



II SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE BEM-ESTAR: *da ciência à vida prática*



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

Mindfulness versus Contação de Histórias Uma Proposta do Programa de Bem-estar nas Escolas

Autores: Claudete Ap. Rodrigues Milaré¹, Patrícia Renovato Tobo², Carla Regina Barrichello³, Shirley Lacerda⁴, Elisa Kozasa⁵, Ana Lucia de Moraes Horta⁶

1 Doutoranda em Ciências EPE/UNIFESP

2 Gerente Científica - Ciências do Bem-estar

3 Gerente de Inovação - Ciências do Bem-estar

4 Neuropsicólogo do Hospital Albert Einstein

5 Pesquisadora do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein

6 Professor Associado da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP/ EPE)



II SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE BEM-ESTAR: *da ciência à vida prática*

INTRODUÇÃO



Nas escolas



Desenvolver a atenção e autoregulação

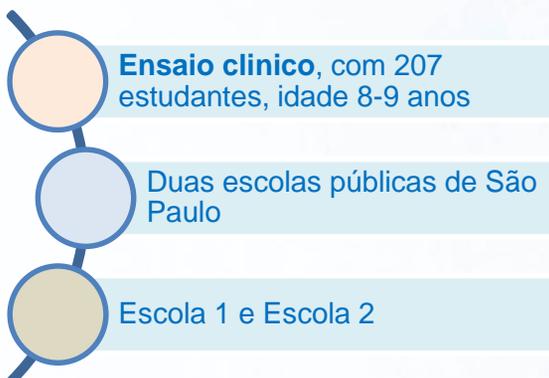


Com habilidades cognitivas que permitem controlar e regular os pensamentos, as emoções e as ações diante dos conflitos e das distrações: Controle inibitório, Memória de Trabalho e Flexibilidade Cognitiva (Diamond, 2013, Zelazo *et al.*, 2016)

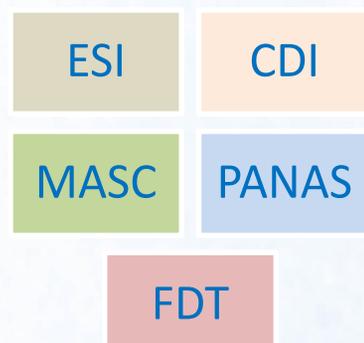
OBJETIVO

Avaliar os efeitos da Intervenção Mindfulness versus Contação de Histórias nos aspectos atencionais, funções executivas e saúde emocional, na promoção do bem-estar dos estudantes

MÉTODO



Instrumentos de Avaliação



INTERVENÇÃO 1 - MINDFULNESS

•Curriculo K5 da Mindful Schools (2014) com adaptações

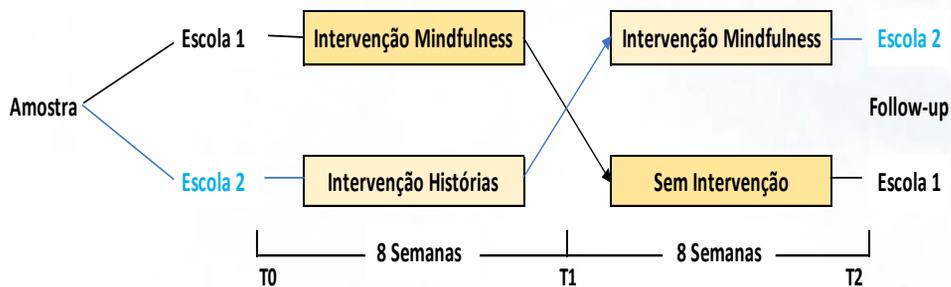
INTERVENÇÃO 2 – CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

•O Grande Livro das Emoções – Pujol, Busquera (2012)



II SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE BEM-ESTAR: da ciência à vida prática

Desenho do estudo

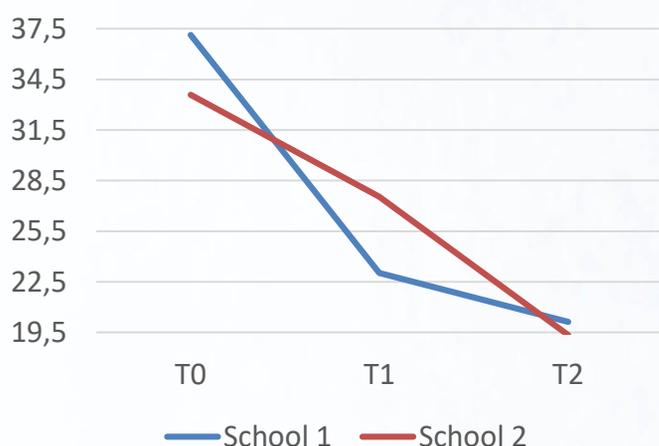


A Escola 1 e 2 em T0 foram avaliadas com os instrumentos; em seguida, a Escola 1 recebeu a Intervenção Mindfulness e no mesmo tempo a Escola 2 recebeu a Contação de Histórias. Já em T1, as duas escolas foram avaliadas com os mesmos instrumentos de T0; prosseguindo, a Escola 2 recebeu Mindfulness e a Escola 1 ficou sem intervenção. Em T2, as duas Escolas foram avaliadas com os mesmos instrumentos de T0 e T1

