;

- Verificar até que ponto um programa de *Mindfulness* pode funcionar como agente promotor de bem-estar de crianças com PHDA.

2.3- Tipo de Estudo

Colocada a questão de partida e formulados os objetivos que nos conduziram à elaboração deste projeto de investigação pareceu-nos pertinente, do ponto de vista metodológico a realização de um Estudo de Caso- Qualitativo.

O estudo de um caso visa essencialmente a compreensão do comportamento de um sujeito, de um dado acontecimento, ou de um grupo de sujeitos ou de uma instituição, considerados como entidade única, diferente de qualquer outra, numa dada situação contextual específica, que é o seu ambiente natural. (Sousa 2005, p. 137 e 138).

O mesmo autor, refere ainda que o termo “caso” na investigação em educação, refere-se a um sujeito que apresenta uma tipologia característica específica, que ao ser estudado, sob uma perspetiva construtivista vai permitir uma compreensão mais aprofundada do seu funcionamento fenomenológico.

A abordagem qualitativa envolve uma compreensão profunda dos factos referidos num contexto social, conhecendo mais especificamente a trajetória dos sujeitos relacionados com o processo de pesquisa. Este estudo, focado num único fenómeno, neste caso, num aluno, é delimitado no tempo e na ação, e tem como objetivo recolher a maior quantidade de informação possível de forma detalhada (Sousa, 2005).

“A investigação qualitativa é uma forma de estudo da sociedade que se centra no modo como as pessoas interpretam e dão sentido às suas experiências e ao mundo em que elas vivem.” (Vilelas, 2017, p.163).

De acordo com o mesmo autor, os estudos qualitativos residem na abordagem interpretativa da realidade social e pressupõem a existência de uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, na qual o ambiente natural é a fonte direta para a recolha de dados e o pesquisador é um instrumento chave. Neste

sentido o principal objetivo deste tipo de estudo é compreender a realidade social das pessoas, grupos e culturas.

2.4- Campo de observação

2.4.1- Caracterização do meio envolvente à escola

Uma vez que o estudo realizado pretende debruçar-se sobre uma situação educativa parece importante realizar, não só a caracterização da criança que constitui a amostra deste estudo, como também uma breve caracterização dos elementos educativos que interagem com ela.

Neste sentido para melhor se caracterizar todos os intervenientes, tornou-se fundamental conhecer melhor a realidade da comunidade educativa da qual esta criança está inserida. Os dados a seguir apresentados foram retirados do Projeto Socioeducativo da Escola, elaborado para o triénio 2023/ 26, ao qual a escola pertence.

A escola, na qual foi realizado o presente estudo de caso, localiza-se em Xabregas, na freguesia da Penha de França, na zona oriental da cidade de Lisboa. Xabregas é uma zona de habitação urbana, de comércio e de serviços, com vilas operárias, por outrora ter condições para albergar a indústria devido à proximidade com o rio e a criação da linha férrea. Trata-se de uma área predominantemente residencial, habitada por uma população bastante envelhecida e de classe baixa, embora presentemente se observe um rejuvenescimento populacional.

No que se refere à habitação, a maioria dos edifícios é de construção anterior a 1970 e necessitam de grandes reparações. Os alojamentos existentes estão sobrelotados e maioritariamente arrendados.

Atualmente apresenta diversos problemas sociais como a existência de inúmeras pessoas em situação de sem abrigo, a existência de muitos edifícios devolutos e diversos espaços abandonados nesta zona oriental da cidade.

No que diz respeito ao nível de escolaridade da população de Xabregas, nomeadamente na freguesia do Beato, o território tem uma percentagem

significativa de população com baixa escolaridade e/ ou formação, os quais ficam em situações de maior vulnerabilidade quando em situações de crise social e económica, como a crise pandémica que se verificou.

2.4.2- Caracterização da população escolar

A população escolar é formada por 553 alunos (91 do Pré-Escolar, 113 do 1º Ciclo, 83 do 2º Ciclo, 94 do 3º Ciclo, 34 do CEF e 138 do Ensino profissional), 124 trabalhadores, dos quais 76 são docentes e 48 são não docentes. Os alunos são, na sua maioria, de nacionalidade portuguesa, seguindo-se as nacionalidades brasileira e a cabo-verdiana com maior expressão. No entanto, estudam na escola alunos de 18 nacionalidades, que representavam uma diversidade linguística e cultural significativa.

2.4.3- Caracterização do grupo de pré-escolar do aluno

A turma de pré-escolar onde o aluno D se encontra matriculado é, segundo informações recolhidas no Projeto Curricular de grupo, formado por um grupo heterogéneo composto por 19 alunos, 11 do sexo masculino e oito do sexo feminino, com idades compreendidas entre os dois anos e meio e os seis anos.

Os alunos são, na sua maioria, de nacionalidade portuguesa, sendo que dois são de nacionalidade nepalesa, um de nacionalidade nigeriana, um de nacionalidade cabo-verdiana e um de nacionalidade bengali.

Do número total de meninos 12 crianças frequentavam a sala de JI no ano anterior, e sete estavam a frequentar a sala pela primeira vez.

Esta turma é muito heterogénea a nível de aprendizagem e de comportamento; constituída por alunos com dificuldades a vários níveis como emocionais, cognitivos, comportamentais e psicológicos, sendo que existem três alunos com diagnósticos confirmados, nomeadamente autismo, atraso global do desenvolvimento e PHDA. Dos três alunos com NEE, apenas um beneficia de uma docente de Educação especial, duas vezes por semana.

Em termos de comportamento, é uma turma com características próprias da sua faixa etária. É um grupo muito ativo, que evidencia bastante interesse e curiosidade, é muito falador e alguns alunos ainda não adquiriram bem as regras de convivência escolar o que, por vezes, gera alguns problemas de relacionamento com os pares. Os alunos mais novos, são muito imaturos e revelam dificuldades ao nível da concentração e atenção.

Relativamente ao nível sócio- económico das famílias das crianças que compõem este grupo é na sua maioria baixo. Dos encarregados de educação das crianças que compõem esta turma, a maioria trabalha no comércio, na indústria, na restauração, na prestação de serviços, existindo apenas um com licenciatura.

Em termos socioculturais o nível das famílias também pode ser considerado baixo, com 13 encarregados de educação que terminaram o 3º ciclo, cinco concluíram o secundário, havendo apenas um encarregado de educação que finalizou uma licenciatura.

Os encarregados de educação parecem disponíveis para colaborar, com exceção de três casos que só quando solicitados é que comparecem na escola.

2.4.4- Caracterização do aluno

A caracterização da criança, foi feita com base na análise dos vários documentos que constituem o processo do aluno e com base na informação recolhida na entrevista feita à encarregada de educação (anexo I).

A criança, na qual se baseia o presente estudo, a quem se designou por aluno D, é um aluno do sexo masculino, com seis anos que frequenta o pré-escolar desta escola desde 2020. Atualmente o aluno beneficia de medidas de suporte à aprendizagem e inclusão, nomeadamente Medidas Universais (Art.º 8.º), alíneas a) Diferenciação Pedagógica; b) Acomodações curriculares, e d) A promoção do comportamento pró-social e Medidas Seletivas (Art.º 9.º), alíneas c) apoio psicopedagógico (apoio pedagógico personalizado da docente de

educação especial, duas vezes por semana) e d) antecipação e reforço de aprendizagens.

De acordo com a entrevista realizada à mãe, a gravidez decorreu sem problemas, tendo o aluno nascido às 39 semanas, mais seis dias de gestação. No período perinatal, foi necessário recorrer ao uso de fórceps, uma vez que o bebé se encontrava encaixado na bacia e não descia, sem, no entanto, ter causado qualquer dano para o bebé e mãe. Desde o seu nascimento que o aluno D mostrou ser um bebé muito chorão, dependente do colo e da atenção da mãe e que não gostava de ficar sozinho.

O aluno D frequentou uma ama da Santa Casa, de abril a julho de 2018, e em setembro do mesmo ano, ingressou na creche da Santa Casa. Em 2020 começou a frequentar o pré-escolar da escola onde se encontra atualmente. Na escola, a mãe afirmou que o aluno D “sempre teve um comportamento muito físico...sempre a disputar brinquedos...não conseguia estar quieto... estava sempre em movimento, sempre a mexer em tudo... era muito agitado”.

Em 2020, foi realizada uma avaliação psicológica na US Dr. José Domingos Barreiro da Santa casa da Misericórdia de Lisboa, onde foi referido que o aluno D tinha um atraso global do desenvolvimento em quase todas as áreas (motricidade, emocional, cognitiva e comunicação e expressão verbal).

No início de 2023, a educadora elaborou um relatório de avaliação, que enviou à médica da consulta de desenvolvimento do Hospital de Santa Maria, onde a mesma mencionou que o aluno não apresentava as competências adequadas para a sua faixa etária, apresentando um atraso de desenvolvimento global. Tinha muitas dificuldades ao nível da concentração da atenção, tendo muita dificuldade em acabar tarefas, estando sempre a ver o que se passa em seu redor. Não conseguia estar muito tempo parado e levantava-se muitas vezes. Em roda de grande grupo, dificilmente estava sentado / sossegado mais de cinco minutos. Todo o seu comportamento se regulava pelos seus movimentos mais desajustados e inquietação o que, inevitavelmente o desconcentra. Quanto à linguagem, o aluno D apresentava muita dificuldade de expressão ao

nível do discurso e na capacidade crítica, apresentando dificuldades na linguagem e articulação de palavras.

Em janeiro de 2023, o aluno foi avaliado em Psicomotricidade, e começou a beneficiar deste apoio, na escola, com uma frequência bissemanal.

Em fevereiro de 2023, aos seis anos e cinco meses, na sequência das consultas de neurodesenvolvimento do centro hospitalar Santa Maria, o aluno D foi diagnosticado com perturbação da Linguagem, PHDA e perturbação de Oposição/ Desafio.

Pelo que atendendo a que de acordo com a sua data de nascimento a sua entrada na escolaridade obrigatória é condicional e uma vez que o aluno D não reunia os pré-requisitos essenciais para integrar o 1º ciclo, permaneceu na Educação Pré-escolar por mais um ano letivo.

Atualmente, de acordo com a informação recolhida na entrevista realizada à educadora titular (anexo II), o aluno D é uma criança muito meiga, que colabora e obedece quando chamado à atenção. O aluno já é capaz de realizar uma tarefa por maiores períodos de tempo, continuando, no entanto, a ter um nível de atenção abaixo do espectável para a sua faixa etária. Tem uma boa relação com a educadora, contudo no que se refere à socialização com os pares a sua relação é um pouco instável, pautada por momentos de interajuda com os colegas, e momentos de algum conflito onde o aluno perturba e desafia os pares e auxiliar da sala.

Ao nível da expressão oral, a sua linguagem é perceptível, havendo, no entanto, ao nível da articulação verbal, algumas substituições e omissões de sons. No que respeita à motricidade, o aluno D demonstra facilidade na motricidade global, embora revele alguma dificuldade ao nível da preensão fina, nomeadamente na pega do lápis, ainda assim a pintura dos seus desenhos apresenta-se, gradualmente mais cuidada. A educadora considera que o D adquiriu as aprendizagens essenciais necessárias para transitar para o 1ºciclo, necessitando de um acompanhamento personalizado por parte do professor, de modo que o aluno possa continuar a beneficiar do acompanhamento adequado ao seu perfil.

2.5- Instrumentos de investigação

Para a realização do presente estudo e atendendo à especificidade do mesmo, optámos pelo uso das seguintes técnicas de recolha de dados: análise documental, entrevista semi- estruturada, aplicação da Escala de Conners (validado para a população portuguesa por Rodrigues, 2005) e observação estruturada. Ainda como instrumento de investigação foi criado, pelo investigador, um programa de *Mindfulness*.

- **Análise documental**

A análise documental é uma técnica importante na investigação qualitativa, seja para complementar dados obtidos por outras técnicas, seja para revelar novos aspetos relacionados a um determinado tema ou problema (Sousa & Baptista, 2011).

O objetivo desta técnica é organizar e apresentar a informação de outro modo, possibilitando a compreensão e permitindo a aquisição do máximo de informação relevante. Esse processo permite transformar um documento primário (em bruto) em um documento secundário (resumo do primeiro), produzindo sínteses, índices, indexações, entre outros (Sousa, 2005).

A análise documental feita nesta investigação foi baseada na análise dos documentos pessoais (RTP e relatórios médicos) do aluno. Deste modo, esta técnica revelou-se fundamental para a realização deste estudo, uma vez que os documentos consultados constituíram fontes importantes que nos permitiram compreender o historial familiar e clínico do aluno em estudo, no entanto, os mesmos não serão anexados na presente dissertação por questões de confidencialidade e proteção de dados do aluno.

- **Entrevista semi-estruturada**

A Entrevista é um instrumento de investigação na qual o sistema de coleta de dados consiste em recolher informação junto de cada sujeito, questionando-os diretamente (Sousa 2005).

Bringham e Moore (1924), citados por Sousa (2005), referem que “A Entrevista é uma conversa com um objetivo”. Deste modo, A finalidade da entrevista consiste na recolha de dados de opinião que permitam fornecer pistas para a caracterização do processo em estudo (Estrela, 1994).

As entrevistas são, essencialmente, instrumentos que têm como objetivo a recolha de dados, com o máximo de rigor e fidelidade. Os dados obtidos deverão procurar refletir de forma objetiva as respostas dos entrevistados e não aquilo que o entrevistador deduziu, interpretou ou esperava ouvir (Sousa, 2005).

Segundo Berelson, citado por Estrela (1994) , esta técnica de investigação possibilita uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, com o intuito de promover a sua interpretação.

O tipo de entrevista aplicada no presente estudo foi a entrevista semi-estruturada, que de acordo com Sousa e Batista (2011), é uma entrevista que obedece a um conjunto de tópicos ou perguntas a abordar na entrevista, o guião da entrevista, que confere aos entrevistados uma maior liberdade nas respostas, embora não os deixe fugir muito do tema em questão.

Esta técnica de recolha de dados foi utilizada com a encarregada de educação do aluno e com a educadora titular. Neste sentido, para obter os dados necessários foram elaborados dois guiões de entrevista: o guião da entrevista à Encarregada de educação do aluno (apêndice III) e o guião da entrevista à educadora titular do aluno (apêndice IV), nos quais se expõe o tema, o objetivo geral e os objetivos específicos que se pretende para cada uma das entrevistas.

O guião da entrevista à Encarregada de educação do aluno (apêndice III) é composto por 27 questões, distribuídas por oito blocos de perguntas, dos quais destacamos o bloco C- Historial relevante à criança, formado por seis questões. O bloco D- Reação ao diagnóstico e primeiros apoios, do qual fazem parte três perguntas. O bloco E- Interação no contexto familiar que é composto por sete questões. O bloco F- Acompanhamento do percurso escolar que é formado por duas perguntas e o bloco G- Conhecimento da entrevistada

relativo ao *Mindfulness* do qual fazem parte cinco questões, tendo apenas sido colocadas três perguntas à encarregada de educação, uma vez que em alternativa ela respondeu que sim.

O guião da entrevista à educadora titular (apêndice IV), é composto por 30 perguntas, distribuídas por 10 blocos, dos quais evidenciamos o bloco C- Experiência profissional da entrevistada que é formado por sete questões. O bloco D- Identificação da problemática e experiência profissional da entrevistada com alunos com PHDA, composto por três perguntas. O bloco E- características do aluno, do qual fazem parte quatro questões. O bloco F- interação do aluno com os colegas e com a entrevistada, formado por duas perguntas. O bloco G- Estratégias/ práticas pedagógicas usadas pela entrevistada para melhorar o perfil do aluno que é composto por três perguntas. O bloco H- Opinião da entrevistada sobre o interesse dos pais na vida escolar do aluno que é formado por duas perguntas e o bloco I que é referente ao Conhecimento da entrevistada relativo ao *Mindfulness* do qual fazem parte seis perguntas, tendo apenas sido colocadas quatro questões à educadora titular, uma vez que em alternativa ela respondeu que sim.

Após termos construído os guiões de entrevista, supracitados anteriormente, os mesmos foram sujeitos a pré-testes, na eventualidade de ser necessário ajustar as suas perguntas, não tendo sido necessário reformular os guiões. As entrevistas foram gravadas em áudio, mediante a autorização escrita das entrevistadas (apêndice I). Nos dias seguintes à realização das entrevistas, procedeu-se à transcrição das mesmas (anexos I e II), de modo a facilitar a sua reconstituição. O uso desta técnica teve como objetivo recolher mais detalhes sobre a história pessoal do aluno, além de verificar as informações obtidas através de outros instrumentos aplicados no estudo, de modo a garantir que os resultados obtidos fossem o mais rigorosos possível.

A entrevista com a encarregada de educação do aluno, teve como intuito, reunir informações sobre o desenvolvimento da criança, o seu percurso escolar, as dinâmicas familiares e as expectativas da família em relação ao futuro do aluno. A marcação da entrevista foi feita por intermédio da educadora

de infância, tendo a mesma agendado a data, o horário e o local para a sua realização. A entrevista foi feita no CAA, 25 minutos depois da hora marcada, uma vez que a encarregada de educação chegou atrasada. No decorrer da mesma surgiram algumas interrupções, em virtude de o telemóvel da encarregada de educação ter recebido mensagens com alguma frequência. A entrevistadora começou por explicar à encarregada de educação os objetivos da entrevista, assegurando a confidencialidade de todas as respostas dadas, dando-se de seguida início à entrevista. A encarregada de educação do aluno D mostrou-se um pouco agitada e ansiosa durante o decorrer da entrevista, tendo respondido de uma forma muito espontânea a todas as perguntas que lhe foram colocadas.

A entrevista com a Educadora titular, teve como objetivo principal, obter elementos sobre o percurso profissional da educadora e recolher informações relevantes sobre o comportamento, o aproveitamento escolar e as atitudes do aluno em relação à escola. A Educadora foi contactada com a devida antecedência, com o objetivo de a esclarecer sobre o trabalho que iria ser realizado com o aluno, realçando não só a importância da sua contribuição para o mesmo, como garantindo a total confidencialidade em relação às informações recolhidas. A educadora mostrou desde logo a sua total disponibilidade em colaborar na investigação. A entrevista decorreu num ambiente agradável e sem formalidades. A entrevistadora começou por relembrar os objetivos da entrevista, garantindo, mais uma vez, a confidencialidade das informações prestadas, dando-se de seguida início à entrevista. Durante a entrevista a educadora titular mostrou-se calma e descontraída, tendo respondido com segurança e grande à vontade a todas as perguntas que lhe foram colocadas.

Posteriormente, os dados obtidos nas entrevistas foram sujeitos a uma análise de conteúdo, caracterizada como uma técnica de investigação que possibilita uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo explícito das comunicações, com o intuito de interpretar os resultados (Carmo & Ferreira, 2008). Deste modo, realizamos uma apreciação global das entrevistas, definindo as categorias, de acordo com os guiões de entrevista previamente

elaboradas. Com base nessas categorias, foram criadas subcategorias, operacionalizadas por meio dos indicadores recolhidos durante as entrevistas.

- **Escala de Conners – Versão para Pais e Versão para Professores (Versão Revista)**

Tal como mencionado anteriormente, as Escalas de Conners para pais e professores – versão revista (forma reduzida), pretendem avaliar os problemas de oposição, os problemas cognitivos/ desatenção e os problemas de excesso de atividade motora, por estes motivos considerámos pertinente utilizá-las como instrumento de avaliação na nossa investigação.

Assim sendo, no presente estudo utilizámos a forma reduzida e adaptada das duas escalas: A escala de Conners para pais, (apêndice V) que compreende 26 itens e a escala de Conners para professores, (apêndice VI) composta por 27 itens. Em ambas as versões, os pais e professores classificaram com que frequência se verificam os comportamentos observados, utilizando para esse efeito uma escala Likert de quatro pontos, onde os valores (0), (1), (2) e (3) significam: nunca, um pouco, frequentemente e muito frequentemente, respetivamente.

As escalas foram aplicadas em dois momentos distintos: antes do início do programa de *Mindfulness*, e posteriormente, aplicadas no final do programa de *Mindfulness*. O objetivo da utilização destas escalas foi verificar, junto da encarregada de educação e da educadora titular, se existiam diferenças significativas no comportamento do aluno em sala de aula e no seu empenho académico.

- **Aplicação do Programa de *Mindfulness* para crianças**

Fruto de uma pesquisa bibliográfica relacionada com jogos e atividades de *Mindfulness* para crianças, e após frequentarmos o Workshop Online "*Mindfulness* para Crianças" (anexo XIII), criámos um Programa *Mindfulness* para Crianças (apêndice VIII), composto por oito sessões de *Mindfulness*, com

o objetivo de melhorar o nível de concentração/ atenção e promover o desenvolvimento das capacidades de regulação emocional do aluno em estudo.

Embora os programas de *Mindfulness* não especifiquem um número exato de sessões ou a sua durabilidade, os mesmos devem apresentar uma estrutura que deve ser respeitada (Napoli et al., 2005), pelo que o programa, por nós criado, é composto por quatro blocos com duas sessões de 45 minutos cada.

No bloco I- À descoberta da respiração, fez-se a introdução ao conceito de *Mindfulness*, seguido da prática de exercícios (figura 4- foto a), direcionando a atenção do aluno para o processo respiratório, de modo que consiga regular os seus ciclos respiratórios para serenar o corpo, a mente e as emoções.

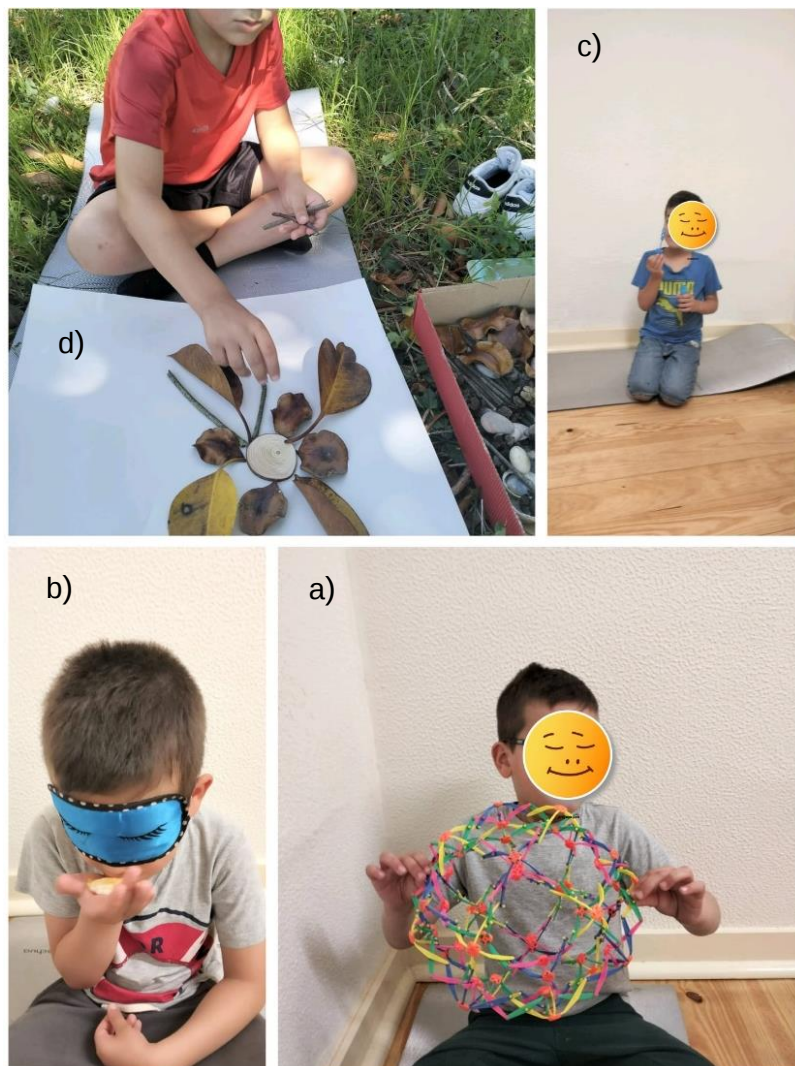


Figura 4. Exemplos de exercícios/ atividades realizadas ao longo do programa *Mindfulness*

O bloco II – À descoberta dos cinco sentidos, é composto por exercícios dirigidos a práticas sensoriais (figura 4- foto b), que proporcionam ao aluno a exploração, numa atenção direcionada, de cada um dos sentidos, de modo a trabalhar a sua concentração e o foco.

