

## **Mindfulness como estratégia inovadora para manter o equilíbrio emocional nas avaliações**

Drielen dos Santos

Poliedro Sistema de Ensino  
Belo Horizonte, MG, Brasil  
drielen.santos@sistemapoliedro.com.br

Rachel Finamore

Poliedro Sistema de Ensino  
Juiz de Fora, MG, Brasil  
rachel.finamore@sistemapoliedro.com.br

Isabelle Valéria Alexandre

Poliedro Sistema de Ensino  
São José dos Campos, SP, Brasil  
isabelle.alexandre@sistemapoliedro.com.br

### **Resumo**

Este estudo apresenta a criação e aplicação de um *e-book* formativo voltado a professores(a) do Ensino Médio, com o objetivo de apoiar a saúde emocional dos estudantes por meio do *mindfulness*, especialmente em momentos avaliativos. A proposta surgiu da observação, em contexto escolar, do impacto emocional causado pelas avaliações. O material integra fundamentos da neurociência, psicologia positiva e práticas de *mindfulness*, oferecendo estratégias acessíveis e replicáveis. Durante a fase experimental, o *e-book* foi testado em quatro escolas da rede privada, com resultados positivos relatados por docentes e estudantes, como melhora na concentração, redução da ansiedade e maior percepção emocional. O projeto reafirma a importância de práticas pedagógicas que unam cuidado, presença e intencionalidade, promovendo uma cultura avaliativa mais ética, empática e equitativa. O *mindfulness*, nesse contexto, revela-se como recurso formativo, inclusivo e transformador no cotidiano escolar.

Palavras-chave: avaliação; *mindfulness*; formação de professores.

## 1 Introdução

A saúde mental dos adolescentes brasileiros, especialmente os que estão na etapa final do Ensino Médio (EM) e em preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), tem sido alvo de crescente preocupação. Do ponto de vista das neurociências, essa fase é marcada por grande vulnerabilidade e plasticidade cerebral: o córtex pré-frontal ainda está em desenvolvimento, enquanto o sistema límbico é altamente responsivo, o que dificulta a regulação emocional e favorece quadros de estresse, ansiedade e baixa autoestima (Amaral; Guerra, 2022). Além disso, pressões escolares e familiares intensificam sentimento de frustração (Ferreira, Varanda e Nogueira, 2021).

Na minha experiência como orientadora escolar atuante no EM, era perceptível o impacto emocional das avaliações nos estudantes, por isso, busquei nas neurociências, estratégias de apoio, encontrando no *mindfulness* uma ferramenta eficaz para momentos de simulados e provas. A prática mostrou-se positiva assim, surgiu a necessidade de formar professores(as) para utilizá-la com os estudantes nos momentos pré/durante/pós-avaliações.

Nesse contexto, foi desenvolvido um *e-book* formativo voltado a docentes do Ensino Médio, com o objetivo de capacitá-los(as) a aplicar práticas baseadas no *mindfulness*. O material integra fundamentos científicos acessíveis e práticas guiadas de atenção plena, com foco na prevenção do estresse e da ansiedade em contextos de alta pressão, como o ENEM.

O *mindfulness* é compreendido como a atenção intencional ao momento presente, com aceitação e sem julgamento (Kabat-Zinn, 2003). Trata-se de uma prática ética e ativa, que reconhece o papel das emoções na aprendizagem e nos processos avaliativos. Assim, o projeto defende sua inserção no cotidiano escolar como uma prática pedagógica, avaliativa e política, promotora do bem-estar e da equidade, dentro de uma concepção de avaliação formativa e humanizada.

## 2 Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa-formação de natureza qualitativa e interventiva, conforme compreendido por Nóvoa (1992), cuja finalidade é articular investigação e formação docente em um processo dialógico e reflexivo. Tal abordagem permite que a construção do conhecimento ocorra a partir da prática, promovendo transformações concretas no cotidiano escolar e fortalecendo a profissionalidade docente (André, 2001).

No presente projeto, a metodologia adotada envolveu a elaboração, implementação e avaliação de um *e-book* formativo desenvolvido como instrumento de apoio pedagógico e avaliativo, voltado especificamente para professores(as) do EM. O *e-book* integra fundamentos teóricos das neurociências (Amaral; Guerra, 2022) e das práticas de mindfulness (Kabat-Zinn, 2005), articulados com práticas acessíveis e replicáveis no contexto escolar, sobretudo durante momentos de aplicação de avaliações.

