

## ***O Mindfulness e a Inteligência Emocional na Formação dos Professores da Pré-escola e do Ensino Fundamental***

O termo *Mindfulness*, que pode ser entendido como consciência ou atenção plena, descreve a intenção de trazer a atenção para a experiência presente, evitando julgamentos, com aceitação. Esta habilidade de direcionar a atenção é desenvolvida a partir de exercícios que usam, por exemplo, foco na respiração, nos sons ao redor, observação de pensamentos, emoções e sensações e, inclusive, atenção a objetos externos e movimentos corporais. O Mindfulness relacional propicia uma conexão empática conosco e com os outros, facilitando um alinhamento de cada um com seus valores mais profundos. Muitos estudos brasileiros e internacionais já mostraram que o Mindfulness é um instrumento valioso na promoção da Saúde Mental e no combate aos distúrbios psíquicos.

No método do programa SENTE nas escolas de Porto Alegre, as práticas do *Mindfulness* são primeiro uma forma de acalmar as crianças e adolescentes, sintonizando suas percepções a respeito do que pensam e sentem, para então promover o desenvolvimento das habilidades relativas à Educação Socioemocional e à Comunicação Não Violenta.

Esta combinação do Mindfulness com a Educação Socioemocional chamamos de Inteligência Emocional nas escolas.

Nas oficinas de uma hora e meia os participantes primeiro aprendem o que acontece nas salas de aula através de uma curta exposição, e depois vivenciam os mesmos exercícios que empregamos com as crianças, adaptados para os professores das pré-escolas e do ensino fundamental.

### **BIBLIOGRAFIA**

DEMARZO, M; CAMPAYO, J. **Mindfulness**, Palas Athena: São Paulo, 2015.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**, Editora Objetiva: Rio de Janeiro, 1995

WALDEMAR, J.O.C. em DEMARZO, M. Et al Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, v. 87, p. 107-122, 2016

WALDEMAR, J.O., & FALCETO, O. Consultoria multidisciplinar às escolas liderada pela estratégia de saúde da família: um modelo possível para o Brasil. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 24, n.51, p.25-36, 2015.

WALDEMAR, J.O. et al. Impact of a combined mindfulness and social-emotional learning program on fifth graders in a brazilian public school setting. **Psychology & Neuroscience**, v.9, n.1, p.79-90, march 2016.

**José Ovídio Waldemar (RS)**

*Psiquiatra da Infância e Adolescência e Terapeuta Familiar. Praticante da meditação Zen há 20 anos como associado do VIAZEN de Porto Alegre; Professor dos Módulos Práticos e Teóricos de Mindfulness e Psicoterapia no INFAPA desde 2010; Coordenador há dez anos do projeto de ensino de Mindfulness e Inteligência Emocional no Programa “Viver Melhor na Escola” da UBS Santa Cecília e Dept. de Psiquiatria Infantil da UFRGS; Ministrante de 4 Oficinas de 6 horas sobre “Os Benefícios para a Saúde Física e Mental do Mindfulness”, no VIAZEN, edições de 2011, 2012,2013; Ministrante do Curso “ Evitando o Burnout com o Mindfulness” nos Congressos Brasileiros de Medicina Geral e Comunitária em 2014 e 2015 e no Congresso Mundial de Medicina Geral e Comunitária em 2016; Ministrante do Curso sobre “Mindfulness y Terapia de Pareja y Familia” no Encontro Red Relates, Guadalajara, Mexico, 2014; Ministrante do Curso “ As Contribuições do Mindfulness para a Psicoterapia” nos Congressos Brasileiros de Terapia Familiar em 2010, 2012,2014 e 2016; Ministrante do Curso “ Meditation and Systemic Psychotherapy” no Encontro da Accademia de Terapia Familiare, Roma e no Encontro Holandês de Terapia Familiar em Westerbork em 2002; Ministrante do Curso, com a Dra Olga Falceto, “Psicoterapia Familiar e de Casal” nos Congressos Brasileiros de Psiquiatria em 2005 e 2006; Ministrante da Oficina “Como ficar calmo enquanto todo mundo está enlouquecendo” no Forum Social Mundial 2003 em Porto Alegre; Professor Supervisor do Centro de Estudos Luiz Guedes (CELG) da UFRGS na Disciplina de Terapia de Família e Casais de 2000 a 2010.Professor Colaborador do CELG da UFRGS desde 1989.*