O bloco III- À descoberta das Emoções, é composto por exercícios (figura 4- foto c) que visam o desenvolvimento das capacidades de regulação emocional do aluno com vista a uma melhor gestão de estados mais agitados e autoconhecimento.

Para finalizar no bloco IV – *Mindfulness* na Natureza são desenvolvidas atividades (figura 4- foto d) de exploração do meio ambiente que promovem o contacto e o respeito pela natureza.

Todas as atividades realizadas nos diferentes blocos foram apoiadas em exercícios simples, lúdicos e criativos, tendo no final do programa sido oferecido ao aluno um Kit *Mindfulness*, com alguns materiais lúdicos e um caderno (figura 5) com exercícios (apêndice X) que ele poderá realizar em casa com a família.



Figura 5. Kit *Mindfulness* oferecido ao aluno

O programa foi pensado para ser implementado no mês de maio, durante quatro semanas, com uma frequência bissemanal. Contudo em virtude de o aluno ter faltado a uma sessão e ter ido uma semana de férias, o programa sofreu duas interrupções, tendo sido necessário prolongá-lo até meados do mês de junho. Das oito sessões, quatro decorreram no CAA e duas no jardim da escola, não havendo interrupções no decorrer de cada sessão, uma vez que apenas o investigador e o aluno se encontravam presentes durante a realização das mesmas. Durante as sessões de *Mindfulness* o aluno mostrou-se muito interessado e recetivo, tendo participado com bastante entusiasmo nos exercícios propostos. No final de cada sessão o aluno foi convidado a fazer a sua avaliação à sessão de *Mindfulness*. De seguida o investigador preencheu uma grelha de observação direta (apêndice IX), criada para esse efeito, na qual registou a evolução do aluno no decorrer das sessões de *Mindfulness*.

- **Observação Estruturada**

A observação pode ser descrita como o uso sistemático dos nossos sentidos na procura dos dados necessários para resolver um problema de investigação. Neste sentido, observar cientificamente é perceber a realidade exterior com o intuito de obter os dados que foram previamente definidos como de interesse para uma investigação (Vilelas, 2017).

Sousa e Baptista (2011), consideram que a observação é uma técnica de recolha de dados baseada na presença do investigador no local da recolha desses dados, que pode ser feita recorrendo à utilização de métodos categoriais, descritivos ou narrativos. Os métodos categoriais utilizam unidades de observação pré-definidas, como grelhas de observação com categorias já estabelecidas que refletem as atitudes e os comportamentos observáveis pelo investigador.

Assim, tendo por base as dimensões que o presente estudo se propõe abordar, o tipo de observação científica que utilizámos foi a observação estruturada.

Na observação estruturada, o investigador deve conhecer muito bem o contexto e os comportamentos relevantes a serem observados. Ele pode

preparar planos bem determinados de observação que lhe permitem fazer uma ordenação antecipada de dados, face ao fluxo de informações, selecionando aquelas que considerar pertinentes. Estes planos poderão assumir uma forma mais aberta ou utilizar grelhas fechadas, onde os comportamentos são definidos previamente e apenas precisam ser assinalados para registar a sua presença (Vilelas, 2017).

Segundo o mesmo autor, durante uma observação estruturada, o foco do observador está em aspetos da situação que estão explicitamente definidos, utilizando métodos de registo simples, rápidos, que não apelam para a memória, minimizando, assim, os riscos de equívoco.

Deste modo, com o objetivo de facilitar a organização dos dados recolhidos nas nossas observações foram criadas, especificamente para esta investigação, duas grelhas de observação: A grelha de avaliação do desenvolvimento/ aprendizagens do aluno (apêndice VII) e a grelha de observação direta- Programa de *Mindfulness* para crianças (apêndice IX).

A grelha de avaliação do desenvolvimento/ aprendizagens do aluno (apêndice VII) foi elaborada com base nas três áreas de conteúdo previstas nas OCEPE (2016). Neste sentido em relação à Área de Formação Pessoal e Social o aluno foi avaliado em 18 competências. No que concerne à Área de Expressão e Comunicação o aluno foi avaliado em 47 competências e relativamente à Área do Conhecimento do Mundo o aluno foi avaliado em seis competências. Neste sentido a grelha de avaliação do desenvolvimento/ aprendizagens do aluno foi preenchida pelo investigador em dois momentos distintos, numa fase inicial, antes do início do programa de *Mindfulness*, e posteriormente, no final do programa, de acordo com a escala, adquiriu, não adquiriu e em aquisição. O objetivo da utilização desta grelha foi verificar se existiu evolução ao nível do desenvolvimento e aprendizagens do aluno.

A grelha de observação direta- Programa de *Mindfulness* para crianças (apêndice IX) é composta por 13 campos, preenchidos de acordo com a escala, adquiriu, não adquiriu e em aquisição. Esta grelha de observação foi preenchida pelo investigador, imediatamente após o término de cada uma das

sessões de *Mindfulness*, com o objetivo de registrar o comportamento, a evolução e o nível de receptividade do aluno face às sessões de *Mindfulness*.

2.6- Procedimentos

O presente trabalho de investigação iniciou-se, em outubro de 2023, com o levantamento das questões que motivaram o estudo em questão determinando os objetivos a atingir com a realização do mesmo. De seguida, durante os meses de janeiro e fevereiro, iniciámos uma pesquisa bibliográfica, alargada, e a consequente revisão da literatura, que nos permitiu sustentar teoricamente todos os campos do trabalho desenvolvido.

Durante o mês de março, e após uma pesquisa sobre diferentes instrumentos de recolha de dados, foram elaborados os guiões de entrevista à encarregada de educação do aluno (apêndice III) e à educadora titular (apêndice IV), foi criada a grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens do Aluno (apêndice VII), foi elaborado o Programa de *Mindfulness* para crianças (apêndice VIII) e a respetiva grelha de observação direta- programa de *Mindfulness* (apêndice IX). Foi igualmente feita uma adaptação da Escala de Conners para Pais (Versão Revista), (apêndice V) e da Escala de Conners para Professores (Versão Revista), (apêndice VI).

Entre abril e maio, foram recolhidas as autorizações necessárias para se poder efetuar o estudo (apêndices I e II).

Seguidamente, elaborou-se a caracterização do meio envolvente à escola, e a caracterização da população escolar. Posteriormente, procedeu-se à caracterização do grupo de pré-escolar do aluno em estudo. Em seguida, foi feita uma análise de todos os documentos que constam do processo do aluno, com o objetivo de realizar uma caracterização do aluno, devidamente fundamentada.

Posteriormente foram realizadas as entrevistas à encarregada de educação do aluno D e à educadora de infância. Nos dias seguintes à realização das

entrevistas, procedeu-se à sua transcrição (anexos I e II) e no final foi elaborada uma síntese das mesmas.

Após a realização da entrevista, solicitou-se à encarregada de educação do aluno e à educadora de infância que efetuassem o preenchimento da Escala de Conners – Versão para Pais (Versão Revista), (anexo III) e Versão para Professores (Versão Revista) (anexo VI), respetivamente. Ainda no mês de maio o investigador preencheu a Grelha de avaliação do desenvolvimento/aprendizagens do aluno (anexo IX).

Posteriormente, durante os meses de maio e junho, implementámos o Programa de *Mindfulness*, tendo o investigador efetuado o preenchimento da grelha de observação direta- programa de *Mindfulness* (anexo XI) no final de cada sessão de *Mindfulness*.

No final de julho, um mês após o término do programa de *Mindfulness*, solicitou-se à encarregada de educação do aluno e à educadora de infância, que efetuassem novamente, o preenchimento da Escala de Conners (anexos IV e VII).

Ainda no mês de julho o investigador realizou, novamente, o preenchimento da Grelha de avaliação do desenvolvimento/aprendizagens do aluno (anexo X).

Terminada a fase de recolha de dados, no mês de agosto procedemos à organização, análise, discussão e apresentação de toda a informação recolhida.

Para finalizar, toda a bibliografia consultada foi devidamente organizada, bem como os apêndices e os anexos do trabalho, para posteriormente se proceder à revisão final do enquadramento teórico e da parte prática do trabalho, com vista à sua entrega dentro do prazo.

Capítulo III- Resultados

Neste capítulo iremos apresentar e sintetizar os resultados obtidos através dos diferentes instrumentos de recolha de dados utilizados, instrumentos esses que já foram, devidamente, supracitados e explicados no capítulo anterior. Os resultados obtidos foram tratados de diferentes formas de acordo com as características específicas de cada instrumento.

3.1- Apresentação dos resultados obtidos nas entrevistas

Análise de Conteúdo da entrevista realizada à Encarregada de Educação			
Categorias	Subcategorias	Indicadores	Frequência
Caracterização da entrevistada	Dados pessoais	"34 anos";	7
	Dados profissionais	"Sou consultora de segurança";	
Historial relevante à criança	Pré-parto	"não houve percalços foi tudo tranquilo";	27
	Parto	"O parto teve que ser com fórceps, ele estava encaixado na bacia então não descia";	
	Pós-parto	"a primeira semana foi complicada, porque ele ainda chorava queria mama, à noite, muito complicado";	
	Diagnóstico	"eu acho que foi com 3 anos e qualquer coisa"; "Já estava à espera";	
Características da criança	Desmotivada	"não quer saber aquilo que eu estou a dizer";	25
	Personalidade	"é uma criança muito de rotinas"; "quando alguma coisa foge daquilo que ele está à espera acaba por deixá-lo mais ansioso, mais agitado, mais estressado"; "Leva tudo na brincadeira"; "ele é tão gozão"; "frustra-se quando não consegue fazer alguma coisa";	
	Impulsividade	"Na escola sempre teve um comportamento muito físico"; "não conseguia tar quieto"; "há dias que ele consegue tar 5 estrelas, não tenho nada a apontar tá tranquilo, brinca, faz as coisas que eu lhe peço, tudo tranquilo";	

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Frequência
Reação ao diagnóstico	Alterações na dinâmica familiar depois do diagnóstico	“em outubro do ano passado fomos viver com o meu pai”; “em dezembro eu e o pai separámo-nos”; “isso mexeu muito com ele”; “agora estamos a tentar reconciliar-nos”;	19
	Apoios	“Nada”;	
	Conhecimentos sobre PHDA	“o maior conhecimento que eu tive foi meu filho que me deu.”;	
Interação no contexto familiar	interações com a mãe	“sempre fomos muito apegados”; “sempre tivemos uma boa relação”; “apesar de tudo, vamo-nos compreendendo”;	18
	estratégias utilizadas em casa	“Tarefas domésticas”; “depende dos dias”; “há diz que eu também estou mais cansada, há dias que eu estou mais predisposta”; “tento dar-lhe a responsabilidade”;	
Acompanhamento do percurso escolar	Percurso escolar	“de abril até julho, estive numa ama da Santa casa”; “depois entrou em setembro na creche”;	17
	Acompanhamento escolar	“ele evoluiu muito”;	
	Expectativas em relação ao futuro do aluno	“tenho muito medo do D. ir para o primeiro ano e não conseguir se adaptar”; “A longo prazo espero que consiga arranjar estratégias para se acalmar”; “para o bem dele, para conseguir se controlar”; “para o bem das outras pessoas”.	
Conhecimento relativo ao Mindfulness	Já ouviu falar de Mindfulness	“Por acaso já”; “nós lá fazemos às vezes sessões de Mindfulness”;	5
	Opinião sobre Mindfulness	“acho que sim”; “a parte do Respirar para tentar acalmar”.	

Quadro 1. Apresentação dos resultados obtidos na entrevista realizada à Encarregada de Educação

Tal como se pode ver no quadro 1, a mãe começou por dizer o seu nome e que tinha 34 anos, referindo que trabalhava como consultora de segurança. A gravidez do aluno D tinha sido tranquila, sem percalços, no entanto o parto teve de ser com fórceps, uma vez que o bebé estava encaixado na bacia. Segundo a mãe, ele era um bebé muito chorão que só queria estar à mama, afirmando que a primeira semana foi muito complicada.

A mãe descreveu o aluno D como uma criança que gosta muito de rotinas e que fica mais ansioso, agitado e estressado quando existe alguma alteração nas mesmas, mencionando que ele fica frustrado quando não consegue fazer alguma coisa. Referiu ainda que ele é uma criança muito gozona, que leva tudo na brincadeira, que tem dias em que está mais tranquilo, mas noutros está muito agitado e não quer saber do que a mãe lhe diz. A mãe caracterizou a sua relação com o aluno D como boa, afirmando que sempre foram muito apegados e que apesar de tudo se compreendiam.

Quando questionada sobre o diagnóstico, afirmou que foi feito quando o aluno tinha aproximadamente três anos de idade e que não ficou surpreendida com o mesmo, pois já estava à espera, referindo que o conhecimento que tem sobre PHDA lhe foi dado pelo seu filho. No que concerne à dinâmica familiar após o diagnóstico, a mãe menciona que sofreu algumas alterações, dando especial atenção à sua separação do pai do aluno, reforçando o impacto negativo que esse acontecimento teve na vida do aluno. Terminou acrescentando que atualmente se encontrava num processo de reconciliação com o pai do aluno D. A mãe referiu que a gestão das estratégias que utilizava para melhorar os comportamentos desajustados do aluno D era feita em função do seu cansaço pessoal e disposição diária, mas que costumava atribuir-lhe responsabilidades e tarefas domésticas, que o aluno D fazia com grande gosto e empenho.

Segundo a mãe, o aluno D esteve numa ama da Santa casa, e depois entrou na creche. Atualmente encontra-se a frequentar a escola onde se realizou o presente estudo, e a mãe considera que ele evoluiu muito e que este ano ele irá para o primeiro ano, mencionando que na escola ele sempre teve um comportamento muito físico e que não conseguia estar quieto.

Quando questionada sobre as suas expectativas em relação ao futuro do aluno respondeu que receia que ele não se consiga adaptar ao primeiro ano e que, para seu bem e das outras pessoas, consiga arranjar estratégias para se acalmar.

Na parte final da entrevista a mãe afirma já ter ouvido falar em *Mindfulness*, e que já participou em algumas sessões no trabalho. Quando questionada em

relação ao *Mindfulness* como estratégia para ajudar a minimizar os comportamentos desajustados do aluno D, a mãe afirmou que a utilização da respiração pode ajudar para tentar acalmá-lo.

Análise de Conteúdo da entrevista realizada à Educadora Titular			
Categorias	Subcategorias	Indicadores	Frequência
Caracterização da entrevistada	Dados pessoais	“56 anos”; “Mestrado em Ciências da Educação”; “Professora de ensino especial, tenho especialidade em problemas de cognição”;	5
	Dados profissionais/	Exerce “Há 30”; “Há 25” (nesta escola);	
Conhecimentos/ experiência em NEE	Experiência com crianças com necessidades educativas especiais	“Problemas de desenvolvimento, problemas obsessivos e compulsivos, controle da frustração, autismo leve e PHDA”; “faço muitas formações todos os anos”;	10
	Conhecimentos sobre PHDA	“tive que estudar sobre o assunto, porque tenho uma criança com PHDA”; “a criança com PHDA nem sempre controla os seus movimentos e tem que se arranjar estratégias para ele acalmar”;	
Características do comportamento do aluno	Falta de motivação	“qualquer coisa que seja mais difícil ele quer desistir”;	11
	Agressividade	“mas neste momento ele está a ficar agressivo, porque já não consegue controlar a frustração e condiciona a capacidade concentração e atenção”;	
	Maiores fragilidades do aluno	“Capacidade de concentração e atenção”;	
	Pontos fortes do aluno	“ele é esperto”; “gosta muito de fazer puzzles”; “querer experimentar coisas novas”; “ele compreende o que lhe é pedido e realiza com sucesso”;	
Interações	Relação com a educadora	“ele tem algum respeito sobre o adulto”; “Meiguice, é muito meigo”;	
	Relação com os colegas	é colaborativo com os amigos”; “Uma relação de amizade e de justiça e colaborativo, sim”;	

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Frequência
Interações	Acompanhamento desenvolvido pela família	“os pais, além de se separarem, andam em guerras, cada um a responsabilizar o outro pelos timings para ficar com os filhos”; “a mãe está mais envolvida”; “a mãe nunca valorizou muito, agora ultimamente já se sentiu mais comprometida, porque quer que ele vá para o primeiro ano”;	11
Medidas adotadas para melhorar o perfil do aluno	Estratégias que se mostraram eficazes	“muitas das vezes sentá-lo sozinho”; “dar-lhe votos de confiança”; “conversar com ele”; “dar-lhe responsabilidades que ele gosta de cumprir, e cumpre com satisfação, acalma-o um bocadinho sente-se mais valorizado”;	8
Conhecimento relativo ao <i>Mindfulness</i>	já ouviu falar de <i>Mindfulness</i>	“Sim”;	6
	<i>Mindfulness</i> e alunos com PHDA	“Sim, penso que sim”;	
	utilização de <i>Mindfulness</i>	“exercícios são aleatórios, não há um dia específico para fazer”; “acabo por fazer determinadas estratégias mais focadas só nele”.	

Quadro 2. Apresentação dos resultados obtidos na entrevista realizada à Educadora Titular

Tal como mostra o quadro 2, a Educadora de Infância da criança em estudo, tem 56 anos de idade e 30 anos de trabalho como Educadora de Infância. Tem um Mestrado em Ciências da Educação e especialização em ensino especial-problemas de cognição.

Está nesta escola há 25 anos e afirmou já ter trabalhado com crianças com necessidades educativas especiais anteriormente, referindo que para a ajudar a ultrapassar algumas dificuldades que sente no trabalho com esses alunos, faz formações todos os anos, tentando informar-se o mais possível.

Em relação ao aluno D a educadora descreveu-o como sendo um menino muito meigo e esperto, que quando compreende as coisas realiza-as com sucesso. Segundo a educadora o aluno D gosta muito de fazer puzzles. A educadora acrescentou que, apesar do aluno D querer experimentar coisas novas, quando as mesmas são mais difíceis ele quer desistir. A educadora referiu ainda que as maiores fragilidades do aluno D estão relacionadas com a

sua capacidade de concentração e atenção, e que ultimamente tem demonstrado alguma agressividade, não conseguindo controlar a sua frustração.

Quando questionada sobre as estratégias utilizadas para melhorar os efeitos perturbadores do comportamento do aluno D a educadora referiu que muitas das vezes opta por sentá-lo sozinho, conversar com ele, valorizá-lo, dar-lhe votos de confiança e responsabilidades. A educadora mencionou igualmente que as maiores dificuldades que sente ao trabalhar com o aluno D são ao nível da concentração, mas quando realiza um trabalho de um para um o aluno D acaba por realizar e compreender o que é solicitado.

A educadora caracterizou a sua relação com o aluno D como sendo muito boa, afirmando que ele a respeita, acrescentando que a relação do aluno D com os colegas é uma relação de amizade, de justiça e colaborativa.

No que se refere ao acompanhamento que é desenvolvido pela família a educadora menciona que os pais se estão a separar e que andam em guerras, referindo que a mãe nunca valorizou a situação, mas que atualmente está mais envolvida na vida escolar do filho uma vez que quer que ele vá para o primeiro ano.

Na parte final da entrevista a educadora afirma já ter ouvido falar em *Mindfulness*, e quando questionada sobre a utilização de um programa de *Mindfulness* para ajudar os alunos diagnosticados com PHDA, a educadora afirma utilizar alguns exercícios de *Mindfulness* para ajudar a minimizar os comportamentos desajustados do aluno D em sala, não havendo, no entanto, um dia específico para o fazer.

3.2- Apresentação dos resultados obtidos na Escala de CONNERS

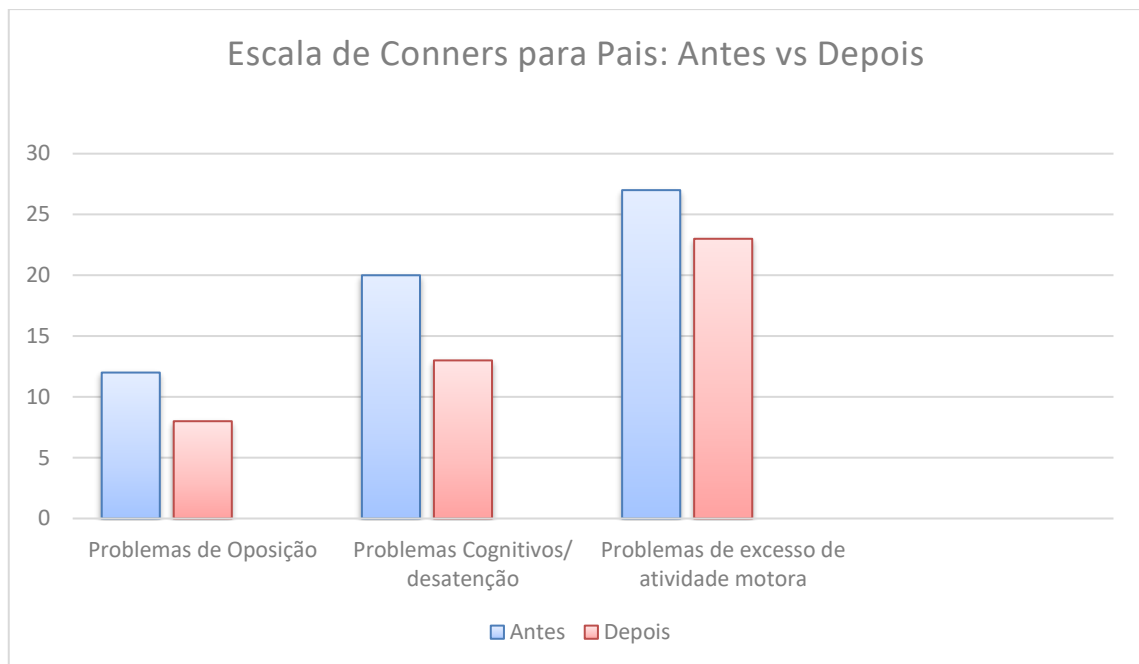


Gráfico 1. Diferenças dos resultados obtidos na Escala de Conners para pais: Antes e Depois do Programa de *Mindfulness*

No gráfico 1 podemos observar as diferenças dos resultados obtido no preenchimento da Escalas de Conners para pais antes e depois do Programa de *Mindfulness* (anexo V).

A Escalas de Conners para pais – versão revista (forma reduzida), (anexos III, IV) compreendia 26 itens, distribuídos por três subescalas.