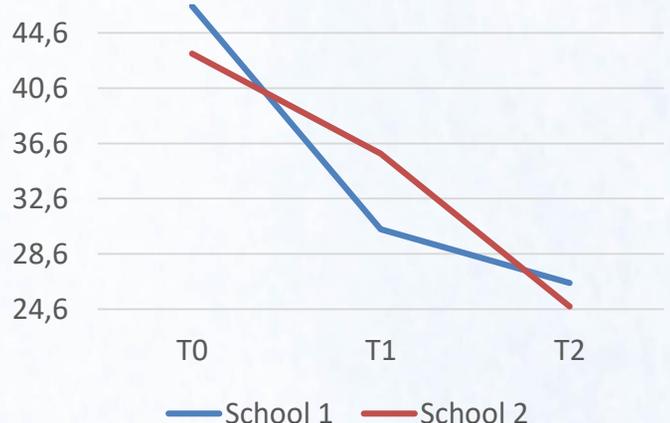
RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Programa K5, pelo FDT apresentou de imediato o efeito de melhora em T1, continuando o efeito de melhora até o follow-up em T2 sem intervenção. Os estudantes da Escola 2, que passaram a receber a Intervenção Mindfulness também melhoraram este funcionamento em T2, destacando melhora nos aspectos de atenção e flexibilidade mental em suas funções executivas (FEs), tendo tempo para pensar antes de agir, enfrentar novos desafios e imprevistos (Diamond, 2013)

FDT Inhibition Score



FDT Flexibility Score

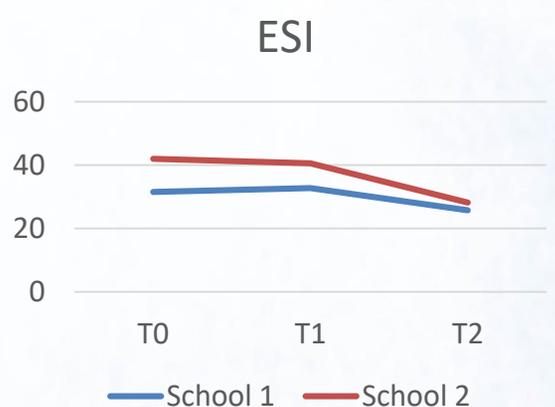
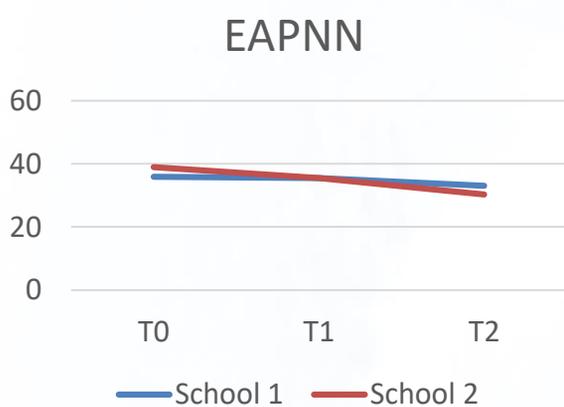




II SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE BEM-ESTAR: *da ciência à vida prática*

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As medidas de saúde emocional apresentaram pequeno efeito de melhora na Escola 2 com a Contação de Histórias em T1 nos afetos negativos (EAPNP), melhorando ainda mais com Mindfulness, já o estresse (ESI), mostrou o efeito após a Intervenção Mindfulness em T2 assim como mostra um programa da Mindful Kids que os efeitos foram mais aparentes no follow-up (Weijer-Bergsma, *et al.*, 2012)



CONCLUSÃO

A Intervenção Mindfulness contribuiu nos aspectos cognitivos e a Contação de Histórias trouxe uma melhora na saúde emocional dos estudantes, sugerindo explorar a Contação de Histórias antes da Intervenção Mindfulness, na promoção dos efeitos para o bem-estar dos estudantes

REFERÊNCIAS

- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>.
- Weijer-Bergsma, E.V., Langenberg, G., Rob Brandsma, R., Oort, F.J., Bögels, S.M. (2012). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*. 5(3), 238-248. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0171-9>.
- Zelazo, P.D., Blair, C.B., Willoughby, M.T. (2016). Executive Function: Implications for Education. NCER 2017-2000. National Center for Education Research, Available from: <https://ies.ed.gov/ncer/pubs/20172000/pdf/20172000.pdf>. [Accessed 20 Dez 2018].