Na subescala que avalia os problemas de oposição, composta por seis itens, verificámos que antes do programa de *Mindfulness* o aluno obteve uma pontuação bruta de 12 pontos e depois do programa de *Mindfulness* obteve oito pontos.

Em relação à subescala que avalia os problemas cognitivos/desatenção, composta por 10 itens podemos observar que antes do programa de *Mindfulness* o aluno obteve uma pontuação bruta de 20 pontos e depois do programa de *Mindfulness* obteve 13 pontos.

No que se refere à subescala que avalia os problemas de excesso de atividade motora que é composta por 10 itens, constatámos que antes do programa de *Mindfulness* o aluno obteve uma pontuação bruta de 27 pontos e depois do programa de *Mindfulness* obteve 23 pontos.

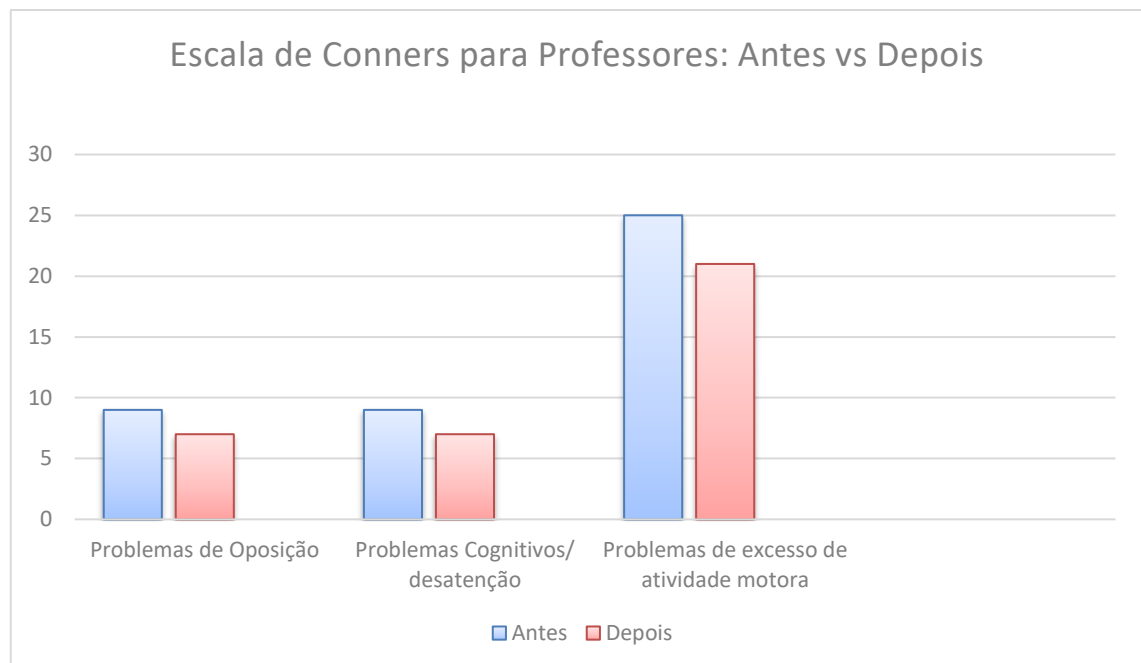


Gráfico 2. Diferenças dos resultados obtidos na Escala de Conners Escala de Conners para Professores: Antes e Depois do Programa de *Mindfulness*

No gráfico 2 podemos observar as diferenças dos resultados obtidos no preenchimento da Escalas de Conners para Professores antes e depois do Programa de *Mindfulness* (anexo VIII).

A Escalas de Conners para professores – versão revista (forma reduzida), (anexos VI, VII) compreendia 27 itens, distribuídos por três subescalas.

No que se refere à subescala que avalia os problemas de oposição, composta por seis itens, observámos que antes do programa de *Mindfulness* o aluno obteve uma pontuação bruta de nove pontos e depois do programa de *Mindfulness* obteve sete pontos.

Em relação à subescala que avalia os problemas cognitivos/desatenção, composta por 10 itens podemos constatar que antes do programa de *Mindfulness* o aluno obteve uma pontuação bruta de nove pontos e depois do programa de *Mindfulness* obteve sete pontos.

Na subescala que avalia os problemas de excesso de atividade motora que é composta por 11 itens, verificámos que antes do programa de *Mindfulness* o aluno obteve uma pontuação bruta de 25 pontos e depois do programa de *Mindfulness* obteve 21 pontos.

3.3- Apresentação dos resultados obtidos na grelha do desenvolvimento/ Aprendizagens Educação Pré-escolar

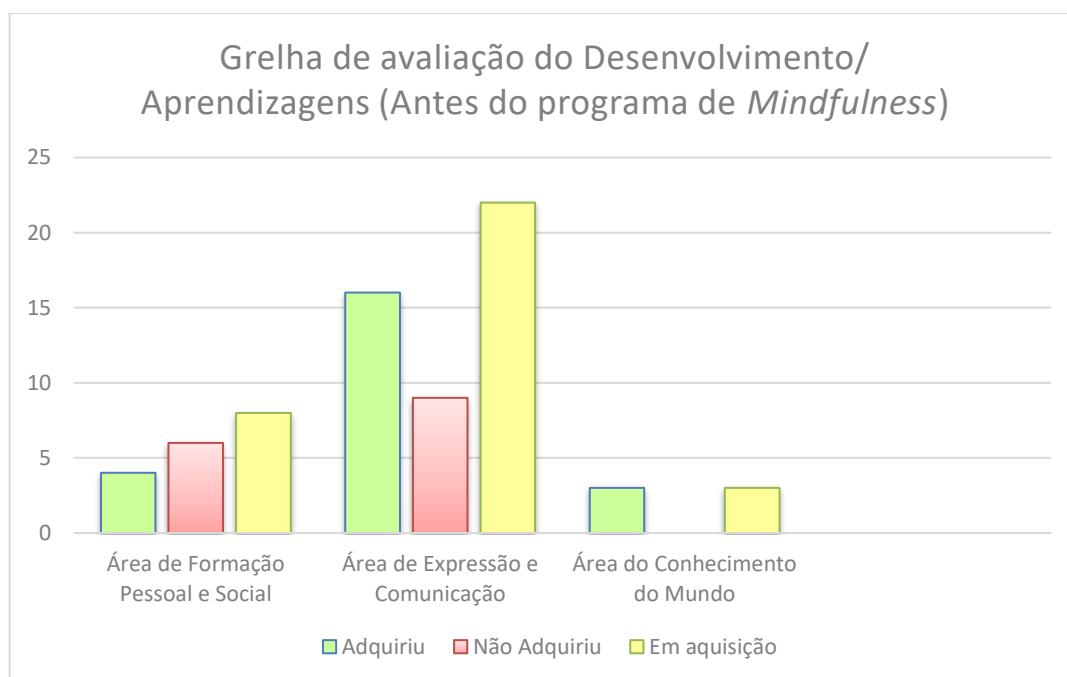


Gráfico 3. Grelha de avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens (Antes do programa de *Mindfulness*)

Antes de iniciarmos o programa de *Mindfulness* o aluno foi sujeito a uma avaliação do desenvolvimento/ aprendizagens (anexo IX), que incidiu nas três áreas de conteúdo previstas nas OCEPE.

De acordo com o gráfico 3, em relação à Área de Formação Pessoal e Social o aluno foi avaliado em 18 competências, das quais adquiriu quatro, não adquiriu seis e encontra-se em processo de aquisição de oito competências.

No que concerne à Área de Expressão e Comunicação o aluno foi avaliado em 47 competências, das quais adquiriu 16, não adquiriu nove e encontra-se em processo de aquisição de 22 competências.

Relativamente à Área do Conhecimento do Mundo o aluno foi avaliado em seis competências, das quais adquiriu três e encontra-se em processo de aquisição das restantes três competências.

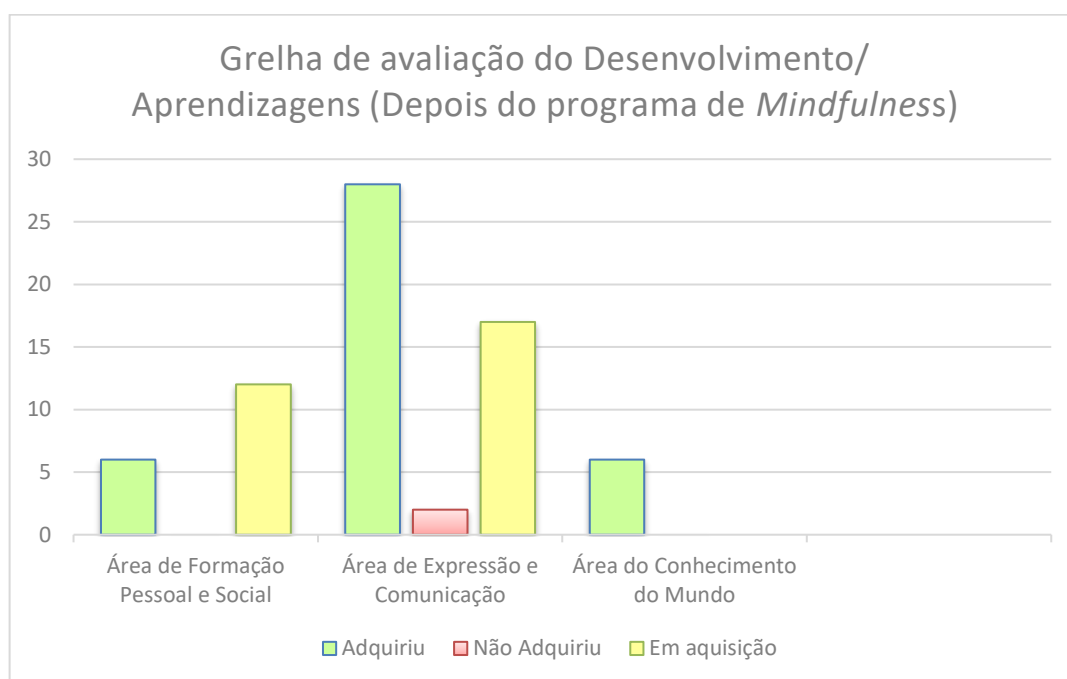


Gráfico 4. Grelha de avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens (Depois do programa de *Mindfulness*)

Após o programa de *Mindfulness* o aluno foi sujeito, novamente à avaliação do desenvolvimento/ aprendizagens (anexo X).

Tal como mostra o gráfico 4, em relação à Área de Formação Pessoal e Social das 18 competências que o aluno foi avaliado, o mesmo adquiriu seis, encontrando-se em processo de aquisição das restantes 12 competências.

No que concerne à Área de Expressão e Comunicação das 47 competências que o aluno foi avaliado, adquiriu 28, não adquiriu duas e encontra-se em processo de aquisição de 17 competências.

Em relação à Área do Conhecimento do Mundo o aluno adquiriu as seis competências que foi avaliado.

3.4- Apresentação dos resultados obtidos na grelha de observação direta- Programa de *Mindfulness* para crianças

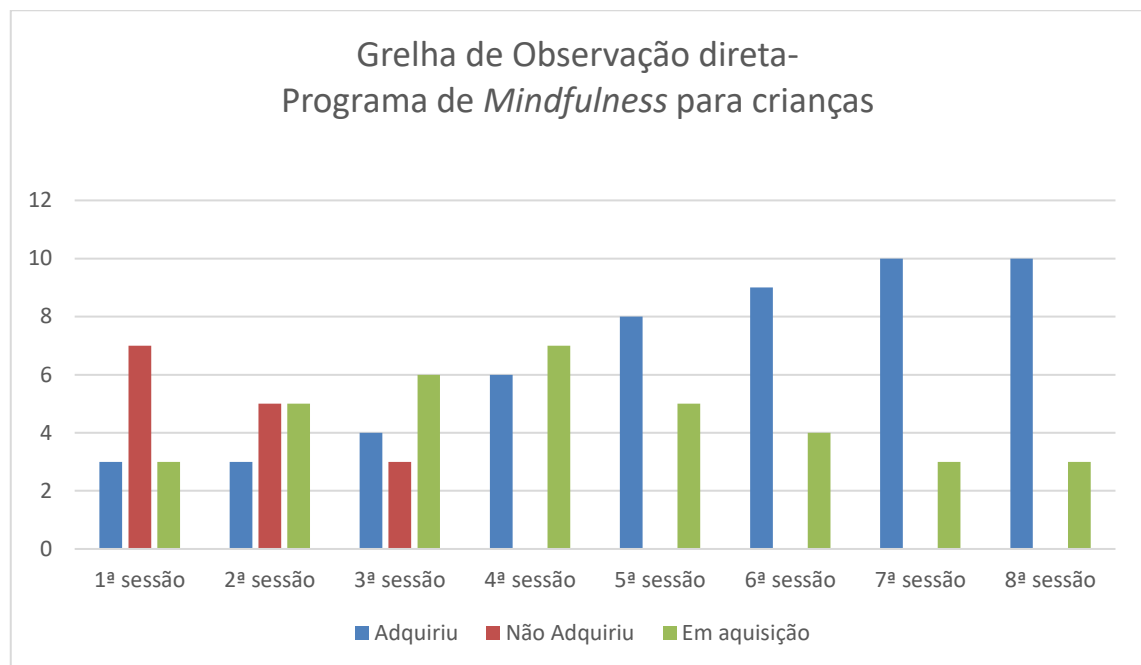


Gráfico 5. Resultados obtidos na grelha de observação direta durante a implementação do Programa de *Mindfulness*

No gráfico 5 podemos verificar os resultados obtidos com o preenchimento das grelhas de observação direta, (anexo XI) ao longo das oito sessões que constituíram o Programa de *Mindfulness* (anexo XII).

A grelha de observação direta do Programa de *Mindfulness*, (apêndice IX) é composta por 13 itens.

Neste sentido, tal como expresso no gráfico 5, na primeira sessão de *Mindfulness*, das 13 competências que o aluno foi avaliado, adquiriu três, não adquiriu sete e encontra-se em processo de aquisição de três competências.

Na segunda sessão o aluno adquiriu três competências, não adquiriu cinco, estando em processo de aquisição das restantes cinco competências.

No que concerne à terceira sessão das 13 competências que o aluno foi avaliado, adquiriu quatro, não adquiriu três, encontrando-se em processo de aquisição de seis competências.

Durante a quarta sessão podemos verificar que das 13 competências que o aluno foi avaliado adquiriu seis, estando em processo de aquisição das restantes sete competências.

Em relação à quinta sessão de *Mindfulness* o aluno adquiriu oito competências e encontra-se em processo de aquisição de cinco, das 13 competências avaliadas.

Na sexta sessão o aluno adquiriu nove competências, estando em processo de aquisição das restantes quatro competências.

No que concerne à sétima sessão, das 13 competências que o aluno foi avaliado, adquiriu 10, encontrando-se em processo de aquisição de três competências.

Finalizamos a análise do gráfico com a oitava sessão, na qual constatamos que o aluno adquiriu 10 competências, das 13 que foi avaliado, continuando em processo de aquisição de três competências.

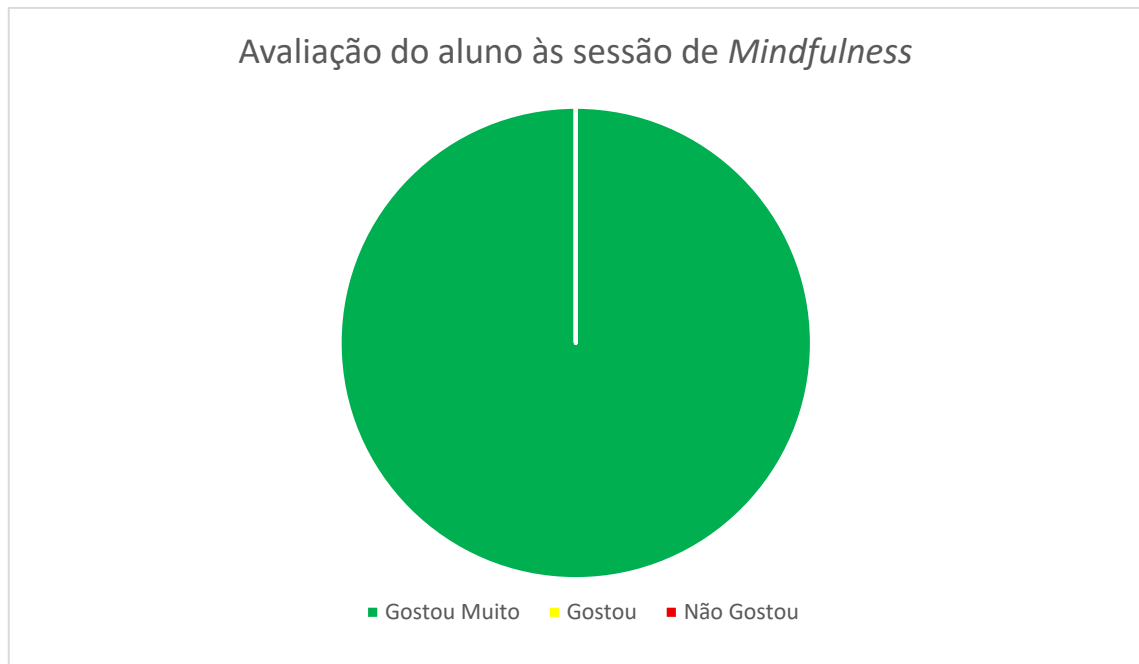


Gráfico 6. Resultados obtidos na avaliação do aluno às sessões de *Mindfulness*

De acordo com o gráfico 6 o aluno gostou de todas as sessões de *Mindfulness*, tendo pintado de verde o *Emoji* destinado a essa opção (anexo XI).

3.5- Discussão dos resultados

Esta investigação teve como principal objetivo estudar o efeito benéfico de um programa de *Mindfulness* dirigido a uma criança diagnosticada com PHDA. Deste modo, baseando-nos nos resultados obtidos através dos diferentes instrumentos de recolha de dados utilizados, iremos apresentar uma discussão dos mesmos, tendo em conta o enquadramento teórico realizado.

De acordo com a análise dos valores da Escala de Conners, após a aplicação do programa de *Mindfulness*, podemos verificar que, em ambas as escalas, os resultados indicam uma diminuição em relação aos problemas de oposição, depois do programa de *Mindfulness*, assim como os problemas de desatenção/ cognitivos, e os problemas de excesso de atividade motora, sendo a diminuição mais significativa na Escalas de Conners para pais, do que na Escalas de Conners para Professores. Isto poderá dever-se ao facto de no final do programa ter sido oferecido ao aluno um Kit, com alguns materiais lúdicos e um

caderno com exercícios simples de *Mindfulness*, que o aluno terá realizado em casa com a família, dando assim continuidade ao programa de *Mindfulness*. Segundo Fisher (2006) a prática diária de *Mindfulness*, mesmo que não seja prolongada, resulta em alunos mais bem-sucedidos.

O *Mindfulness* caracteriza-se como uma forma de consciência e de atenção focada no momento presente aceitando todos os pensamentos (...) e observando-os de uma maneira mais consciente (Snel, 2023), pelo que nos foi possível verificar uma diminuição da desatenção do aluno em estudo bem como dos seus problemas de excesso de atividade motora. Na realidade as práticas de *Mindfulness* possibilitam que as crianças estejam mais atentas na sala de aula, levando a uma melhoria na gestão dos impulsos, o que por sua vez, reduz o stresse dos alunos e dos professores e diminui os problemas de comportamento (Kabat-Zinn, 2003). Estas escalas revelaram igualmente melhores resultados em relação aos problemas de oposição do aluno. O *Mindfulness* é um tipo de meditação, que na opinião de Nikander (2015) pode aumentar a neuroplasticidade do cérebro, e consequentemente conduzir a uma melhor atenção, autorregulação e funções executivas, áreas que estão relacionadas com os sintomas de PHDA. Neste sentido podemos verificar que com a implementação deste programa de *Mindfulness*, existiu uma diminuição nos valores da Escala de Conners, tendo o impacto desta intervenção sido positiva na capacidade de foco e concentração do aluno, tendo o mesmo melhorado a sua regulação comportamental.

Ao fazermos uma análise comparativa aos resultados obtidos, no preenchimento da grelha do desenvolvimento/ Aprendizagens Educação Pré-escolar, que incidiu nas três áreas de conteúdo previstas nas OCEPE, verificámos que após o término do programa de *Mindfulness* o aluno obteve resultados bastante positivos, uma vez que aos itens adquiridos antes da implementação do programa, o aluno acrescentou 17, perfazendo um total de 40 competências adquiridas pelo aluno, das 71 que foi avaliado, tendo terminado o programa apenas com duas competências não adquiridas, encontrando-se as restantes em processo de aquisição. Estes resultados vêm reforçar o facto dos programas de *Mindfulness* estarem a ser aplicados em

diferentes áreas, nomeadamente na área da educação, uma vez que contribuem para melhorar o desempenho académico dos alunos, facilitar a capacidade de aquisição de conhecimentos, melhorar a qualidade do ambiente de aprendizagem e aumentar o funcionamento cognitivo dos indivíduos (Shonin et al., 2015).

Ao analisarmos mais profundamente as três áreas de conteúdo, podemos constatar que aquela onde o aluno obteve melhores resultados foi a Área do Conhecimento do Mundo, tendo o mesmo adquirido todas as competências que foi avaliado.

Acredita-se que o *Mindfulness* favorece a neuroplasticidade cerebral, originando melhorias na capacidade de adaptação, criatividade e resolução de problemas (Esteban, 2016). De acordo com a neurociência o *Mindfulness* promove um aumento na neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro se modificar tendo em conta as respostas às experiências vividas, o que pode ter efeitos significativos no indivíduo (Davidson et al., 2003).

No que concerne aos diferentes domínios da Área de Expressão e Comunicação que o aluno D foi avaliado, o mesmo evidenciou melhores resultados ao nível dos domínios da matemática e da educação artística, o que vem reforçar a ideia de que as práticas baseadas no *Mindfulness* revelam impactos positivos em várias funções cognitivas, tais como a redução de pensamentos repercutidos (Feldman et al., 2010), a diminuição de distorções emocionais nas tarefas cognitivas, o aumento da capacidade de focar a atenção e a diminuição da dispersão mental (Baer, 2006).

Por outro lado, verificámos que o aluno D necessita ser mais estimulado ao nível do domínio da educação física, dado este ter sido o domínio onde o aluno demonstrou resultados menos significativos, continuando em processo de aquisição de competências relacionadas com a sua regulação emocional. Mendelson et al. (2010) defendem que as práticas de *Mindfulness* têm sido valorizadas como uma intervenção positiva, que visa um apoio na regulação emocional de crianças problemáticas, em circunstâncias de maior stresse, o que no caso do aluno D poderá contribuir para que o mesmo melhore a sua

atenção transformando-a numa atenção consciente ao momento presente, promovendo assim uma autorregulação intencional da mesma (Baer, 2003).

Verificámos que em relação à Área de Formação Pessoal e Social os resultados alcançados foram igualmente positivos, contudo o aluno necessita continuar a desenvolver as competências que foi avaliado, uma vez que aquando do término do programa o aluno se encontrava em processo de aquisição da maior parte das mesmas. Sendo a autoregulação um aspeto essencial para o bem-estar humano, que embora seja influenciada pela combinação de temperamento, processos cognitivos, educação e ambiente, é fundamental que o aluno possa aprender a modular essa capacidade. Neste contexto, o *Mindfulness* emerge como uma abordagem única, capaz de direcionar a atenção, que contribui para a regulação cognitiva, emocional e comportamental (Teixeira & Perestrelo, 2016), fundamentais para que o aluno possa desenvolver as suas capacidades na Área de Formação Pessoal e Social.

Deste modo, os resultados obtidos no preenchimento da grelha do desenvolvimento/ Aprendizagens Educação Pré-escolar, permitiram-nos verificar que, de uma maneira geral, o programa surtiu os efeitos pretendidos, uma vez que o aluno D obteve resultados significativos, comprovando assim que o *Mindfulness* poderá está associado à melhoria do comportamento do mesmo.

Estes resultados vão ao encontro do que diz a literatura, no sentido de que a maioria dos programas de *Mindfulness* podem ser uma alternativa benéfica para o desenvolvimento de competências de autorregulação nas crianças e nos jovens (Kabat Zinn, 1994/ 2003), razão pela qual estão a alcançar cada vez mais respeito nas áreas da prevenção e da educação. Estas práticas têm sido gradualmente, incluídas em intervenções relacionadas com o tratamento e/ou prevenção de diversos problemas a nível comportamental, físico e emocional (Hülsheger et al., 2013).

No que concerne aos resultados obtidos no preenchimento das grelhas de avaliação direta do Programa de *Mindfulness*, ao analisarmos os resultados

das mesmas, no decorrer das oito sessões, verificámos que houve uma evolução bastante significativa nos resultados obtidos em relação aos itens adquiridos pelo aluno, o que vem comprovar que as práticas de *Mindfulness* são indicadas e aconselhadas para crianças diagnosticadas com PHDA, uma vez que constituem uma estratégia de intervenção que pode ajudar a lidar com os problemas que as afetam, com as emoções tumultuosas, com o facto de não conseguirem parar quietas e o reagirem impulsivamente (Snel, 2023). O que vem reforçar os resultados obtidos no estudo de Zylowska et al. (2008), onde se verificou que a intervenção com *Mindfulness* leva à redução de sintomas de PHDA e melhora o desempenho em avaliações de deficiências neurocognitivas.

Embora os resultados obtidos no final do programa tenham sido positivos, não podemos deixar de ressaltar que da quinta para a sexta sessão se verificou um decréscimo de um dos itens que o aluno já tinha adquirido, tendo o mesmo mantido-se em processo de aquisição até ao final do programa. O que nos leva a acreditar que o facto de o aluno ter faltado a uma sessão e ter ido uma semana de férias, possa estar na origem dessa regressão, pois de acordo com Napoli et al., (2005) apesar dos programas de *Mindfulness* não especificarem um número exato de sessões ou a sua durabilidade, deverão apresentar uma estrutura que deve ser respeitada, o que não se verificou, uma vez que o programa sofreu duas interrupções.

Ainda assim, face à totalidade dos resultados obtidos através dos diferentes instrumentos de recolha de dados utilizados, consideramos que o programa de *Mindfulness* por nós criado e implementado foi bem-sucedido, uma vez que atingiu os objetivos da sua construção, tendo o mesmo funcionado como um agente promotor de bem-estar do aluno, comprovando-se os efeitos promissores da utilização desta técnica.

Capítulo IV- Considerações Finais

A PHDA é uma das perturbações do neurodesenvolvimento mais comuns na infância, existindo cada vez mais crianças e adolescentes, em Portugal, diagnosticados com esta problemática.

As crianças e jovens com PHDA sofrem de um problema comportamental, cuja sintomatologia inclui dificuldade em regular a atenção e manter a concentração, atividade motora excessiva e dificuldade no controlo dos impulsos. Embora a PHDA seja uma perturbação de carácter permanente, que não tem cura, os sintomas podem ser atenuados, por meio da identificação precoce, do diagnóstico preciso, associadas a uma intervenção multimodal, adaptada às necessidades individuais de cada criança.

Portanto, para tentar reduzir estes comportamentos disruptivos, e partindo do pressuposto que a prática de *Mindfulness* melhora a capacidade de concentração e beneficia o ambiente na sala de aula, a presente dissertação teve como principal objetivo utilizar diferentes técnicas de *Mindfulness*, para demonstrar que o programa de *Mindfulness*, criado especificamente para este efeito, poderá funcionar como tratamento complementar, ajudando a diminuir os problemas de défice de atenção do aluno D, o que se veio comprovar com os resultados obtidos no presente estudo.

Esta dissertação abordou uma área, sobre a qual existem poucos estudos sobre o tema escritos em português e pouca literatura, nomeadamente a promoção de intervenções baseadas em *Mindfulness* para crianças e adolescentes com diagnóstico de PHDA.

Deste modo, consideramos pertinente que a nossa questão de investigação fosse: “Em que medida um programa de *Mindfulness*, poderá melhorar o défice de atenção de crianças com PHDA? “. Após a análise dos resultados obtidos neste estudo, podemos confirmar que foi possível responder à questão inicial, uma vez que, após a implementação do programa de *Mindfulness* para crianças, houve diferenças significativas nos comportamentos em sala de aula e no empenho académico do aluno D. Assim, este estudo conseguiu alcançar

os objetivos propostos, pois os resultados obtidos permitiram-nos concluir que, globalmente, o programa atingiu os objetivos previstos na literatura. De um modo geral, a maioria dos programas de *Mindfulness*, realizados em contexto educativo, evidenciam resultados bastante promissores, comprovando que estas técnicas contribuem para o bem-estar de crianças e jovens em contextos educativos e revelam benefícios no envolvimento dos alunos no seu desempenho académico e sócio-emocional, influenciando positivamente o seu comportamento em sala de aula. Pelo que programas desta natureza oferecem benefícios no âmbito da saúde mental.

Neste sentido, o desenvolvimento deste estudo foi relevante, pois incidiu numa população que tem sido pouco estudada pela comunidade científica, evidenciando melhorias significativas nos comportamentos disruptivos após a implementação do programa.

As estratégias de *Mindfulness* surgem, desta forma, como instrumentos úteis para serem aplicados em crianças com diagnóstico de PHDA, em contexto escolar, não só em sala de aula, mas também para promover a autorregulação nas relações entre alunos, permitindo gerir a agressividade, as perturbações comportamentais, a indisciplina e o stress.

Face ao exposto consideramos fundamental a intervenção precoce nestas perturbações, através da implementação de programas de *Mindfulness* nas escolas, visto que estas práticas têm impacto positivo na promoção de saúde mental e nos resultados educacionais. Desta forma, com as práticas de *Mindfulness* são desenvolvidas competências essenciais de autorregulação, razão pela qual o *Mindfulness* está a ganhar um crescente interesse no âmbito da prevenção e da educação. Assim, sabe-se que este conceito apresenta efeitos significativos em vários níveis, como a nível da regulação emocional e do bem-estar psicológico.

Se considerarmos que o foco no momento presente pode ser facilitador de uma maior aprendizagem, ao reduzir a distração, o resultado obtido com a aplicação deste programa pode significar uma melhoria na capacidade de concentração dos alunos durante as aulas. Neste sentido, pode afirmar-se que as práticas de

Mindfulness produzem efeitos positivos nos alunos diagnosticados com PHDA, uma vez que os ensinam a observarem os seus próprios impulsos- sejam eles pensamentos, sentimentos, sensações ou vontades. As práticas de *Mindfulness* para além de os ensinarem a observar, sem julgamentos, visam capacitar os alunos a compreender que os seus impulsos são passageiros e inesperados, ajudando-os a entender que da mesma forma que eles surgem, também desaparecem.

Durante o desenvolvimento deste estudo, tivemos dificuldade em cumprir o cronograma inicialmente previsto, isto porque o aluno faltou a uma sessão e esteve de férias por uma semana, o que, na nossa opinião, poderá ter influenciado os resultados do estudo.

Em relação às limitações deste estudo, destacamos o facto da presente amostra ter sido constituída apenas por uma criança diagnosticada com PHDA, o que restringiu as observações sobre o impacto da intervenção nos sintomas de desatenção. Acreditamos que uma amostra maior proporcionaria mais perceções e conclusões mais amplas sobre a eficácia da intervenção.

Outro aspeto a considerar prende-se ao facto de existirem poucos estudos focados especificamente nesta população, o que dificultou a comparação dos resultados obtidos com pesquisas existentes, devido à escassez de trabalhos relacionados com esta temática.

Apesar das limitações e dificuldades enfrentadas, consideramos que o tema desta investigação se mostrou vantajoso para crianças diagnosticadas com PHDA, uma vez que os resultados obtidos foram significativamente positivos, o que nos permite concluir que as práticas de *Mindfulness* contribuem para o aumento do bem-estar dos alunos com esta problemática, comprovando-se os efeitos promissores da aplicação desta técnica.

No que concerne a perspetivas sobre estudos futuros, e considerando as limitações apresentadas anteriormente, acreditamos que seria benéfico incluir um maior número de alunos, com diferentes idades e ciclos de ensino, com objetivo de desenvolver estudos comparativos entre diferentes faixas etárias.

Sugere-se, também, que para além de existir um grupo experimental composto por alunos diagnosticados com PHDA, poderia ser interessante haver um grupo de controle, que não seria submetido às técnicas de *Mindfulness*, o que permitiria uma comparação mais rigorosa dos resultados obtidos entre estes dois grupos.

Neste sentido, com base nos resultados obtidos, consideramos que este estudo pode servir de ponto de partida para um projeto de pesquisa longitudinal, que deve ser continuado junto desta população, com vista a reunir evidências científicas que justifiquem a integração das práticas de *Mindfulness*, não apenas nas escolas, mas também como parte de processos terapêuticos para crianças e jovens com PHDA.

Referências Bibliográficas

Almeida, J. M. (2018). *A saúde mental dos Portugueses*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

American Psychiatric Association. (2014). *DSM5 – Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais* (5.^a Ed.), Lisboa, Portugal: Climepsi Editores.

Antunes, N. L. (2009). *Mal- entendidos*. Lisboa: Verso da Kapa.

Antunes, N., & Rodrigues, A. (2022). *Mais forte do que eu!* Alfragide: Lua de Papel.

Antunes, R. (2022). *Hiperatividade e défice de atenção- Da teoria à prática*. Lisboa: Livros Horizonte.

Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *American Psychological Association*, 10(2), 125-143. <https://doi:10.1093/clipsy.bpg015>

Baer, R. (2006). *Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA: Academic Press.

Barnes, V. A. (2003). Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. *Health and quality of life outcomes*, 1(10). <https://doi:10.1186/1477-7525-1-10>

Beauchemin, J., Hutchins, T. L. & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45. <https://doi:10.1177/1533210107311624>

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., S... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical*

Psychology: Science and Practice, 11(3), 230-241.
<https://doi:10.1093/clipsy.bph077>

Burke, C. A. (2010). *Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field.* Journal of Child and Family Studies, 19(2), 133-144.
<https://doi:10.1007/s10826-009-9282-x>

Byrne, E. K. (2017). *Mindful creativity: An exploration of a mindfulness intervention on workgroup creativity* (Dissertação de Doutorado, Fielding Graduate University).
https://www.researchgate.net/publication/320024699_Mindful_Creativity_An_Exploration_of_a_Mindfulness_Intervention_on_Workgroup_Creativity

Campayo, J.G. & Demarzo, M. (2015). Manual prático de *Mindfulness*: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena.

Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). Metodologia de investigação: Guia para auto aprendizagem. Lisboa: Universidade Aberta.

Chiesa, A. & Serrati, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of evidence. Journal of alternative and complementary medicine, 17(1), 83–93. <https://doi:10.1089/acm.2009.0546>

Conners, C. K. (2003). Functional impairments in ADHD: the therapeutic target. Contemporary Pediatrics, 1, 4-6.

Conners, K. (1997). Conners' rating scales-revised - Technical manual. New York: Multi-Health Systems Inc.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual review of psychology, 68, 491 516. <https://doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Roserkrantz, M. S., Muller, D. & Santorelli, S. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by

mindfulness. Psychosomatic Medicine.

<https://doi:10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>

DGE (2018). Para uma educação inclusiva – Manual de Apoio à Prática. DGE.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. Annual Review of Psychology, 64, 135 168. <https://doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Esteban, A. (2016). *Mindfulness* para todos os dias. Arena. Lisboa.

Estrela, A. (1994). Teoria e prática de observação de classes. Porto: Porto editora.

Feldman, G., Greeson, J. & Seville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. Behavior research and Therapy, 48(10), 1002–1011. <https://doi:10.1016/j.brat.2010.06.006>

García, I. M. (2001). Hiperactividade: Prevenção, avaliação e tratamento na infância. Amadora: McGraw- Hill.

Germer, C. K. (2005). *Mindfulness – Mindful self compassion*. Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer.

Greenland, S. K. (2010). The mindful child. How to help your kid manage stress and become happier, kinder and more compassionate. New York: Free Press.

Greenland, S. K. (2024). Jogos de *mindfulness*. Lisboa: Nascente.

Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J., & Ducharme, J. M. (2015). Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. Journal of Child and Family Studies, 24(1), 76 94.

<https://doi.org/10.1007/s10826-013 9815-1>

Hülshager, U.R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. (2013). Benefícios da atenção plena no trabalho: O papel da atenção plena na regulação das

emoções, exaustão emocional e satisfação no trabalho. *Journal of Applied Psychology*, 98 (2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>

Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face estresse, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi:10.1093/clipsy.bpg016>

Kabat-Zinn, J. (2015). *Meditation- it's not what you think*. Hachette Books.

Kabat-Zinn, J. (2018). *Para onde quer que vás, aí estarás*. Amadora: Nascente.

Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. & Davidson, R. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. <https://doi:10.1016/j.tics.2008.01.005>

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., F... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. <https://doi:10.1007/s12671-012-0094-5>

Mendelson, T., Greenberg, M., Dariotis, J., Gould, L., Rhoades, B. & Folha, P.J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 985-994. <https://doi:10.1007/s10802-010-9418-x>

Menezes, C. B., KlamtConceição, I. & Melo, W. V. (2014). *Mindfulness: estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva*. Porto Alegre: Sinopsys.

Ministério da Educação. (2016). Orientações curriculares para a educação pré-escolar. Lisboa: Ministério da Educação.

Moss, A. S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Thapar, A., Bubb, R., Salmon, J. & Newberg, A. B. (2015). An adapted mindfulness-based stress reduction program for elders in a continuing care retirement community quantitative and qualitative results from a pilot randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*, 34(4), 518-538. <https://doi:10.1177/0733464814559411>

Neto, A.S (2014): Hiperatividade e défice de atenção. Lisboa, verso de Kapa edições.

Nikander, D., (2015) Attention deficit hyperactivity disorder and *mindfulness* practice in children and adolescents: A comprehensive review of evidence-based research. Doctoral Projects. 15. <https://doi.org/10.31979/etd.3c8s-q3cq>

Oro, P., Esquerda, M., Viñas-Salas, J., Soler-González, J. & Pifarré, J. (2015). Mindfulness en estudantes de medicina. *Fundacion Educacion Medica*, 18(5), 305 312. ISSN:2014-9832.

Parker, H.C. (2003). Desordem por défice de atenção e hiperactividade. Porto: Porto Editora

Polaino-Lorente, A. & Ávila C. (2004). Como viver com uma criança hiperactiva, comportamento, diagnóstico, tratamento, ajuda familiar e escolar. Lisboa: Edições Asa.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (2005). Manual de investigação em ciências sociais. Lisboa: Gradiva.

Rodrigues, A. N. (2005). Contributos para a utilização das escalas de Conners revistas (1997) no processo de avaliação da PHDA (Parte I). *Revista de Educação Especial e Reabilitação*, 12, 71-95.

Roeser, R. W. (2016). Processes of teaching, learning, and transfer in mindfulness based interventions (MBIs) for teachers: A contemplative educational perspective. Springer New York.

Selikowitz, M. (2010). Défice de atenção e hiperatividade. Alfragide: Texto editores.

Semple, R.J., Reid, E.F.G., & Miller, L. (2005). Tratando a ansiedade com atenção plena: Um ensaio aberto de treinamento de atenção plena para crianças ansiosas. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19 (4), 379-392. <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.4.379>

Shonin, E., Gordon W., & Griffiths, M. D. (2015). Mindfulness in psychology: A breath of fresh air? *The Psychologist*, 28, 28-31.
<https://www.researchgate.net/publication/279036113>

Silva, J. (2021). Meditar a brincar. Prime Books

Snel, E. (2023). Senta-te quietinho como uma rã: Mindfulness para crianças (dos 5 aos 12 anos) e seus pais. Alfragide: Lua de Papel.

Sousa, A. B. (2005). Investigação em educação. Lisboa: Livros Horizonte.

Sousa, M., & Batista, C. (2011). Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios. Lousã: Pactor.

Teixeira, B. & Perestrelo, J. (2016). *Mindfulness- Os benefícios da atenção plena na Saúde Mental*. Edições Mahatma.

Vilelas, J. (2017). Investigação- O processo de construção do conhecimento. Lisboa: Edições Sílabo.

Volet, S., Fanget, M. & Dambrum, M. (2015). Mindfulness meditation and relaxation training increases time sensitivity. *Consciousness and cognition*, 31, 86–97. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.10.007>

Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: A review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153. <https://doi:10.1108/JCS-12-2012-0014>

Weijer-Bergsma, E., Formsma, A.R., Bruin, E.I. & Bögels S.M. (2012). A eficácia do treinamento de atenção plena em problemas comportamentais e funcionamento atencional em adolescentes com TDAH. *J Child Fam Stud* 21, 775–787 <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9531-7>

Willis, E. & Dinehart, H. L. (2013). Contemplative practices in early childhood: implications for selfregulation skills and school readiness. Florida: College of Education, Florida International University.

Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., ... & Smalley, S. L. (2008). Treinamento de meditação mindfulness em adultos e adolescentes com TDAH: um estudo de viabilidade. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737-746. <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>

APÊNDICES

Apêndice I- Consentimento informado

Pedido de autorização para a realização de um trabalho de investigação sobre os efeitos de um programa de *Mindfulness* no défice de atenção de uma criança com PHDA

Eu, Elisabete da Costa Prazeres, Professora de Educação Especial, atualmente a frequentar o segundo ano do curso de Mestrado em Educação Especial- Domínio Cognitivo e Motor, no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo (ISCE), em Odivelas, encontro-me, neste momento, a realizar uma investigação- ação sobre o *Mindfulness* e a PHDA- Estudo de caso, tendo como orientador o Professor doutor João Casal e coorientadora a Professora doutora Francisca Fragoso.

Para a realização deste projeto venho por este meio solicitar a vossa autorização para integrar o (a) seu filho (a) no estudo em questão.

Esta minha investigação- ação, que será incluída na redação da minha tese, tem como objetivo estudar o efeito do *Mindfulness* em crianças diagnosticadas com PHDA.

Esta abordagem e investigação prática prevê a aplicação de um programa de *Mindfulness* composto por oito sessões, com uma duração aproximada de 45 minutos e ainda a aplicação de grelhas de observação que irão permitir avaliar se existem diferenças significativas no comportamento do(a) aluno(a). As sessões terão início no mês de maio e previsão de término em junho, mediante a vossa autorização, com o seu educando(a) individualmente, em horário e dia a combinado com a educadora titular de sala.

Sublinho que a confidencialidade dos dados está garantida e serão apenas e exclusivamente utilizados como meio científico. Os participantes não serão identificados em qualquer relatório ou publicação.

Estou disponível para qualquer esclarecimento, através dos meus contatos:

Elisabete Prazeres

Zabete.31.prazeres@gmail.com

9168925...

Eu, abaixo-assinado, Encarregado (a) de Educação de _____, autorizo a participação do(a) meu filho(a) no âmbito do projeto «O *Mindfulness* e a PHDA- Estudo de caso» tendo sido informado(a) dos objetivos e características do mesmo, declaro que:

Autorizo a participação _____

Não autorizo a participação _____

_____, _____ de _____ de 2024

Assinatura: _____

Apêndice II- Termo de Consentimento Informado

Eu, Elisabete da Costa Prazeres, Professora de Educação Especial, atualmente a frequentar o segundo ano do curso de Mestrado em Educação Especial- Domínio Cognitivo e Motor, no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo (ISCE), em Odivelas, encontro-me, neste momento, a realizar uma investigação- ação, que tem como objetivo estudar o efeito do *Mindfulness* em crianças diagnosticadas com PHDA, tendo como orientador o Professor doutor João Casal e coorientadora a Professora doutora Francisca Fragoso.

A investigação em questão destina-se à elaboração da dissertação final de curso, que me encontro a realizar.

Por este motivo, venho solicitar a sua colaboração através da resposta a uma entrevista. Peço ainda permissão para que a mesma seja gravada, de forma que seja possível uma posterior transcrição dos dados.

Dada a natureza académica do presente trabalho, todos os dados recolhidos serão utilizados, exclusivamente, para fins de investigação e os mesmos serão trabalhados, respeitando sempre o anonimato da sua participação. Após a transcrição da entrevista a gravação em áudio será eliminada.

Agradeço desde já a sua disponibilidade e colaboração,

Elisabete Costa Prazeres

Após a informação supramencionada, declaro que aceito participar na investigação apresentada e que consinto a gravação em áudio da mesma.

Assinatura da participante:

Data ____/____/____

Apêndice III- Guião de Entrevista à Encarregada de Educação do aluno

Tema: O Mindfulness e a Hiperatividade

Tipo: Semi-estruturada

Entrevistado: Encarregada de Educação (mãe) do aluno

Objetivo Geral:

- Recolher dados sobre o envolvimento familiar na história de vida do aluno.

Objetivos Específicos:

- Obter informação sobre o historial da criança para melhor caracterizar o perfil cognitivo e afetivo da criança;
- Constatar qual o conhecimento que a encarregada de educação tem em relação ao PHDA;
- Constatar qual o conhecimento que a encarregada de educação tem sobre o Mindfulness;
- Obter informação sobre a relação familiar/ criança;
- Conhecer o comportamento do aluno em casa;
- Averiguar qual o acompanhamento da família em relação à problemática;
- Constatar quais as dificuldades sentidas pela família em lidar com a criança;
- Averiguar quais as intervenções realizadas para melhorar os comportamentos desajustados da criança;
- Averiguar quais as expetativas que tem em relação ao percurso escolar da criança.

Local da realização da entrevista: CAA da escola

Dia/Horário: 24/ 04/ 2024- 15h

Blocos	Objetivos	Formulário das questões
A Legitimação da entrevista	- Legitimar a entrevista; - Motivar a entrevistada; - Pedir autorização para gravar a entrevista.	(Informar sobre o tema e os objetivos do trabalho a realizar); 1. Visto que os dados da entrevista são confidenciais, será possível procedermos à gravação da mesma?
B Caracterização da entrevistada	- Identificar a entrevistada; - Conhecer a idade, habilitações literárias e a profissão da entrevistada.	2. Como se chama? 3. Que idade tem? 4. Que habilitações literárias têm? 5. Qual a sua profissão?
C Historial relevante à criança	- Obter informação sobre o historial da criança, para melhor caracterizar o seu perfil cognitivo e afetivo.	6. Com que idade foi mãe? 7. Fale-me um pouco sobre a gestação (gravidez) do D? 8. Como correu o parto? 9. Como foi o desenvolvimento do D nos primeiros anos de vida? 10. Com que idade é que ingressou na creche/ jardim-de-infância? 11. Com que idade é que foi feito o diagnóstico do D?
D Reação ao diagnóstico e primeiros apoios	- Averiguar qual o acompanhamento da família em relação à problemática;	12. Como é que a mãe reagiu? 13. Quais os primeiros apoios que teve e por parte de quem? 14. Que conhecimento tem

	- Obter informação sobre os conhecimentos que a encarregada de educação tem acerca da PHDA.	sobre Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (PHDA)?
E Interação no contexto familiar	- Conhecer as dinâmicas familiares da criança; - Averiguar quais as intervenções realizadas para melhorar os comportamentos desajustados da criança; - Obter informação sobre a relação familiar/ criança; - Conhecer as estratégias que a família utiliza com a criança; - Constatar quais as dificuldades sentidas pela família em lidar com a criança.	15. As dinâmicas familiares mantêm-se iguais desde o diagnóstico, ou sofreram alguma alteração? 16. Quais as mudanças feitas em relação ao D depois do diagnóstico? 17. Como é que é o comportamento do D dentro de casa? 18. Que estratégias utiliza para melhorar os comportamentos desajustados do D? 19. Como é a relação do D com a mãe? 20. Quais as dificuldades sentidas ao lidar com o D? 21. Em casa o que é que o D mais gosta de fazer?
F Acompanhamento do percurso escolar	- Averiguar a expectativa que tem em relação ao percurso escolar da criança.	21. Acha que o D tem tido um bom acompanhamento escolar? Porquê? 22. Que expectativas tem relativamente ao futuro escolar do D?
G Conhecimento da entrevistada relativo ao Mindfulness	- Obter informação sobre os conhecimentos que a encarregada de educação tem acerca do Mindfulness.	23. Já ouviu falar em Mindfulness ou Atenção Plena? <u>(Se sim)</u> 23.1- Costuma utilizar alguns exercícios de Mindfulness como estratégia para ajudar a minimizar os comportamentos do D? 23.2- Qual a reação do D durante a realização desses exercícios? <u>(Se não)</u> 23.1- Fale-me um pouco sobre o que pensa que é o Mindfulness? 23.2- Apesar de não conhecer, acha que um programa de Mindfulness poderia ajudar crianças diagnosticados com PHDA?
H Agradecimentos à entrevistada	-Intensificar o caráter da confidencialidade da entrevista.	Não tenho mais perguntas. Obrigada pela colaboração.

Apêndice IV- Guião de Entrevista à Educadora Titular do aluno

Tema: O Mindfulness e a Hiperatividade

Tipo: Semi-estruturada

Entrevistado: Educadora titular da sala

Objetivo Geral:

-Recolher informações relevantes sobre o percurso escolar do aluno

Objetivos Específicos:

- Constatar o nível de conhecimentos que a educadora tem sobre a problemática em estudo (PHDA);
- Constatar o nível de conhecimentos que a educadora tem sobre o Mindfulness;
- Entender quais os comportamentos que mais perturbam na sala de aula;
- Conseguir informações para uma melhor caracterização do perfil cognitivo e afetivo do aluno;
- Obter informação sobre a relação de pares;
- Averiguar qual o acompanhamento da família em relação à problemática;
- Constatar quais as estratégias que são utilizadas em sala de aula para motivar o aluno;
- Averiguar quais as intervenções realizadas para melhorar os comportamentos desajustados do aluno.

Local da realização da entrevista: Escola

Dia/Horário: 17/ 04/ 2024

Hora: 14h

Blocos	Objetivos	Formulário das questões
A Legitimação da entrevista	- Legitimar a entrevista; - Motivar a entrevistada; - Pedir autorização para gravar a entrevista.	(Informar sobre o tema e os objetivos do trabalho a realizar); 1. Visto que os dados da entrevista são confidenciais, será possível procedermos à gravação da mesma?
B Identificação da entrevistada	- Identificar a entrevistada.	2. Como se chama? 3. Que idade tem?
C Experiência profissional da entrevistada	- Conhecer a formação base da entrevistada; - Conhecer o tempo de experiência da entrevistada; - Obter informação sobre os conhecimentos que a entrevistada tem acerca de crianças com NEE.	4. Que habilitações literárias têm? 5. Há quantos anos exerce? 6. E nesta escola? 7. Com que tipo de necessidades educativas especiais (NEE) tem trabalhado ao longo da sua vida profissional? 8. E na sala quantos alunos têm com NEE? 9. Quais as problemáticas? 10. Como faz para obter informação – ou formação – para lidar com alunos com NEE?
D Identificação da problemática e	- Obter informação sobre os conhecimentos que a entrevistada tem acerca da	11. Que conhecimento tem sobre PHDA (Perturbação de Hiperatividade com Défice de

experiência profissional da entrevistada com alunos com PHDA	PHDA.	Atenção)? 12. Quais os sinais que podem ajudar a identificarem uma criança com PHDA? 13. Por norma, estas crianças perturbam a atividade pedagógica em sala de aula. Concorda? Justifique a resposta.
E Características do aluno	- Conhecer o perfil cognitivo do aluno; - Identificar as dificuldades de aprendizagem do aluno.	14. Quais as características e comportamentos que mais perturbam a vida escolar do D? 15. Em que áreas de conteúdo/ domínios o D demonstra maiores dificuldades? 16. Quais as áreas de conteúdo/ domínios que o D mais gosta? 17. Quais são os pontos fortes do D?
F Interação do aluno com os colegas e com a entrevistada	- Verificar qual a relação que o aluno estabelece com os colegas e com a entrevistada; - Conhecer o perfil comportamental do aluno.	18. Que tipo de relação o D estabelece com os colegas? 19. Como descreveria o seu relacionamento com o D?
G Estratégias/ práticas pedagógicas usadas pela entrevistada para melhorar o perfil do aluno	- Conhecer as estratégias/ práticas pedagógicas que a entrevistada utiliza com o aluno.	20. Quais as maiores dificuldades sentidas ao trabalhar com o D? 21. Quais as estratégias utilizadas para melhorar os efeitos perturbadores do comportamento do D? 22. E no que se refere ao seu rendimento durante a realização das atividades propostas, quais as práticas pedagógicas que costuma recorrer para o motivar para a realização das mesmas.
H Opinião da entrevistada sobre o interesse dos pais na vida escolar do aluno	- Conhecer o interesse e acompanhamento escolar dado pelos pais do aluno.	23. Que tipo de acompanhamento é desenvolvido pela família? 24. Quais as expectativas da família sobre o futuro escolar do D?
I Conhecimento da entrevistada relativo ao <i>Mindfulness</i>	- Obter informação sobre os conhecimentos que a entrevistada tem acerca do <i>Mindfulness</i> .	25. Já ouviu falar em <i>Mindfulness</i> ou Atenção Plena? <u>(Se sim)</u> 25.1- Acha que um programa de <i>Mindfulness</i> poderá ajudar os alunos diagnosticados com

		PHDA? 25.2- Costuma utilizar exercícios de <i>Mindfulness</i> para ajudar a minimizar os comportamentos do aluno em sala? 25.3- Qual a reação do aluno durante a realização desses exercícios? <u>(Se não)</u> 25.1- Fale-me um pouco sobre o que pensa que é o <i>Mindfulness</i>? 25.2- Apesar de não conhecer, acha que um programa de <i>Mindfulness</i> poderia ajudar alunos diagnosticados com PHDA?
F Agradecimentos à entrevistada	-Intensificar o caráter da confidencialidade da entrevista.	Não tenho mais perguntas. Obrigada pela colaboração.

Apêndice V- Escala de CONNERS para Pais- Versão Revista

(Forma Reduzida e adaptada)
(Keith Conners, 1997; Tradução e Adaptação A.R. Rodrigues)

Nome da Criança:		Idade:	
Data de Nascimento:		Gênero:	F ☐ M ☐
Familiar:			
Data de Preenchimento:			

Instruções: Abaixo estão discriminados os problemas mais comuns que afetam as crianças no seu percurso de desenvolvimento. Muitas destas características são normais e passageiras desde que não se manifestem com elevados valores ao nível da frequência, intensidade e duração. Por favor, responda avaliando o comportamento do seu filho durante o último mês. Para cada item pergunte- se “Com que frequência isto aconteceu no último mês?” e marque a melhor resposta para cada um. Nenhuma, nunca, raramente ou com pouca frequência, pode marcar 0. Verdadeiramente, ou se ocorre muitas vezes e frequentemente marque 3. Pode marcar 1 ou 2 para classificações entre um e outro. Por favor, responda a todos os itens.

NUNCA	UM POUCO	FREQUENTEMENTE	MUITO FREQUENTEMENTE	
0	1	2	3	
1- Desatento, distrai-se facilmente	0	1	2	3
2- Furioso (zanga-se com facilidade) e ressentido	0	1	2	3
3- Está sempre a movimentar-se ou age como “tendo as pilhas carregadas” ou como se estivesse “ligado a um motor”	0	1	2	3
4- Atento por curtos períodos de tempo	0	1	2	3
5- Discute/argumenta com os adultos	0	1	2	3
6- Mexe muito os pés e as mãos e mexe-se ainda que sentado no lugar	0	1	2	3
7- Não consegue completar o que começa	0	1	2	3
8- Difícil de controlar em centros comerciais ou sítios públicos	0	1	2	3
9- Desarrumado ou desorganizado em casa ou na escola	0	1	2	3
10- Perde o controlo	0	1	2	3
11- Precisa de acompanhamento para executar as tarefas	0	1	2	3
12- Só presta atenção quando é uma coisa que lhe interessa	0	1	2	3
13- Corre e trepa em situações inapropriadas	0	1	2	3
14- Distraído e com tempo de atenção curto	0	1	2	3
15- Irritável	0	1	2	3
16- Evita, tem relutância ou tem dificuldade em empreender tarefas que exigem um esforço continuado (tal com atividades na escola ou em casa)	0	1	2	3
17- Irrequieto, “tem bichos carpinteiros”	0	1	2	3
18- Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa	0	1	2	3
19- Provocador ou recusa em satisfazer os pedidos de um adulto	0	1	2	3
20- Tem problemas em concentrar-se nas atividades na escola	0	1	2	3
21- Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo ou trabalho de grupo	0	1	2	3
22- Levanta-se na sala ou em lugares onde deveria estar sentado	0	1	2	3
23- Deliberadamente faz coisas para irritar os outros	0	1	2	3
24- Não segue instruções e não acaba os jogos/atividades no lugar (não é dificuldade em entender as instruções ou recusa)	0	1	2	3
25- Tem dificuldade em brincar ou trabalhar calmamente	0	1	2	3
26- Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa	0	1	2	3

Apêndice VI- Escala de CONNERS para Professores- Versão Revista

(Forma Reduzida e adaptada)
(Keith Conners, 1997; Tradução e Adaptação A.R. Rodrigues)

Nome da Criança:		Idade:	
Data de Nascimento:		Gênero:	F ☐ M ☐
Nome do Professor:			
Data de Preenchimento:			

Instruções: Abaixo estão discriminados os problemas mais comuns que afetam as crianças no seu percurso de desenvolvimento. Muitas destas características são normais e passageiras desde que não se manifestem com elevados valores ao nível da frequência, intensidade e duração. Por favor, responda avaliando o comportamento do aluno durante o último mês. Para cada item pergunte-se “Com que frequência isto aconteceu no último mês?” e marque a melhor resposta para cada um.

Nenhuma, nunca, raramente ou com pouca frequência, pode marcar 0. Verdadeiramente, ou se ocorre muitas vezes e frequentemente marque 3. Pode marcar 1 ou 2 para classificações entre um e outro. Por favor, responda a todos os itens.

NUNCA	UM POUCO	FREQUENTEMENTE	MUITO FREQUENTEMENTE
0	1	2	3

1- Desatento, distrátil (facilmente distrátil)	0	1	2	3
2- Comportamento de desafio face ao adulto	0	1	2	3
3- Irrequieto, “tem bichos carpinteiros” (mexe o corpo sem sair do lugar)	0	1	2	3
4- Esquece-se de coisas que já aprendeu	0	1	2	3
5- Perturba as outras crianças	0	1	2	3
6- Desafia o adulto e não colabora com os pedidos que lhe são feitos	0	1	2	3
7- Mexe-se muito como se estivesse sempre “ligado a um motor”	0	1	2	3
8- Soletra de forma pobre	0	1	2	3
9- Não consegue manter-se sossegado	0	1	2	3
10- Vingativo(a) e maldoso(a)	0	1	2	3
11- Levanta-se do lugar na sala ou noutras situações em que deveria ficar sentado(a)	0	1	2	3
12- Mexe os pés e as mãos e está irrequieto(a) no lugar	0	1	2	3
13- Tem um tempo curto de atenção	0	1	2	3
14- Argumenta com os adultos	0	1	2	3
15- Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado(a)	0	1	2	3
16- Tem dificuldade em esperar a sua vez	0	1	2	3
17- Não se interessa pelas atividades escolares	0	1	2	3
18- Distraído(a) ou apresentando curto tempo de atenção	0	1	2	3
19- Tem um temperamento muito explosivo e imprevisível	0	1	2	3
20- Corre em volta do espaço ou trepa de forma excessiva em situações em que esses comportamentos não são adequados	0	1	2	3
21- Pobre no raciocínio lógico- matemático	0	1	2	3
22- Interrompe e intromete-se (por exemplo nos jogos ou conversas de outros)	0	1	2	3
23- Tem dificuldade em empenhar-se em jogos ou atividades de lazer, de forma sossegada	0	1	2	3
24- Não termina as coisas que começa	0	1	2	3
25- Não termina as tarefas inerentes a instruções que lhe foram dadas, bem como não termina as atividades escolares (não devido a comportamentos de oposição nem por falta de compreensão do que lhe foi pedido)	0	1	2	3
26- Excitável e impulsivo	0	1	2	3
27- Inquieto(a), sempre a levantar-se e a movimentar-se pelo espaço	0	1	2	3

Apêndice VII- Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens
Educação Pré-Escolar

Nome da Escola:		
Nome da Criança:		Ano Letivo: /
Data de Nascimento: / /		Educadora:

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

➤ Área de Formação Pessoal e Social	A	NA	EA
Revela interesse e gosto por aprender, usando no quotidiano as novas aprendizagens que vai realizando.			
É progressivamente capaz de explicar e de partilhar com o adulto e as outras crianças o que descobriu e aprendeu.			
Avalia, apreciando criticamente, os seus comportamentos, ações e trabalhos, bem como os dos colegas, dando e pedindo sugestões para melhorar.			
Estabelece relações com os seus pares.			
Trabalha como elemento de um grupo, sabe esperar pela sua vez.			
Demonstra comportamentos de apoio e entajuda, por iniciativa própria ou quando solicitado.			
Perante opiniões e perspetivas diferentes da sua, escuta, questiona e argumenta, procurando chegar a resoluções ou conclusões negociadas.			
Compreende a necessidade de regras e códigos de comportamento para grupos de pessoas incluindo crianças e adultos, de forma a viverem em harmonia.			
É progressivamente capaz de resolver situações de conflito de forma autónoma, através do diálogo.			
Aceita algumas frustrações e insucessos sem desanimar, procurando formas de as ultrapassar e de melhorar.			
Demonstra prazer nas suas produções e progressos.			
Expressa as suas emoções e sentimentos (está triste, contente...) e reconhece também emoções e sentimentos dos outros.			
Mantém e justifica as suas opiniões, aceitando também as dos outros.			
Revela confiança em experimentar atividades novas, propor ideias e falar em grupo.			
Encarrega-se das tarefas que se comprometeu realizar, executando-as de forma cada vez mais autónoma.			
Mostra iniciativa na escolha de atividades/ tarefas e executa-as, autonomamente, até ao fim, sem perturbar o grupo.			
Preocupa-se com o bem-estar e segurança das outras crianças, alertando o adulto quando se apercebe que alguma corre perigo			
Tem consciência dos riscos físicos que pode correr e adota normas de segurança em casa, no Jardim de infância e na rua.			
Observações:			

➤ Área de Expressão e Comunicação		A	NA	EA
• Domínio da Educação Física				
Aceita e cumpre as regras dos jogos, quer acordadas no grupo, quer propostas pelo adulto ou pré-definidas pelo jogo escolhido.				
Demonstra gosto pelas atividades físicas, procurando progredir a partir do que já é capaz de fazer.				
Compreende que no jogo há resultados, aceitando a situação de ganhar ou perder.				
Contorna obstáculos, rasteja, pula sobre e balança-se em segurança.				
Salta coordenadamente a pé juntos.				
Controla um grande número de movimentos (pontapeia, lança, rola, apanha bolas...).				
Tem noção de lateralidade.				
Observações:				
• Domínio da Educação Artística		A	NA	EA
Subdomínio das Artes Visuais	É capaz de colorir espaços delimitados.			
	Introduz, nas suas produções plásticas, elementos visuais (cores, formas, texturas...) de modo espontâneo ou intencional, para representar temáticas ou ilustrar histórias.			
	Representa a figura humana com os principais elementos físicos (cabeça, tronco e membros).			
	Os seus desenhos apresentam figuras reconhecidas.			
	Tem prazer em explorar e utilizar, nas suas produções, modalidades diversificadas de expressão visual (pintura, desenho, colagens, modelagem...) recorrendo a diferentes elementos da linguagem plástica (cores, linhas, manchas, formas).			
	Recorta figuras pouco complexas manipulando corretamente a tesoura.			
Subdomínio do Jogo Dramático/ Teatro	Brinca ao faz de conta.			
	Recria e inventa histórias e diálogos com os outros e prevê a sua representação escolhendo espaços e adereços.			
	Utiliza objetos, atribuindo-lhes significados múltiplos.			
	Movimenta-se e emite sons, imitando animais e personagens diversas.			
Subdomínio da Música	Canta de memória algumas canções.			
	Acompanha música com um instrumento de percussão.			
	Canta em diferentes tons e andamentos.			
	Conhece alguns instrumentos musicais e respetivos sons.			
	Reproduz ritmos.			
Subdomínio da Dança	Compreende/ percebe a importância do silêncio.			
	Interpreta pequenas sequências de movimento, dançando de forma coordenada e apropriada à temática.			
	Participa em coreografias simples.			
	Realiza movimentos locomotores e não locomotores básicos, de forma coordenada, utilizando o corpo no espaço, no tempo e com diferentes dinâmicas.			
Tem prazer em expressar-se de forma rítmica através do corpo.				
Observações:				

• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	A	NA	EA
Ouve atentamente histórias, rimas e poesias mostrando prazer e satisfação.			
Demonstra interesse pelos livros e usa-os de forma adequada.			
Articula as palavras de forma correta.			
Constrói corretamente as frases.			
Relata acontecimentos, mostrando progressão não só na clareza do discurso como no respeito pela sequência dos acontecimentos.			
Identifica o número de sílabas de uma palavra.			
Descobre e refere palavras que acabem ou comecem da mesma forma.			
Reconhece símbolos como forma de comunicação.			
Identifica letras, conseguindo reproduzi-las de modo cada vez mais aproximado nas suas tentativas de escrita e sabe o nome de algumas delas.			
Faz tentativas de escrita e é capaz de copiar o seu nome.			
Observações:			
• Domínio da Matemática	A	NA	EA
Realiza contagens até 10.			
Reconhece os números de 0 a 9.			
Identifica, numa contagem, que a quantidade total corresponde à última palavra número (termo) que disse.			
Começa a relacionar a adição com o combinar de 2 grupos de objetos e a subtração com o retirar uma dada quantidade de um grupo de objetos.			
Organiza conjuntos de objetos (mínimo 5).			
Têm noção da sequência antes/depois.			
Descreve, reconhece e recria padrões simples.			
Utiliza vocabulário para descrever posições (cima/baixo, dentro/fora...)			
Reconhece e identifica as quatro formas geométricas base.			
Não desiste de resolver um problema e, quando não consegue, procura uma nova abordagem			
Observações:			

➤ Área do Conhecimento do Mundo	A	NA	EA
Demonstra, no quotidiano, preocupação com o meio ambiente.			
Desfruta e aprecia os espaços verdes e o contato com a natureza.			
Demonstra curiosidade e interesse pelo que o rodeia, observando e colocando questões que evidenciam o seu desejo de saber mais.			
Reconhece e identifica partes do corpo e alguns órgãos, incluindo órgãos dos sentidos, e compreendendo as suas funções.			
Manipula objetos e materiais com interesse e curiosidade.			
Manipula com alguma eficiência alguns recursos tecnológicos (computador, tablet, telemóvel, televisão...)			
Observações:			

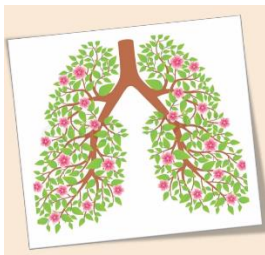
Data: ____ / ____ / ____

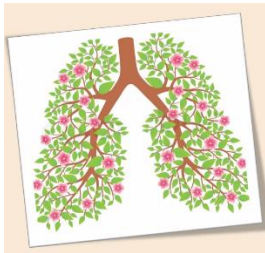
Assinatura do Observador:

Apêndice VIII- Programa de *Mindfulness* para crianças



Programa de <i>Mindfulness</i> para Crianças	
Bloco I - À descoberta da Respiração	2 sessões
Bloco II - À Descoberta dos 5 sentidos	2 sessões
Bloco III - À Descoberta das Emoções	2 sessões
Bloco IV - <i>Mindfulness</i> na Natureza	2 sessões

Bloco I- À descoberta da Respiração		
1ª Sessão		
Atividade:	O meu primeiro livro de Mindfulness	
Data:	02/ 05/ 2024- 10:30	
Objetivos:	- Ganhar consciência do processo respiratório; - Ser capaz de perceber a ligação entre o estado interno e a respiração; - Ser capaz de regular os ciclos respiratórios para serenar corpo, mente e emoções.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Tapete de loga, livro e bola expansora.	
Descrição da atividade:	- Convidar a criança para se descalçar e sentar-se confortável no tapete de ioga com as pernas cruzadas. De seguida iniciar a leitura e exploração do livro “O meu primeiro livro de <i>Mindfulness</i>”. Conversar com a criança sobre o que é o <i>Mindfulness</i> e quais os seus benefícios. Posteriormente convidar a criança a realizar um exercício de respiração utilizando a bola expansora. Enquanto inspira, a criança deverá abrir, lentamente, a bola expansora, de seguida, é altura de expirar, enquanto fecha a bola expansora. Repetir 3 vezes. Durante as respirações, conduzimos a atenção da criança para acompanhar e observar o movimento da bola expansora. Ao mesmo tempo estará a serenar e a regular os ciclos respiratórios. - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final da sessão o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Bloco I- À descoberta da Respiração		
2ª Sessão		
Atividade:	Respiração Consciente	
Data:	07/ 05/ 2024- 14:30	
Objetivos:	- Ganhar consciência do processo respiratório; - Ser capaz de perceber a ligação entre o estado interno e a respiração; - Ser capaz de regular os ciclos respiratórios para serenar corpo, mente e emoções.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Peluche em forma de coração, canetas de sopro de diferentes cores e pedaço grande de papel de cenário.	
Descrição da atividade:	- Convidar a criança para se descalçar e deitar-se confortável no tapete de ioga. De seguida convidar a criança a colocar as mãos sobre a barriga, sentindo o abdómen a subir (quando o ar entra) e a descer (quando o ar sai). As mãos deverão passar, depois, para o peito, sentindo os movimentos inerentes ao ciclo respiratório- tomar consciência dele. Por fim, a criança coloca o dedo indicador por baixo do nariz e sente o ar quente a sair. Utilizando um pequeno peluche, convidamos a criança a deitar-se e a colocar o peluche sobre a barriga. À medida que o ar entra e a barriga sobe, o peluche irá subir também. Quando o ar sai e a barriga desce, o peluche irá fazer o mesmo. Durante alguns instantes, conduzimos a atenção da criança para o acompanhar e observar desse movimento. Ao mesmo tempo estará a serenar e a regular os ciclos respiratórios. Para finalizar convidar - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Bloco II- À Descoberta dos 5 sentidos		
3ª Sessão		
Atividade:	Que alimento é?	
Data:	09/ 05/ 2024- 10:30	
Objetivos:	- Recorrer aos sentidos para trabalhar a concentração e o foco; - Permitir explorar, numa atenção direcionada, cada um dos sentidos; - Mostrar que podemos utilizar os sentidos como alicerce da atenção plena, para voltar ao presente.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Tapeto de ioga, diferentes alimento e venda para os olhos.	
Descrição da atividade:	- Convidar a criança para se descalçar e sentar-se confortável no tapete de ioga com as pernas cruzadas. De seguida dar à criança algo aromático- uma bolacha de canela, um gomo de laranja, um pedaço de maçã ou alguma erva aromática. Peça-lhe para fechar os olhos e se foque no sentido do olfato. Após alguns instantes, peça que descreva o que cheirou e o que sentiu com a experiência. Com este exercício, voltado para um único sentido além de trabalhar a capacidade de concentração, conseguimos diminuir a ansiedade (o que poderá ser potenciado através da aromaterapia). Posteriormente, convidar a criança a repetir o mesmo exercício, mas desta vez recorrendo ao sentido do paladar. Pedir à criança que mastigue, muito lentamente, e que vá reparando como o alimento se vai transformando a cada dentada. Dar algum tempo à criança para que esta possa perceber o sabor e tente adivinhar que alimento é. Quando a criança tiver saboreado todos os alimentos, pedir-lhe que descreva o que sentiu com a experiência. - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Bloco II- À Descoberta dos 5 sentidos		
4ª Sessão		
Atividade:	Os Sacos Mistério	
Data:	16/ 05/ 2024- 10:30	
Objetivos:	- Recorrer aos sentidos da audição e tato para trabalhar a concentração e o foco; - Permitir explorar, numa atenção direcionada, cada um dos sentidos; - Mostrar que podemos utilizar os sentidos como alicerce da atenção plena, para voltar ao presente.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Batuque, 9 sacos mistério.	
Descrição da atividade:	- Usando um instrumento de percussão, a criança vai mover o corpo para libertar energia. Apelando à sua fantasia, convidamos a criança a barrar uma cola mágica nas plantas dos pés, para ficar fixa no chão. A criança poderá abanar os joelhos, mover o tronco e os braços, ao som do batuque - sem descolar os pés do chão. Quando o som for mais alto, os movimentos deverão ser mais intensos. Quando o som do batuque for mais baixo, os movimentos serão mais suaves e contidos. Quando o batuque parar, a criança deverá ficar como estátua. No final, refletimos sobre as sensações físicas, focando na oposição Tranquilidade-agitação. De seguida convidamos a criança para realizar a atividade “Os sacos Mistério”. Entregue à criança um saquinho e peça-lhe para que se foque no sentido do tato e da audição para tentar perceber o que estará dentro do respetivo saco. Após alguns instantes, pedir à criança para descrever (qual o peso, qual a sua textura, que barulho faz...) o que poderá estar dentro do saco. Repetir com os restantes 8 sacos mistério. No final pedir à criança que partilhe o que sentiu com a experiência. - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Bloco III- À Descoberta das Emoções		
5ª Sessão		
Atividade:	O Pote da Calma	
Data:	28/ 05/ 2024- 14:30	
Objetivos:	- Desenvolver a consciência do universo emocional; - Trabalhar a educação emocional; - Normalizar todas as emoções e o saudável contato com cada uma delas; - Oferecer recursos para gerir estados mais agitados.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Tapete de ioga, livro e Pote da Calma	
Descrição da atividade:	- Convidar a criança para se descalçar e sentar-se confortável no tapete de ioga com as pernas cruzadas. De seguida iniciar a leitura e exploração do livro “O meu primeiro livro das Emoções”. Conversar sobre as diferentes emoções, (raiva, tristeza, medo e alegria), referindo que não existem emoções erradas, e que por vezes o pode estar errado é a forma como expressamos as nossas emoções. Seguidamente entregar à criança o “Pote da Calma” e convidá-la a agitar e observar o movimento das partículas coloridas dentro de água. Pedir à criança que foque a sua atenção no momento presente e que descreva o que está a acontecer dentro do pote. Posteriormente pedir à criança que agite novamente o Pote da calma. Enquanto a criança observa o glitter a mover-se, deve ser estabelecida a comparação entre o que se está a passar dentro do Pote e o que se passa dentro da criança. Reforçando a ideia que apesar da confusão de emoções que a criança possa sentir quando está triste ou com raiva, essas emoções não duram muito tempo, e da mesma maneira que o glitter que está dentro do frasco para as emoções também acabam por passar. - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Bloco III- À Descoberta das Emoções		
6ª Sessão		
Atividade:	Bolinhas de Sabão das Emoções	
Data:	31/ 05/ 2024- 10:30	
Objetivos:	- Desenvolver a consciência do universo emocional; - Trabalhar a educação emocional; - Normalizar todas as emoções e o saudável contato com cada uma delas; - Oferecer recursos para gerir estados mais agitados.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Tapete de ioga e bolinhas de sabão.	
Descrição da atividade:	- Apelando à imaginação da criança, convidamo-la a sentar-se confortavelmente no tapete de ioga, a pousar as mãos nos joelhos, a fechar os olhos e a visualizar uma pessoa muito especial, de quem goste muito- pode ser um familiar ou um amigo. “Como te sentes quando dás e recebes um abraço de alguém especial? Imagina que essa pessoa está mesmo à tua frente. E se lhe desses esse abraço agora mesmo na imaginação? Vamos experimentar!”. Posteriormente perguntar à criança “O que sentes quando deram esse abraço?”. Para finalizar, entregar à criança um frasco de bolinhas de sabão e convidá-la para fazer uma inspiração profunda pelo nariz para, de seguida, soprar suave e lentamente, até formar uma bolinha. Repetir algumas vezes, até que a criança possa sentir o relaxamento e a calma que uma respiração tranquila proporciona. Para potenciar o efeito da prática, pedir à criança para imaginar que as bolinhas que voam pelo ar são as preocupações e os medos a irem embora, enquanto as observa pelo ar. - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Bloco IV- Mindfulness na Natureza		
7ª Sessão		
Atividade:	Passeio Mindfull na Natureza	
Data:	04/ 06/ 2024- 14:30	
Objetivos:	- Manifestar comportamentos de preocupação com a conservação da natureza e respeito pelo meio ambiente; - Desenvolver uma atitude crítica relativamente ao que se passa no mundo que o rodeia; - Observar com atenção os diferentes aspetos do meio ambiente; - Ouvir com atenção os diferentes sons no meio físico e natural.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Folha de registo de descobertas, folha de registo de sons e marcador para desenhar pontos.	
Descrição da atividade:	- Convidar a criança para dar um passeio pela natureza e apreciar a sua beleza e grandeza. Reparar nas árvores por onde passa, explorar recantos desconhecidos ou descobrir algo novo. Conversar sobre o que observámos e sentimos e pedir à criança para registar as suas descobertas na folha de registo. Prestar atenção ao som dos passos e aos outros sons envolventes. Fechar os olhos e escutar atentamente os sons da natureza: os passarinhos, a chuva, o vento... conversar sobre os sons que ouvimos e o que sentimos e pedir à criança para registar os sons que identificou na folha de registo. - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Bloco IV- Mindfulness na Natureza		
8ª Sessão		
Atividade:	Mandalas com elementos da natureza	
Data:	11/ 06/ 2024- 14:30	
Objetivos:	- Manifestar comportamentos de preocupação com a conservação da natureza e respeito pelo meio ambiente; - Ter prazer em explorar e brincar com materiais naturais; - Realizar produções artísticas de forma livre e criativa, utilizando elementos da natureza.	
Duração:	45 minutos	
Materiais:	Imagens de mandalas impressas, diversos elementos da natureza (paus, pedras, folhas secas, pinhas, bolotas...)	
Descrição da atividade:	- Convidar a criança para fazer uma caminhada pela natureza e pedir-lhe que procure e recolha diferentes elementos da natureza (paus, folhas secas de diferentes tipos, pedras, pinhas...) Posteriormente, procurar um sítio calmo e confortável para se sentar e pedir à criança que observe com atenção os diferentes elementos recolhidos, tendo especial atenção à textura, cheiro, forma, cor... dos mesmos. Seguidamente, mostrar à criança fotos e demonstrar exemplos em 3D de Mandalas e conversar sobre as características principais das mesmas, qual o seu significado e abordar quais as técnicas de construção das Mandalas. Posteriormente, dispor os diferentes materiais recolhidos durante a caminhada e pedir à criança que escolha um local com espaço para poder construir a sua Mandala. Quando terminar pedir à criança para se levantar e ver o resultado final da sua Mandala Natural e conversar sobre o que sentiu durante a construção da mesma. - No final da sessão será entregue à criança um autocolante com uma afirmação positiva e uma atividade de <i>Mindfulness</i> para levar para casa e praticar em família.	
Avaliação da sessão:	- Será utilizada uma grelha de observação, preenchida pelo investigador, para registar os comportamentos do aluno. - No final o aluno fará a sua avaliação à sessão.	

Apêndice IX- Grelha de Observação Direta- Programa de Mindfulness

Grelha de Observação Direta- Programa de Mindfulness para Crianças	
_____ Sessão	Atividade:
Duração: 45 min.	Data: / /

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.			
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.			
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.			
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor			
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.			
Cumpre com entusiasmo as atividades propostas.			
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.			
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.			
Controla o movimento do corpo ao respirar.			
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.			
Tem consciência do seu corpo.			
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.			
Tem noção do movimento do corpo quando respira.			
Observações:			

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura do Observador:

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	

Apêndice X- Exemplos de exercícios de *Mindfulness* que constam do caderno oferecido ao aluno



ANEXOS

Anexo I- Transcrição da Entrevista à Encarregada de Educação do Aluno

Data da Entrevista: 24/04/2024 **Hora:** 15h

Local da realização da entrevista: CAA da escola

Entrevistado: Encarregada de Educação- Mãe

Entrevistador: Investigador

Legitimação da entrevista

Investigador: Antes de iniciarmos queria agradecer a disponibilidade para a realização da entrevista, bem como a sua gravação. Agradeço ainda a sua colaboração em todo o processo. Dada a natureza académica do presente trabalho, todos os dados recolhidos serão utilizados, exclusivamente, para fins de investigação e os mesmos serão trabalhados, respeitando sempre o anonimato da sua participação. O objetivo deste trabalho é estudar o efeito do *Mindfulness* em crianças diagnosticadas com PHDA, e com esta entrevista pretende-se conhecer o comportamento do D em casa, identificar as dificuldades de relacionamento em contexto familiar e conhecer as estratégias que a família utiliza com o D.

Investigador: Como se chama?

Encarregada de Educação: I.

Investigador: Que idade tem?

Encarregada de Educação: 34.

Investigador: Que habilitações literárias têm?

Encarregada de Educação: 12º.

Investigador: Qual a sua profissão?

Encarregada de Educação: Sou consultora de segurança em digital sistemas de alarme.

Investigador: Com que idade foi mãe?

Encarregada de Educação: 29, tava com 29, sim.

Investigador: Fale-me um pouco sobre a gestação (gravidez) do D.?

Encarregada de Educação: A gestação de um modo geral correu bem. Foi uma gravidez de 39 semanas mais 6. O D era uma criança mexida, o normal da barriga, não houve percalços, foi tudo tranquilo, até a altura do parto que teve que ser com fórceps.

Investigador: Como correu o parto?

Encarregada de Educação: O parto teve que ser com fórceps, ele estava encaixado na bacia então não descia, mas felizmente correu bem. O pós-parto é que foi mais

complicado, foi muito difícil, levei muitos pontos e não me conseguia sentar, foi muito, muito duro.

Investigador: Como foi o desenvolvimento do D nos primeiros anos de vida?

Encarregada de Educação: Ele era um bebê muito chorão, muito chorão, chorava dia e noite, só queria estar à mama foi muito desesperante, eu no primeiro mês emagreci logo 11 quilos, foi...ele não se calava, não pegava em chucha, não pegava em biberon, nada, portanto era só mama, mama, mama, mãe, mãe, mãe.

Mesmo depois do primeiro ano de vida o D quando começou- se a sentar no chão, não queria estar sentado no chão, queria estar sentado no chão, no colo da mãe, portanto, mesmo para brincar não, não, não, não queria interagir sozinho, queria estar sempre ali agarrado a mim eu tentava pôr bocadinhos no chão, mas só ficava um bocadinho e queria vir logo para o meu Colo. O D à noite mamou até aos 14 meses e acordava de hora a hora para mamar eu contava as horas no relógio todas...tanto que depois disse ao meu companheiro: "Olha eu não aguento, vai tu adormece-lo agora, porque eu não aguento mais" eu já desesperava e ele foi adormecê-lo, e passado, pronto a primeira semana foi complicada, porque ele ainda chorava queria mama, à noite, muito complicado, mas depois a partir daí, habituou- se e passou a ter mama de dia e à noite dormia a noite toda sim.

Na escola sempre teve um comportamento muito físico, ou seja, ele era o maior da sala então sempre para disputar brinquedos e tudo era assim muito físico, ah... sempre... não conseguia tar quieto, tanto que ele, ele começou a ser visto nas consultas de desenvolvimento muito porque eu insisti, porque ele era uma criança que não parava quieta, estava sempre em movimento, sempre a mexer em tudo, sempre.... pronto era muito agitado e eu achei que ele não seria de todo normal, porque eu trabalhava com crianças, aliás até julho do ano passado trabalhei com crianças, e eu achava que aquilo não era normal, porque passou-me muitas crianças pelas mãos, vi muita coisa acontecer e achei que aquele, não seria de todo um comportamento esperado. Então insisti muito com a médica, que na altura era a pediatra dele, entretanto já não, que ela achou que eu é que era uma mãe ansiosa, não era o meu filho que tinha problemas. Ele estava no consultório, ele abria as gavetas todas e revirava tudo ao contrário, mas eu é que era uma mãe ansiosa.

Investigador: Com que idade é que ingressou na creche/ jardim-de-infância?

Encarregada de Educação: Desde sempre, ou seja, ele quando nasceu não teve..., eu trabalhava na Santa casa, ele não teve logo vagas na Santa casa, creche, fui para a ama da Santa casa, portanto ele nasceu em setembro, aquilo foi mais ou menos até abril, depois de abril até julho, estive numa ama da Santa casa e depois entrou em setembro na creche.

Investigador: Com que idade é que foi feito o diagnóstico do D?

Encarregada de Educação: Precisar ao certo não sei, mas ele tem 6 anos, portanto eu acho que foi com 3 anos e qualquer coisa.

Investigador: Como é que a mãe reagiu?

Encarregada de Educação: Já estava à espera..., aliás já não me surpreendi, na altura o meu companheiro até às vezes dizia-me, “tás a ver a médica diz que ele não tem nada, a pediatra, isto é, és tu, tu é que és ansiosa”, pronto, tá bem, então vamos esperar para ver...portanto, eu já estava à espera.

Investigador: Quais os primeiros apoios que teve e por parte de quem?

Encarregada de Educação: Nada não. Tou a tentar aqui na escola..., ele quando entrou para cá eu falei logo com a, na altura a primeira educadora dele foi a E., antes de ir para a coordenação, eu falei logo com a E. e tivemos ali uma luta muito grande, para ele ter algum tipo de apoio, porque não havia apoios disponíveis na escola e depois lá conseguiram a psicomotricidade e agora continuamos aqui numa luta muito grande para ver se ele tem terapia da fala, porque não é fácil, porque lá fora é puxadote.

Investigador: Que conhecimento tem sobre Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (PHDA)?

Encarregada de Educação: Então, ah...conhecimentos, o maior conhecimento que eu tive foi o meu filho que me deu, porque há dias que são muito complicados, há dias..., porque há dias que ele consegue tar cinco estrelas, não tenho nada a apontar, tá tranquilo, brinca, faz as coisas que eu lhe peço, tudo tranquilo, há outros dias que são desesperantes... que só penso, quando é que chega a noite que eu quero ir dormir... eu estou a ser o mais sincera possível.

Investigador: As dinâmicas familiares mantêm-se iguais desde o diagnóstico, ou sofreram alguma alteração?

Encarregada de Educação: Sofreram... em dezembro eu e o pai separamo-nos.... isso mexeu muito com ele, porque ele é uma criança muito de rotinas, ele sente muito quando não há uma rotina. Se eu disser “D vamos aqui”, ele tá- me logo a perguntar no dia, “Mãe, vamos...” Portanto, quando alguma coisa foge daquilo que ele está à espera acaba por deixá-lo mais ansioso, mais agitado, mais estressado.

Investigador: Quais as mudanças feitas em relação ao D depois do diagnóstico?

Encarregada de Educação: Desde que ele foi diagnosticado fizemos algumas alterações, olhe a minha sogra, na altura foi viver connosco, entretanto ela faleceu no ano passado, pronto e ele era apegado a ela, sim, e.... depois entretanto, para aí em outubro do ano passado fomos viver com o meu pai, porque o meu pai tem muitos problemas de saúde e não consegue tar sozinho e então fomos viver para lá, po pé dele, para eles é melhor, porque aquilo é uma moradia, tem muito espaço para correr, acabam por ter ali..., mas pronto o meu pai é idoso, é tem menos paciência, já sabemos como é que são as pessoas idosas, não é, eu tento educá-lo nesse sentido, e tudo, e pronto, acaba às vezes por ser um bocadinho complicado gerir, eu costumo dizer tenho três filhos não tenho dois. Depois em dezembro eu e o pai separámo-nos, até então tivemos separados, e agora estamos a tentar reconciliar-nos, portanto tá a haver um processo, gradual e pronto se realmente tudo correr pelo melhor, vai acabar por ser bom para o D e para a M também.

Investigador: Como é que é o comportamento do D dentro de casa?

Encarregada de Educação: O D é muito, ou seja por norma, é muito agitado, ah... quer tudo na hora, frustra-se quando não consegue fazer alguma coisa...ah... intenso.

Investigador: Que estratégias utiliza para melhorar os comportamentos desajustados do D?

Encarregada de Educação: É assim, depende dos dias, há diz que eu também estou mais cansada, há dias que eu estou mais predisposta. E então, normalmente dou-lhe tarefas para fazer, porque ele gosta. Se eu lhe disser “olha vai pôr a roupa ali na máquina, vai pôr não sei quê...” ele até gostava que eu o deixasse lavar loiça e tudo, ele adorava..., eu é que digo, vai com calma. E eu digo sempre “D tu és o irmão mais velho D, tu tens que ajudar, tens que ter juízo se não a tua irmã como é que é D”, pronto tento dar-lhe a responsabilidade.

Investigador: Como é a relação do D com a mãe?

Encarregada de Educação: Ah...eu e D sempre fomos muito apegados, sempre fomos muito apegados, sempre tivemos uma boa relação, sim. Porque apesar de tudo, vamo-nos compreendendo, mas às vezes.... é que ele é tão gozão.... é como eu costumo dizer, ele, ou seja, eles foram os dois apanhar uma parte do meu feitio, a M é mais quando eu tou chateada, ela quando tá chateada é igual a mim. O D é para gozar pá... é....a sério ninguém te aguenta....(risos).

Investigador: Quais as dificuldades sentidas ao lidar com o D?

Encarregada de Educação: É quando ele está muito agitado que não ouve... está já no mundo dele, completamente eufórico, que eu tente chamar à razão e ele parece que não ouve e faz mesmo ouvidos mercador e segue viagem não quer saber aquilo que eu estou a dizer, sim.

Investigador: Em casa o que é que o D mais gosta de fazer?

Encarregada de Educação: Tarefas... tarefas domésticas. Ele adorava que eu deixasse lavar loiça sozinho, eu digo-lhe a ele “claro e chegava aqui à cozinha, tinha a cozinha toda revirada ao contrário, tinha o líquido da loiça por todo o lado...” não, ele adora ajudar. O D eu vou às compras ele ajuda-me a arrumar as compras no frigorífico e tudo, pega numa cadeirinha e vai arrumar as coisinhas... ele adora.

Investigador: Acha que o D tem tido um bom acompanhamento escolar? Porquê?

Encarregada de Educação: Acho que sim, sim, porque ele evoluiu muito.

Investigador: Que expectativas tem relativamente ao futuro escolar do D?

Encarregada de Educação: Ah....(suspiro)...olhe, isto neste momento é tudo uma incógnita na minha cabeça, eu tenho muito medo do D ir para o primeiro ano e não conseguir se adaptar, porque ele este ano vai para o primeiro ano, então isso é tudo muito... acaba por ficar sempre na expectativa como é que vai correr....A longo prazo

eu espero que o D consiga arranjar estratégias para se acalmar, eu sei que hiperatividade é para a vida, ele até pode tomar medicação e ficar mais controlado, mas que não vai curar, é como o autismo, portanto é igual, ah... mas quero acreditar que ele vai conseguir arranjar estratégias, mesmo para o bem dele para conseguir se controlar e também para o bem das outras pessoas, porque eu sinto, isso deixa-me muito triste, que as pessoas não têm paciência para ele....isso é o que me custa mais.

Investigador: Já ouviu falar em *Mindfulness* ou Atenção Plena?

Encarregada de Educação: Por acaso já. Da atenção plena, não, mas do *Mindfulness* já, até porque eu também vendo *Oriflame* e nós lá fazemos às vezes sessões de *Mindfulness*, sim.

Investigador: Acha que um programa de *Mindfulness* poderá ajudar os alunos diagnosticados com PHDA? Costuma utilizar alguns exercícios de *Mindfulness* como estratégia para ajudar a minimizar os comportamentos do D?

Encarregada de Educação: Eu acho que sim, principalmente essa parte do Respirar, tentar acalmar.

Investigador: Costuma utilizar alguns exercícios de *Mindfulness* como estratégia para ajudar a minimizar os comportamentos do D?

Encarregada de Educação: Só digo, D dá-me a mão e faz.... Ah...Buf...(inspira/expira).

Investigador: Qual a reação do D durante a realização desses exercícios?

Encarregada de Educação: Leva tudo na brincadeira...é mesmo à D. Mesmo aqui você vai ter um trabalho com ele nesse sentido, porque ele é mesmo à D, ele para ele tá tudo na brincadeira, é tudo uma palhaçada, palhaçada no bom sentido.

Investigador: Não tenho mais perguntas, tenho que agradecer a sua colaboração, e o facto de ter autorizado a participação do D.

Anexo II- Transcrição da Entrevista à Educadora Titular do Aluno

Data da Entrevista: 17/04/2024 **Hora:** 14h

Local da realização da entrevista: Escola

Entrevistado: Educadora Titular da sala

Entrevistador: Investigador

Legitimação da entrevista

Investigador: Antes de iniciarmos queria agradecer a disponibilidade para a realização da entrevista. Agradeço ainda a sua colaboração em todo o processo. Dada a natureza académica do presente trabalho, todos os dados recolhidos serão utilizados, exclusivamente, para fins de investigação e os mesmos serão trabalhados, respeitando sempre o anonimato da sua participação.

O objetivo deste trabalho é estudar o efeito do *Mindfulness* em crianças diagnosticadas com PHDA, e com esta entrevista pretende-se conhecer a opinião da educadora titular sobre o comportamento do aluno D; identificar as dificuldades no processo de aprendizagem e conhecer as estratégias/ práticas pedagógicas da educadora titular específicas para o aluno.

Visto que os dados da entrevista são confidenciais, será possível procedermos à gravação da mesma?

Educadora Titular: Sim.

Investigador: Como se chama?

Educadora Titular: EA.

Investigador: Que idade tem?

Educadora Titular: 56 anos.

Investigador: Que habilitações literárias têm?

Educadora Titular: Mestrado em Ciências da Educação.

Investigador: Há quantos anos exerce?

Educadora Titular: Há 30.

Investigador: E nesta escola?

Educadora Titular: Há 25.

Investigador: Com que tipo de necessidades educativas especiais (NEE) tem trabalhado ao longo da sua vida profissional?

Educadora Titular: Hiperatividade, problemas de desenvolvimento global, já trabalhei com autismo, problemas comportamentais de vários níveis, comportamentos compulsivos e obsessivos, pronto e tendo eu alguma experiência acabo por antecipar, antecipar estratégias para a resolução de comportamentos esperados.

Investigador: E na sala quantos alunos tem com NEE?

Educadora Titular: Alguns, mas não tendo efetivamente, porque não há, há falta de recursos humanos e as prioridades não estão a ser para o pré-escolar, portanto, nós, eu aqui na minha sala, necessidades educativas especiais necessitava para.... cinco.

Investigador: Quais as problemáticas?

Educadora Titular: Problemas de desenvolvimento, problemas obsessivos e compulsivos, controle da frustração, autismo leve e PHDA. E além disso ainda tenho sete crianças de três anos, algumas fizeram três anos em dezembro e quatro ainda usam fralda.

Investigador: Como faz para obter informação – ou formação – para lidar com alunos com NEE?

Educadora Titular: Eu sou professora de ensino especial, tenho especialidade em problemas de cognição e faço muitas formações todos os anos, tento-me informar o mais possível e detetando alguma coisa, ou alguma queixa que haja do encarregado de educação, fazemos reuniões e eu ajudo no encaminhamento para consultas de desenvolvimento.

Investigador: Que conhecimento tem sobre PHDA (Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção)?

Educadora Titular: Tenho algum conhecimento, tive que estudar sobre o assunto, porque tenho uma criança com PHDA.

Investigador: Quais os sinais que podem ajudar a identificarem uma criança com PHDA?

Educadora Titular: Os sinais são a instabilidade, tiques, repetições, ansiedade, neste caso específico nem sempre a frustração é visível perante o adulto porque ele tem algum respeito sobre o adulto, mas neste momento ele está a ficar agressivo, porque já não consegue controlar a frustração e condiciona a capacidade de concentração e atenção.

Investigador: Por norma, estas crianças perturbam a atividade pedagógica em sala de aula. Concorde? Justifique a resposta.

Educadora Titular: Sim concordo. No sentido em que, além de algumas vezes não ter assistente em períodos, apesar da assistente estar, está a fazer outras tarefas e é preciso reeducar, educar e informar os adultos envolventes à turma e ao jardim, porque estas crianças não podem estar a ser castigadas por um mau comportamento, porque são comportamentos impulsivos, inconscientes e por isso é difícil, porque estão sempre a sair do lugar, ou porque correm na sala e vão buscar, mandam-se para o chão, ou porque mexem nos outros e quando se consegue organizar uma turma no sentido em que não se pode fazer determinadas coisas a criança com PHDA nem sempre controla os seus movimentos e têm que se arranjar estratégias para ele acalmar.

Investigador: Quais as características e comportamentos que mais perturbam a vida escolar do D?

Educadora Titular: Capacidade de concentração e atenção e estratégias de colocá-lo a fazer outras coisas com menor tempo possível para ele se concentrar e estar ocupado em progressos.

Investigador: Em que áreas de conteúdo/ domínios o D demonstra maiores dificuldades?

Educadora Titular: Concentração da atenção.

Investigador: Quais as áreas de conteúdo/ domínios que o D mais gosta?

Educadora Titular: Contraditoriamente ele gosta muito de fazer puzzles, e qualquer coisa que seja mais difícil ele quer desistir, mas é um miúdo que acaba por estás sempre a querer experimentar coisas novas.

Investigador: Quais são os pontos fortes do D?

Educadora Titular: Meiguice, é muito meigo, é colaborativo com os amigos, quer queiramos quer não, ele acaba por aprender, porque ele é esperto, toma atenção nas coisas, só que....

Investigador: Que tipo de relação o D estabelece com os colegas?

Educadora Titular: Uma relação de amizade e de justiça e colaborativo, sim. Tem alturas em que se o desafiam muito quando ele está mais perturbado, ultimamente tem demonstrado alguma agressividade. Os pais também se separaram e há ali alguma instabilidade emocional.

Investigador: Como descreveria o seu relacionamento com o D?

Educadora Titular: Muito bom.

Investigador: Quais as maiores dificuldades sentidas ao trabalhar com o D?

Educadora Titular: É só a concentração, neste momento eu acho que sim, porque ele acaba por realizar e compreende o que eu lhe digo, quando estamos um para um.

Investigador: Quais as estratégias utilizadas para melhorar os efeitos perturbadores do comportamento do D?

Educadora Titular: As estratégias é muitas das vezes sentá-lo sozinho e dar-lhe votos de confiança, conversar com ele, sentar-se a fazer uma tarefa, dar-lhe responsabilidades que ele gosta de cumprir e cumpre, e cumpre com satisfação, acalma-o um bocadinho sente-se mais valorizado é valorizá-lo.

Investigador: E no que se refere ao seu rendimento durante a realização das atividades propostas, quais as práticas pedagógicas que costuma recorrer para o motivar para a realização das mesmas.

Educadora Titular: É dar reforços positivos em como ele consegue e consegue. Estar a corrigir, por exemplo a posição da mão quando escreve, é a única coisa, porque de resto ele normalmente compreende o que lhe é pedido e realiza com sucesso.

Investigador: Que tipo de acompanhamento é desenvolvido pela família?

Educadora Titular: A nível de desenvolvimento não me parece que seja muito, porque os pais também, além de se separarem, andam em guerras, cada um a responsabilizar o outro pelos *timings* para ficar com os filhos, tenho sido a ponte em relação ao desenvolvimento do D, se bem que a mãe está mais envolvida, até para sugestões de ele ir a terapias da fala, ir a consultas, é mais a mãe que está presente. Mas a mãe nunca valorizou muito, agora ultimamente já se sentiu mais comprometida, porque quer que ele vá para o primeiro ano e vai, ele como era condicional o ano passado ficou mais um ano, este ano vai, mas também é uma pessoa muito agitada, ela própria é agitada, anda sempre a correr nunca tem tempo para nada.

Investigador: Quais as expetativas da família sobre o futuro escolar do D?

Educadora Titular: É que ele faça um percurso escolar normal e que acabe a escolaridade obrigatória.

Investigador: Já ouviu falar em *Mindfulness* ou Atenção Plena?

Educadora Titular: Sim.

Investigador: Acha que um programa de *Mindfulness* poderá ajudar os alunos diagnosticados com PHDA?

Educadora Titular: Sim, penso que sim.

Investigador: Costuma utilizar exercícios de *Mindfulness* para ajudar a minimizar os comportamentos do aluno em sala?

Educadora Titular: Sim.

Investigador: Qual a reação do aluno durante a realização desses exercícios?

Educadora Titular: Esses exercícios são aleatórios, não há um dia específico para fazer, depende, mas acabo por fazer determinadas estratégias mais focadas só nele e quando eu estou num trabalho individualizado ele consegue se focar e consegue ter resultados positivos, isso foi uma das coisas que também me consciencializou, me solidificou a ideia de que ele tem capacidade de ir para o primeiro ano. Ele tem que ser muito bem acompanhado pela professora que ficar com ele e ter os apoios corretos para não falhar o percurso escolar.

Investigador: Não tenho mais perguntas, tenho que agradecer a colaboração, se quiser acrescentar alguma coisa.

Educadora Titular: Não, desejo muito sucesso e que era um projeto até interessante se houvesse implementação do *Mindfulness* no pré-escolar.

Anexo III- Escala de CONNERS para Pais- antes do programa

ESCALA DE CONNERS PARA PAIS- VERSÃO REVISTA

(Forma Reduzida e adaptada)

(Keith Conners, 1997; Tradução e Adaptação A.R. Rodrigues)

Nome da Criança:		Idade:	6 ANOS
Data de Nascimento:	20/09/2018	Gênero:	F ☐ M ☒
Familiar:	Mãe		
Data de Preenchimento:	29/04/2024		

Instruções: Abaixo estão discriminados os problemas mais comuns que afetam as crianças no seu percurso de desenvolvimento. Muitas destas características são normais e passageiras desde que não se manifestem com elevados valores ao nível da frequência, intensidade e duração. Por favor, responda avaliando o comportamento do seu filho durante o último mês. Para cada item pergunte- se "Com que frequência isto aconteceu no último mês?" e marque a melhor resposta para cada um.

Nenhuma, nunca, raramente ou com pouca frequência, pode marcar 0. Verdadeiramente, ou se ocorre muitas vezes e frequentemente marque 3. Pode marcar 1 ou 2 para classificações entre um e outro. Por favor, responda a todos os itens.

NUNCA	UM POUCO	FREQUENTEMENTE	MUITO FREQUENTEMENTE
0	1	2	3

1- Desatento, distrai-se facilmente	0	1	2	3
2- Furioso (zanga-se com facilidade) e ressentido	0	1	2	3
3- Está sempre a movimentar-se ou age como "tendo as pilhas carregadas" ou como se estivesse "ligado a um motor"	0	1	2	3
4- Atento por curtos períodos de tempo	0	1	2	3
5- Discute/argumenta com os adultos	0	1	2	3
6- Mexe muito os pés e as mãos e mexe-se ainda que sentado no lugar	0	1	2	3
7- Não consegue completar o que começa	0	1	2	3
8- Dificil de controlar em centros comerciais ou sítios públicos	0	1	2	3
9- Desarrumado ou desorganizado em casa ou na escola	0	1	2	3
10- Perde o controlo	0	1	2	3
11- Precisa de acompanhamento para executar as tarefas	0	1	2	3
12- Só presta atenção quando é uma coisa que lhe interessa	0	1	2	3
13- Corre e trepa em situações inapropriadas	0	1	2	3
14- Distraído e com tempo de atenção curto	0	1	2	3
15- Irritável	0	1	2	3
16- Evita, tem relutância ou tem dificuldade em empreender tarefas que exigem um esforço continuado (tal com atividades na escola ou em casa)	0	1	2	3
17- Irrequieto, "tem bichos carpinteiros"	0	1	2	3
18- Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa	0	1	2	3
19- Provocador ou recusa em satisfazer os pedidos de um adulto	0	1	2	3
20- Tem problemas em concentrar-se nas atividades na escola	0	1	2	3
21- Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo ou trabalho de grupo	0	1	2	3
22- Levanta-se na sala ou em lugares onde deveria estar sentado	0	1	2	3
23- Deliberadamente faz coisas para irritar os outros	0	1	2	3
24- Não segue instruções e não acaba os jogos/atividades no lugar (não é dificuldade em entender as instruções ou recusa)	0	1	2	3
25- Tem dificuldade em brincar ou trabalhar calmamente	0	1	2	3
26- Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa	0	1	2	3

Anexo IV- Escala de CONNERS para Pais- depois do programa

ESCALA DE CONNERS PARA PAIS- VERSÃO REVISTA

(Forma Reduzida e adaptada)

(Keith Conners, 1997; Tradução e Adaptação A.R. Rodrigues)

Nome da Criança:		Idade:	6 Anos
Data de Nascimento:	28/09/2017	Género:	F ☐ M ☒
Familiar:	Mãe		
Data de Preenchimento:	29/07/2024		

Instruções: Abaixo estão discriminados os problemas mais comuns que afetam as crianças no seu percurso de desenvolvimento. Muitas destas características são normais e passageiras desde que não se manifestem com elevados valores ao nível da frequência, intensidade e duração. Por favor, responda avaliando o comportamento do seu filho durante o último mês. Para cada item pergunte-se "Com que frequência isto aconteceu no último mês?" e marque a melhor resposta para cada um.

Nenhuma, nunca, raramente ou com pouca frequência, pode marcar 0. Verdadeiramente, ou se ocorre muitas vezes e frequentemente marque 3. Pode marcar 1 ou 2 para classificações entre um e outro. Por favor, responda a todos os itens.

NUNCA	UM POUCO	FREQUENTEMENTE	MUITO FREQUENTEMENTE
0	1	2	3

1- Desatento, distrai-se facilmente	0	1	2	3
2- Furioso (zanga-se com facilidade) e ressentido	0	1	2	3
3- Está sempre a movimentar-se ou age como "tendo as pilhas carregadas" ou como se estivesse "ligado a um motor"	0	1	2	3
4- Atento por curtos períodos de tempo	0	1	2	3
5- Discute/argumenta com os adultos	0	1	2	3
6- Mexe muito os pés e as mãos e mexe-se ainda que sentado no lugar	0	1	2	3
7- Não consegue completar o que começa	0	1	2	3
8- Dificil de controlar em centros comerciais ou sítios públicos	0	1	2	3
9- Desarrumado ou desorganizado em casa ou na escola	0	1	2	3
10- Perde o controlo	0	1	2	3
11- Precisa de acompanhamento para executar as tarefas	0	1	2	3
12- Só presta atenção quando é uma coisa que lhe interessa	0	1	2	3
13- Corre e trepa em situações inapropriadas	0	1	2	3
14- Distraído e com tempo de atenção curto	0	1	2	3
15- Irritável	0	1	2	3
16- Evita, tem relutância ou tem dificuldade em empreender tarefas que exigem um esforço continuado (tal com atividades na escola ou em casa)	0	1	2	3
17- Irrequieto, "tem bichos carpinteiros"	0	1	2	3
18- Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa	0	1	2	3
19- Provocador ou recusa em satisfazer os pedidos de um adulto	0	1	2	3
20- Tem problemas em concentrar-se nas atividades na escola	0	1	2	3
21- Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo ou trabalho de grupo	0	1	2	3
22- Levanta-se na sala ou em lugares onde deveria estar sentado	0	1	2	3
23- Deliberadamente faz coisas para irritar os outros	0	1	2	3
24- Não segue instruções e não acaba os jogos/atividades no lugar (não é dificuldade em entender as instruções ou recusa)	0	1	2	3
25- Tem dificuldade em brincar ou trabalhar calmamente	0	1	2	3
26- Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa	0	1	2	3

Anexo V- Síntese dos resultados obtidos nas Escalas de CONNERS para Pais

	Antes do programa de Mindfulness	Depois do programa de Mindfulness
1- Desatento, distrai-se facilmente	3	2
2- Furioso (zanga-se com facilidade) e ressentido	2	1
3- Está sempre a movimentar-se ou age como “tendo as pilhas carregadas” ou como se estivesse “ligado a um motor”	3	3
4- Atento por curtos períodos de tempo	2	1
5- Discute/argumenta com os adultos	2	2
6- Mexe muito os pés e as mãos e mexe-se ainda que sentado no lugar	3	3
7- Não consegue completar o que começa	0	0
8- Difícil de controlar em centros comerciais ou sítios públicos	3	2
9- Desarrumado ou desorganizado em casa ou na escola	3	2
10- Perde o controlo	2	2
11- Precisa de acompanhamento para executar as tarefas	3	2
12- Só presta atenção quando é uma coisa que lhe interessa	1	1
13- Corre e trepa em situações inapropriadas	3	2
14- Distraído e com tempo de atenção curto	3	2
15- Irritável	2	1
16- Evita, tem relutância ou tem dificuldade em empreender tarefas que exigem um esforço continuado (tal com atividades na escola ou em casa)	1	1
17- Irrequieto, “tem bichos carpinteiros”	3	3
18- Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa	2	1
19- Provocador ou recusa em satisfazer os pedidos de um adulto	2	1
20- Tem problemas em concentrar-se nas atividades na escola	2	1
21- Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo ou trabalho de grupo	2	2
22- Levanta-se na sala ou em lugares onde deveria estar sentado	3	3
23- Deliberadamente faz coisas para irritar os outros	1	1
24- Não segue instruções e não acaba os jogos/atividades no lugar (não é dificuldade em entender as instruções ou recusa)	2	1
25- Tem dificuldade em brincar ou trabalhar calmamente	3	2
26- Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa	3	2

Anexo VI- Escala de CONNERS para Professores- antes do programa

ESCALA DE CONNERS PARA PROFESSORES- VERSÃO REVISTA

(Forma Reduzida e adaptada)

(Keith Conners, 1997; Tradução e Adaptação A.R. Rodrigues)

Nome da Criança:	-	Idade:	6 A
Data de Nascimento:	28.9.2017	Género:	F ☐ M ☒
Nome do Professor:			
Data de Preenchimento:	22.4.2024		

Instruções: Abaixo estão discriminados os problemas mais comuns que afetam as crianças no seu percurso de desenvolvimento. Muitas destas características são normais e passageiras desde que não se manifestem com elevados valores ao nível da frequência, intensidade e duração. Por favor, responda avaliando o comportamento do seu filho durante o último mês. Para cada item pergunte-se "Com que frequência isto aconteceu no último mês?" e marque a melhor resposta para cada um.

Nenhuma, nunca, raramente ou com pouca frequência, pode marcar 0. Verdadeiramente, ou se ocorre muitas vezes e frequentemente marque 3. Pode marcar 1 ou 2 para classificações entre um e outro. Por favor, responda a todos os itens.

NUNCA	UM POUCO	FREQUENTEMENTE	MUITO FREQUENTEMENTE
0	1	2	3

1- Desatento, distrátil (facilmente distrátil)	0	1	2	(3)
2- Comportamento de desafio face ao adulto	0	1	(2)	3
3- Irrequieto, "tem bichos carpinteiros" (mexe o corpo sem sair do lugar)	0	1	2	(3)
4- Esquece-se de coisas que já aprendeu	(0)	1	2	3
5- Perturba as outras crianças	0	1	(2)	3
6- Desafia o adulto e não colabora com os pedidos que lhe são feitos	0	1	(2)	3
7- Mexe-se muito como se estivesse sempre "ligado a um motor"	0	1	2	(3)
8- Soleta de forma pobre	(0)	1	2	3
9- Não consegue manter-se sossegado	0	1	2	(3)
10- Vingativo(a) e maldoso(a)	0	(1)	2	3
11- Levanta-se do lugar na sala ou noutras situações em que deveria ficar sentado(a)	0	1	(2)	3
12- Mexe os pés e as mãos e está irrequieto(a) no lugar	0	1	2	(3)
13- Tem um tempo curto de atenção	0	1	(2)	3
14- Argumenta com os adultos	0	(1)	2	3
15- Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado(a)	0	1	(2)	3
16- Tem dificuldade em esperar a sua vez	0	(1)	2	3
17- Não se interessa pelas atividades escolares	(0)	1	(2)	3
18- Distraído(a) ou apresentando curto tempo de atenção	0	1	(2)	3
19- Tem um temperamento muito explosivo e imprevisível	0	(1)	2	3
20- Corre em volta do espaço ou trepa de forma excessiva em situações em que esses comportamentos não são adequados	0	(1)	2	3
21- Pobre no raciocínio lógico- matemático	(0)	1	2	3
22- Interrompe e intromete-se (por exemplo nos jogos ou conversas de outros)	0	1	2	(3)
23- Tem dificuldade em empenhar-se em jogos ou atividades de lazer, de forma sossegada	0	(1)	2	3
24- Não termina as coisas que começa	(0)	1	2	3
25- Não termina as tarefas inerentes a instruções que lhe foram dadas, bem como não termina as atividades escolares (não devido a comportamentos de oposição nem por falta de compreensão do que lhe foi pedido)	(0)	1	2	3
26- Excitável e impulsivo	0	1	(2)	3
27- Inquieto(a), sempre a levantar-se e a movimentar-se pelo espaço	0	1	2	(3)

Anexo VII- Escala de CONNERS para Professores- depois do programa

ESCALA DE CONNERS PARA PROFESSORES- VERSÃO REVISTA

(Forma Reduzida e adaptada)

(Keith Conners, 1997; Tradução e Adaptação A.R. Rodrigues)

Nome da Criança:		Idade:	6 A
Data de Nascimento:	28.9.2017	Género:	F ☐ M ☒
Nome do Professor:			
Data de Preenchimento:	22.7.2024		

Instruções: Abaixo estão discriminados os problemas mais comuns que afetam as crianças no seu percurso de desenvolvimento. Muitas destas características são normais e passageiras desde que não se manifestem com elevados valores ao nível da frequência, intensidade e duração. Por favor, responda avaliando o comportamento do seu filho durante o último mês. Para cada item pergunte- se "Com que frequência isto aconteceu no último mês?" e marque a melhor resposta para cada um.

Nenhuma, nunca, raramente ou com pouca frequência, pode marcar 0. Verdadeiramente, ou se ocorre muitas vezes e frequentemente marque 3. Pode marcar 1 ou 2 para classificações entre um e outro. Por favor, responda a todos os itens.

NUNCA	UM POUCO	FREQUENTEMENTE	MUITO FREQUENTEMENTE
0	1	2	3

1- Desatento, distrátil (facilmente distrátil)	0	1	2	3
2- Comportamento de desafio face ao adulto	0	1	2	3
3- Irrequieto, "tem bichos carpinteiros" (mexe o corpo sem sair do lugar)	0	1	2	3
4- Esquece-se de coisas que já aprendeu	0	1	2	3
5- Perturba as outras crianças	0	1	2	3
6- Desafia o adulto e não colabora com os pedidos que lhe são feitos	0	1	2	3
7- Mexe-se muito como se estivesse sempre "ligado a um motor"	0	1	2	3
8- Soletra de forma pobre	0	1	2	3
9- Não consegue manter-se sossegado	0	1	2	3
10- Vingativo(a) e maldoso(a)	0	1	2	3
11- Levanta-se do lugar na sala ou noutras situações em que deveria ficar sentado(a)	0	1	2	3
12- Mexe os pés e as mãos e está irrequieto(a) no lugar	0	1	2	3
13- Tem um tempo curto de atenção	0	1	2	3
14- Argumenta com os adultos	0	1	2	3
15- Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado(a)	0	1	2	3
16- Tem dificuldade em esperar a sua vez	0	1	2	3
17- Não se interessa pelas atividades escolares	0	1	2	3
18- Distraído(a) ou apresentando curto tempo de atenção	0	1	2	3
19- Tem um temperamento muito explosivo e imprevisível	0	1	2	3
20- Corre em volta do espaço ou trepa de forma excessiva em situações em que esses comportamentos não são adequados	0	1	2	3
21- Pobre no raciocínio lógico- matemático	0	1	2	3
22- Interrompe e intromete-se (por exemplo nos jogos ou conversas de outros)	0	1	2	3
23- Tem dificuldade em empenhar-se em jogos ou atividades de lazer, de forma sossegada	0	1	2	3
24- Não termina as coisas que começa	0	1	2	3
25- Não termina as tarefas inerentes a instruções que lhe foram dadas, bem como não termina as atividades escolares (não devido a comportamentos de oposição nem por falta de compreensão do que lhe foi pedido)	0	1	2	3
26- Excitável e impulsivo	0	1	2	3
27- Inquieto(a), sempre a levantar-se e a movimentar-se pelo espaço	0	1	2	3

Anexo VIII- Síntese dos resultados obtidos nas Escalas de CONNERS para Professores

	Antes do programa de Mindfulness	Depois do programa de Mindfulness
1- Desatento, distrátil (facilmente distrátil)	3	2
2- Comportamento de desafio face ao adulto	2	2
3- Irrequieto, “tem bichos carpinteiros” (mexe o corpo sem sair do lugar)	3	3
4- Esquece-se de coisas que já aprendeu	0	0
5- Perturba as outras crianças	2	1
6- Desafia o adulto e não colabora com os pedidos que lhe são feitos	2	1
7- Mexe-se muito como se estivesse sempre “ligado a um motor”	3	3
8- Soletira de forma pobre	0	0
9- Não consegue manter-se sossegado	3	2
10- Vingativo(a) e maldoso(a)	1	1
11- Levanta-se do lugar na sala ou noutras situações em que deveria ficar sentado(a)	2	1
12- Mexe os pés e as mãos e está irrequieto(a) no lugar	3	3
13- Tem um tempo curto de atenção	2	2
14- Argumenta com os adultos	1	1
15- Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado(a)	2	2
16- Tem dificuldade em esperar a sua vez	1	1
17- Não se interessa pelas atividades escolares	0	0
18- Distraído(a) ou apresentando curto tempo de atenção	2	1
19- Tem um temperamento muito explosivo e imprevisível	1	1
20- Corre em volta do espaço ou trepa de forma excessiva em situações em que esses comportamentos não são adequados	1	1
21- Pobre no raciocínio lógico- matemático	0	0
22- Interrompe e intromete-se (por exemplo nos jogos ou conversas de outros)	3	2
23- Tem dificuldade em empenhar-se em jogos ou atividades de lazer, de forma sossegada	1	1
24- Não termina as coisas que começa	0	0
25- Não termina as tarefas inerentes a instruções que lhe foram dadas, bem como não termina as atividades escolares (não devido a comportamentos de oposição nem por falta de compreensão do que lhe foi pedido)	0	0
26- Excitável e impulsivo	2	2
27- Inquieto(a), sempre a levantar-se e a movimentar-se pelo espaço	3	2

Anexo IX- Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens

Educação Pré-Escolar – antes do programa

Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens

Educação Pré-Escolar

Nome da Escola:	
Nome da Criança: <u>Aluno D.</u>	Ano Letivo: <u>2023/2024</u>
Data de Nascimento: <u>28/09/2017</u>	Educadora: _____

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

➤ Área de Formação Pessoal e Social	A	NA	EA
Revela interesse e gosto por aprender, usando no quotidiano as novas aprendizagens que vai realizando.			X
É progressivamente capaz de explicar e de partilhar com o adulto e as outras crianças o que descobriu e aprendeu.			X
Avalia, apreciando criticamente, os seus comportamentos, ações e trabalhos, bem como os dos colegas, dando e pedindo sugestões para melhorar.			X
Estabelece relações com os seus pares.	X		
Trabalha como elemento de um grupo, sabe esperar pela sua vez.		X	
Demonstra comportamentos de apoio e entreajuda, por iniciativa própria ou quando solicitado.	X		
Perante opiniões e perspetivas diferentes da sua, escuta, questiona e argumenta, procurando chegar a resoluções ou conclusões negociadas.		X	
Compreende a necessidade de regras e códigos de comportamento para grupos de pessoas incluindo crianças e adultos, de forma a viverem em harmonia.			X
É progressivamente capaz de resolver situações de conflito de forma autónoma, através do diálogo.		X	
Aceita algumas frustrações e insucessos sem desanimar, procurando formas de as ultrapassar e de melhorar.		X	
Demonstra prazer nas suas produções e progressos.	X		
Expressa as suas emoções e sentimentos (está triste, contente...) e reconhece também emoções e sentimentos dos outros.			X
Mantém e justifica as suas opiniões, aceitando também as dos outros.			X
Revela confiança em experimentar atividades novas, propor ideias e falar em grupo.			X
Encarrega-se das tarefas que se comprometeu realizar, executando-as de forma cada vez mais autónoma.			X
Mostra iniciativa na escolha de atividades/ tarefas e executa-as, autonomamente, até ao fim, sem perturbar o grupo.		X	
Preocupa-se com o bem-estar e segurança das outras crianças, alertando o adulto quando se apercebe que alguma corre perigo.	X		
Tem consciência dos riscos físicos que pode correr e adota normas de segurança em casa, no Jardim de infância e na rua.		X	
Observações:			

➤ Área de Expressão e Comunicação		A	NA	EA
• Domínio da Educação Física				
Aceita e cumpre as regras dos jogos, quer acordadas no grupo, quer propostas pelo adulto ou pré-definidas pelo jogo escolhido.				X
Demonstra gosto pelas atividades físicas, procurando progredir a partir do que já é capaz de fazer.				X
Compreende que no jogo há resultados, aceitando a situação de ganhar ou perder.				X
Contorna obstáculos, rasteja, pula sobre e balança-se em segurança.				X
Salta coordenadamente a pé juntos.		X		
Controla um grande número de movimentos (pontapeia, lança, rola, apanha bolas...).				X
Tem noção de lateralidade.		X		
Observações:				
• Domínio da Educação Artística		A	NA	EA
Subdomínio das Artes Visuais	É capaz de colorir espaços delimitados.	X		
	Introduz, nas suas produções plásticas, elementos visuais (cores, formas, texturas...) de modo espontâneo ou intencional, para representar temáticas ou ilustrar histórias.			X
	Representa a figura humana com os principais elementos físicos (cabeça, tronco e membros).	X		
	Os seus desenhos apresentam figuras reconhecidas.	X		
	Tem prazer em explorar e utilizar, nas suas produções, modalidades diversificadas de expressão visual (pintura, desenho, colagens, modelagem...) recorrendo a diferentes elementos da linguagem plástica (cores, linhas, manchas, formas).	X		
	Recorta figuras pouco complexas manipulando corretamente a tesoura.	X		
Subdomínio do Jogo Dramático/ Teatro	Brinca ao faz de conta.			X
	Recria e inventa histórias e diálogos com os outros e prevê a sua representação escolhendo espaços e adereços.			X
	Utiliza objetos, atribuindo-lhes significados múltiplos.			X
	Movimenta-se e emite sons, imitando animais e personagens diversas.			X
Subdomínio da Música	Canta de memória algumas canções.	X		
	Acompanha música com um instrumento de percussão.		X	
	Canta em diferentes tons e andamentos.			X
	Conhece alguns instrumentos musicais e respetivos sons.		X	
	Reproduz ritmos.		X	
Subdomínio da Dança	Compreende/ percebe a importância do silêncio.		X	
	Interpreta pequenas sequências de movimento, dançando de forma coordenada e apropriada à temática.		X	
	Participa em coreografias simples.		X	
	Realiza movimentos locomotores e não locomotores básicos, de forma coordenada, utilizando o corpo no espaço, no tempo e com diferentes dinâmicas.			X
	Tem prazer em expressar-se de forma rítmica através do corpo.		X	
Observações:				

• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	A	NA	EA
Ouve atentamente histórias, rimas e poesias mostrando prazer e satisfação.			X
Demonstra interesse pelos livros e usa-os de forma adequada.			X
Articula as palavras de forma correta.		X	
Constrói corretamente as frases.			X
Relata acontecimentos, mostrando progressão não só na clareza do discurso como no respeito pela sequência dos acontecimentos.			X
Identifica o número de sílabas de uma palavra.	X		
Descobre e refere palavras que acabem ou comecem da mesma forma.			X
Reconhece símbolos como forma de comunicação.	X		
Identifica letras, conseguindo reproduzi-las de modo cada vez mais aproximado nas suas tentativas de escrita e sabe o nome de algumas delas.			X
Faz tentativas de escrita e é capaz de copiar o seu nome.	X		
Observações:			
• Domínio da Matemática	A	NA	EA
Realiza contagens até 10.	X		
Reconhece os números de 0 a 9.	X		
Identifica, numa contagem, que a quantidade total corresponde à última palavra número (termo) que disse.			X
Começa a relacionar a adição com o combinar de 2 grupos de objetos e a subtração com o retirar uma dada quantidade de um grupo de objetos.			X
Organiza conjuntos de objetos (mínimo 5).	X		
Têm noção da sequência antes/depois.			X
Descreve, reconhece e recria padrões simples.	X		
Utiliza vocabulário para descrever posições (cima/baixo, dentro/fora...)	X		
Reconhece e identifica as qual o formas geométricas base.			X
Não desiste de resolver um problema e, quando não consegue, procura uma nova abordagem		X	
Observações:			

Área do Conhecimento do Mundo	A	NA	EA
Demonstra, no cotidiano, preocupação com o meio ambiente.			X
Desfruta e aprecia os espaços verdes e o contato com a natureza.	X		
Demonstra curiosidade e interesse pelo que o rodeia, observando e colocando questões que evidenciam o seu desejo de saber mais.	X		
Reconhece e identifica partes do corpo e alguns órgãos, incluindo órgãos dos sentidos, e compreendo as suas funções.			X
Manipula objetos e materiais com interesse e curiosidade.	X		
Manipula com alguma eficiência alguns recursos tecnológicos (computador, tablet, telemóvel, televisão...)			X
Observações:			

Data: 12/04/2024

Assinatura do Observador:

Elisabeth Progers

Anexo X- Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens
Educação Pré-Escolar – depois do Programa

Grelha de Avaliação do Desenvolvimento/ Aprendizagens
Educação Pré-Escolar

Nome da Escola:	
Nome da Criança: <u>Aluno D.</u>	Ano Letivo: <u>2023 / 2024</u>
Data de Nascimento: <u>28/09/2014</u>	Educadora: _____

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

➤ Área de Formação Pessoal e Social	A	NA	EA
Revela interesse e gosto por aprender, usando no quotidiano as novas aprendizagens que vai realizando.	X		
É progressivamente capaz de explicar e de partilhar com o adulto e as outras crianças o que descobriu e aprendeu.	X		
Avalia, apreciando criticamente, os seus comportamentos, ações e trabalhos, bem como os dos colegas, dando e pedindo sugestões para melhorar.			X
Estabelece relações com os seus pares.	X		
Trabalha como elemento de um grupo, sabe esperar pela sua vez.			X
Demonstra comportamentos de apoio e entreajuda, por iniciativa própria ou quando solicitado.	X		
Perante opiniões e perspetivas diferentes da sua, escuta, questiona e argumenta, procurando chegar a resoluções ou conclusões negociadas.			X
Compreende a necessidade de regras e códigos de comportamento para grupos de pessoas incluindo crianças e adultos, de forma a viverem em harmonia.			X
É progressivamente capaz de resolver situações de conflito de forma autónoma, através do diálogo.			X
Aceita algumas frustrações e insucessos sem desanimar, procurando formas de as ultrapassar e de melhorar.			X
Demonstra prazer nas suas produções e progressos.	X		
Expressa as suas emoções e sentimentos (está triste, contente...) e reconhece também emoções e sentimentos dos outros.			X
Mantém e justifica as suas opiniões, aceitando também as dos outros.			X
Revela confiança em experimentar atividades novas, propor ideias e falar em grupo.			X
Encarrega-se das tarefas que se comprometeu realizar, executando-as de forma cada vez mais autónoma.			X
Mostra iniciativa na escolha de atividades/ tarefas e executa-as, autonomamente, até ao fim, sem perturbar o grupo.			X
Preocupa-se com o bem-estar e segurança das outras crianças, alertando o adulto quando se apercebe que alguma corre perigo.	X		
Tem consciência dos riscos físicos que pode correr e adota normas de segurança em casa, no Jardim de infância e na rua.			X
Observações:			

➤ Área de Expressão e Comunicação		A	NA	EA
• Domínio da Educação Física				
Aceita e cumpre as regras dos jogos, quer acordadas no grupo, quer propostas pelo adulto ou pré-definidas pelo jogo escolhido.				X
Demonstra gosto pelas atividades físicas, procurando progredir a partir do que já é capaz de fazer.		X		
Compreende que no jogo há resultados, aceitando a situação de ganhar ou perder.				X
Contorna obstáculos, rasteja, pula sobre e balança-se em segurança.				X
Salta coordenadamente a pé juntos.		X		
Controla um grande número de movimentos (pontapeia, lança, rola, apanha bolas...).				X
Tem noção de lateralidade.		X		
Observações:				
• Domínio da Educação Artística		A	NA	EA
Subdomínio das Artes Visuais	É capaz de colorir espaços delimitados.	X		
	Introduz, nas suas produções plásticas, elementos visuais (cores, formas, texturas...) de modo espontâneo ou intencional, para representar temáticas ou ilustrar histórias.	X		
	Representa a figura humana com os principais elementos físicos (cabeça, tronco e membros).	X		
	Os seus desenhos apresentam figuras reconhecidas.	X		
	Tem prazer em explorar e utilizar, nas suas produções, modalidades diversificadas de expressão visual (pintura, desenho, colagens, modelagem...) recorrendo a diferentes elementos da linguagem plástica (cores, linhas, manchas, formas).	X		
	Recorta figuras pouco complexas manipulando corretamente a tesoura.	X		
Subdomínio do Jogo Dramático/ Teatro	Brinca ao faz de conta.	X		
	Recria e inventa histórias e diálogos com os outros e prevê a sua representação escolhendo espaços e adereços.	X		
	Utiliza objetos, atribuindo-lhes significados múltiplos.	X		
	Movimenta-se e emite sons, imitando animais e personagens diversas.	X		
Subdomínio da Música	Canta de memória algumas canções.	X		
	Acompanha música com um instrumento de percussão.			X
	Canta em diferentes tons e andamentos.			X
	Conhece alguns instrumentos musicais e respetivos sons.			X
	Reproduz ritmos.		X	
Subdomínio da Dança	Compreende/ percebe a importância do silêncio.			X
	Interpreta pequenas sequências de movimento, dançando de forma coordenada e apropriada à temática.			X
	Participa em coreografias simples.			X
	Realiza movimentos locomotores e não locomotores básicos, de forma coordenada, utilizando o corpo no espaço, no tempo e com diferentes dinâmicas.			X
	Tem prazer em expressar-se de forma rítmica através do corpo.			X
Observações:				

• Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	A	NA	EA
Ouve atentamente histórias, rimas e poesias mostrando prazer e satisfação.			X
Demonstra interesse pelos livros e usa-os de forma adequada.	X		
Articula as palavras de forma correta.		X	
Constrói corretamente as frases.	X		
Relata acontecimentos, mostrando progressão não só na clareza do discurso como no respeito pela sequência dos acontecimentos.			X
Identifica o número de sílabas de uma palavra.	X		
Descobre e refere palavras que acabem ou comecem da mesma forma.			X
Reconhece símbolos como forma de comunicação.	X		
Identifica letras, conseguindo reproduzi-las de modo cada vez mais aproximado nas suas tentativas de escrita e sabe o nome de algumas delas.			X
Faz tentativas de escrita e é capaz de copiar o seu nome.	X		
Observações:			
• Domínio da Matemática	A	NA	EA
Realiza contagens até 10.	X		
Reconhece os números de 0 a 9.	X		
Identifica, numa contagem, que a quantidade total corresponde à última palavra número (termo) que disse.	X		
Começa a relacionar a adição com o combinar de 2 grupos de objetos e a subtração com o retirar uma dada quantidade de um grupo de objetos.	X		
Organiza conjuntos de objetos (mínimo 5).	X		
Têm noção da sequência antes/depois.	X		
Descreve, reconhece e recria padrões simples.	X		
Utiliza vocabulário para descrever posições (cima/baixo, dentro/fora...)	X		
Reconhece e identifica as quatro formas geométricas base.	X		
Não desiste de resolver um problema e quando não consegue, procura uma nova abordagem			X
Observações:			

➤ Área do Conhecimento do Mundo	A	NA	EA
Demonstra, no quotidiano, preocupação com o meio ambiente.	X		
Desfruta e aprecia os espaços verdes e o contato com a natureza.	X		
Demonstra curiosidade e interesse pelo que o rodeia, observando e colocando questões que evidenciam o seu desejo de saber mais.	X		
Reconhece e identifica partes do corpo e alguns órgãos, incluindo órgãos dos sentidos, e compreendendo as suas funções.	X		
Manipula objetos e materiais com interesse e curiosidade.	X		
Manipula com alguma eficiência alguns recursos tecnológicos (computador, tablet, telemóvel, televisão...)	X		
Observações:			

Data: 22/04/2024

Assinatura da Educadora:

E. S. S. P. P. P.

Anexo XI- Grelhas de Observação Direta- Programa de *Mindfulness*

Grelha de Observação Direta- Programa de <i>Mindfulness</i> para Crianças	
Sessão <u>1</u>	Atividade: <u>O TEU PCJAO DE MINDFULNESS</u>
Duração: 45 min.	Data: <u>02/05/2024 - 10.30</u>

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.		X	
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor		X	
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.			X
Cumpr com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.		X	
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.		X	
Controla o movimento do corpo ao respirar.		X	
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.			X
Tem consciência do seu corpo.			X
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.		X	
Tem noção do movimento do corpo quando respira.		X	
Observações:			

Data: 02/05/2024

Assinatura do Observador:

Elisabete Pereira

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	  

Grelha de Observação Direta- Programa de <i>Mindfulness</i> para Crianças	
<u>2</u> Sessão	Atividade: <u>RESPIRAÇÃO CONSCIENTE</u>
Duração: 45 min.	Data: <u>07/05/2024 - 15:30</u>

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.			X
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor		X	
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.			X
Cumpe com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.		X	
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.		X	
Controla o movimento do corpo ao respirar.		X	
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.			X
Tem consciência do seu corpo.			X
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.		X	
Tem noção do movimento do corpo quando respira.			X
Observações:			

Data: 07/05/2024

Assinatura do Observador:

Elisete Pereira

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	  

Grelha de Observação Direta- Programa de Mindfulness para Crianças	
<u>3ª</u> Sessão	Atividade: <u>QUE ATENTO É?</u>
Duração: 45 min.	Data: <u>09/05/2024 - 10:30</u>

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.			X
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor			X
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.			X
Cumpr com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.			X
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.		X	
Controla o movimento do corpo ao respirar.		X	
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.	X		
Tem consciência do seu corpo.			X
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.		X	
Tem noção do movimento do corpo quando respira.			X
Observações:			

Data: 09/05/2024

Assinatura do Observador:

Elisabete Pereira

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	  

Grelha de Observação Direta- Programa de Mindfulness para Crianças	
4ª Sessão	Atividade: OS SACOS MISTÉRIO
Duração: 45 min.	Data: 16/05/2024 - 10:30

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.			X
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor	X		
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.			X
Cumpr com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.			X
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.			X
Controla o movimento do corpo ao respirar.			X
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.	X		
Tem consciência do seu corpo.	X		
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.			X
Tem noção do movimento do corpo quando respira.			X
Observações: O ALUNO FALTOU A SESSÃO QUE ESTÁVA INICIALMENTE AGENDADA, TENDO A MESMA SIDO REMARCADA PARA HOJE.			

Data: 16/05/2024

Assinatura do Observador:

Eliane Projeção

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	☒  ☐  ☐ 

Grelha de Observação Direta- Programa de Mindfulness para Crianças	
5ª Sessão	Atividade: O POTE DA CALTA
Duração: 45 min.	Data: 28/05/2024 - 11:30

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.			X
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor	X		
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.	X		
Cumprir com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.			X
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.			X
Controla o movimento do corpo ao respirar.			X
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.	X		
Tem consciência do seu corpo.	X		
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.			X
Tem noção do movimento do corpo quando respira.	X		
Observações: O ALUNO ESTEVE UMA SEMANA DE FÉRIAS, DELO QUE O PROGRAMA SOFREU UMA SEMANA (2 SESSÕES) DE PAUSA. TENDO O MESMO SIDO RETOMADO HOJE.			

Data: 28/05/2024

Assinatura do Observador:

EC Soares Projeção

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	☒  ☐  ☐ 

Grelha de Observação Direta- Programa de Mindfulness para Crianças	
6ª Sessão	Atividade: BOLINHAS DAS EMOCÕES
Duração: 45 min.	Data: 31/05/2024 - 14:30

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.	X		
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor			X
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.	X		
Cumpr com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.	X		
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.			X
Controla o movimento do corpo ao respirar.			X
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.	X		
Tem consciência do seu corpo.	X		
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.			X
Tem noção do movimento do corpo quando respira.	X		
Observações:			

Data: 31/05/2024

Assinatura do Observador:

Elisabete Mendes

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	  

Grelha de Observação Direta- Programa de <i>Mindfulness</i> para Crianças	
7ª Sessão	Atividade: PARSEIO MINDFUL NA NATUREZA
Duração: 45 min.	Data: 04/06/2024 - 14h30

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.	X		
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor			X
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.	X		
Cumpr com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.	X		
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.			X
Controla o movimento do corpo ao respirar.	X		
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.	X		
Tem consciência do seu corpo.	X		
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.			X
Tem noção do movimento do corpo quando respira.	X		
Observações:			

Data: 04/06/2024

Assinatura do Observador:

Elisabet Projeção

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	☒  ☐  ☐ 

Grelha de Observação Direta- Programa de Mindfulness para Crianças	
<u>8ª</u> Sessão	Atividade: <u>MANDALAS COM ELETROS DA NATUREZA</u>
Duração: 45 min.	Data: <u>11/06/2024 - 14:30</u>

Legenda: A- Adquiriu; NA- Não adquiriu; EA- Em aquisição.

	A	NA	EA
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas.	X		
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações.	X		
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas.	X		
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor			X
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas.	X		
Cumpre com entusiasmo as atividades propostas.	X		
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração.	X		
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração.			X
Controla o movimento do corpo ao respirar.	X		
Mostra consciência do que é inspirar e expirar.	X		
Tem consciência do seu corpo.	X		
Utiliza a respiração para relaxar o corpo.			X
Tem noção do movimento do corpo quando respira.	X		
Observações:			

Data: 11/06/2024

Assinatura do Observador:

EC. Sotek Prosser

Avaliação do Aluno à sessão de Mindfulness	
Gostaste desta sessão de Mindfulness? (Pinta a opção correta)	  

Anexo XII- Síntese dos resultados obtidos nas grelhas de observação direta- Programa de Mindfulness para crianças

	1ºs	2ºs	3ºs	4ºs	5ºs	6ºs	7ºs	8ºs
Descalça-se e senta-se de pernas cruzadas	A	A	A	A	A	A	A	A
Mantem-se atento enquanto ouve as indicações	A	A	A	A	A	A	A	A
Mantem-se concentrado na realização das atividades propostas	NA	EA	EA	EA	EA	A	A	A
Abstrai-se dos sons e estímulos ao seu redor	NA	NA	EA	A	A	EA	EA	EA
Mostra segurança ao participar nas atividades propostas	EA	EA	A	EA	A	A	A	A
Cumpr com entusiasmo as atividades propostas	A	A	A	A	A	A	A	A
Mantem-se focado durante a realização dos exercícios de respiração	NA	NA	EA	EA	EA	A	A	A
Consegue manter-se concentrado e de olhos fechados durante os exercícios de respiração	NA	NA	NA	EA	EA	EA	EA	EA
Controla o movimento do corpo ao respirar	NA	NA	NA	EA	EA	EA	A	A
Mostra consciência do que é inspirar e expirar	EA	EA	A	A	A	A	A	A
Tem consciência do seu corpo	EA	EA	EA	A	A	A	A	A
Utiliza a respiração para relaxar o corpo	NA	NA	NA	EA	EA	EA	A	A
Tem noção do movimento do corpo quando respira	NA	EA	EA	EA	A	A	A	A
Avaliação do aluno à sessão de Mindfulness								

Anexo XIII- Certificado de participação no Workshop Online

"Mindfulness para Crianças"