A escolha dessa metodologia interventiva justifica-se pela necessidade de promover a saúde mental e a autorregulação emocional dos estudantes, focando na prevenção do estresse e da ansiedade, bem como no fortalecimento da atenção e do bem-estar em situações avaliativas (Hargreaves, 2001). A pesquisa-formação configura-se, assim, como estratégia para aproximar teoria e prática, contemplando a formação continuada dos(das) professores(as) como eixo central do processo (Nóvoa, 1992). O *e-book* foi estruturado em quatro eixos estruturantes, concebidos para fomentar o desenvolvimento integral dos estudantes por meio do suporte ao(à) professor(a) no planejamento e execução de intervenções pedagógicas e socioemocionais: 1. Fundamentação teórica acessível, com linguagem clara e cientificamente embasada, que aproxima os(as) professores(as) dos conceitos fundamentais das neurociências, emoções e mindfulness, facilitando a aplicação prática no contexto escolar (Kabat-Zinn, 2005); 2. Práticas guiadas apresentadas em diferentes formatos multimodais (áudio, vídeo e instruções escritas), ampliando a flexibilidade e adequação às diversas realidades docentes e escolares (Ferreira, Varanda e Nogueira, 2021); 3. Sugestões de aplicação prática em sala de aula, especialmente nos momentos que antecedem avaliações, favorecendo a autorregulação emocional, a concentração e o bem-estar dos estudantes (Amaral; Guerra, 2022); 4. Formação docente focada no desenvolvimento da inteligência emocional e do papel do(a) professor(a) como mediador(a) do cuidado e agente de inovação pedagógica, alinhado a uma perspectiva crítica e humanista da avaliação educacional (Luckesi, 2011).

A fase preliminar de implementação envolveu quatro escolas da rede privada, que participaram voluntariamente da aplicação das práticas propostas com turmas do EM. As atividades, compostas por exercícios breves aplicados prioritariamente antes de simulados e provas, respeitando critérios de simplicidade, adequação à faixa etária, contexto pedagógico e viabilidade temporal (Zabalza, 2004). A autonomia docente foi preservada em todas as etapas, garantindo a adaptação das práticas às especificidades locais.

Esta abordagem metodológica destaca a importância do planejamento docente como dimensão transversal ao processo formativo e avaliativo, ressaltando que o trabalho

intencional com as emoções e o *mindfulness* demanda preparo técnico, sensibilidade e escuta ativa por parte do(a) educador(a) (Hargreaves, 2001). Portanto, o projeto reforça a atuação do(a) professor(a) como protagonista na mediação do cuidado e da aprendizagem, promovendo práticas pedagógicas que dialogam com a totalidade do desenvolvimento humano e ampliam a concepção tradicional de avaliação para uma prática mais ética, empática e formativa (Luckesi, 2011).

### 3. Resultados e Discussão

Este projeto teve como objetivo central contribuir para a promoção da saúde mental e emocional de estudantes do EM, especialmente em contextos de alta exigência cognitiva e emocional, como o período de aplicação de testes. A proposta fundamentou-se na premissa de que práticas de *mindfulness*, quando integradas ao cotidiano escolar de forma intencional e planejada, podem colaborar significativamente com a autorregulação emocional, a concentração e o bem-estar dos estudantes, conforme apontam estudos nas áreas de neurociência e educação emocional (Amaral; Guerra, 2022).

Para a análise dos efeitos da intervenção, foram utilizados dois instrumentos qualitativos: 1. Roteiro de observação livre estruturado, preenchido pelos(as) professores(as) após a aplicação das práticas sugeridas no *e-book*; 2. Questionário estruturado com escala Likert de 4 pontos, aplicado aos docentes participantes, com itens que avaliaram percepção de impacto nas dimensões: atenção, ansiedade, engajamento, organização emocional e disposição dos estudantes.

Participaram da etapa de aplicação experimental quatro escolas da rede privada, totalizando a participação direta de 12 professores(as) e aproximadamente 100 estudantes do EM. As práticas de *mindfulness* incluíram exercícios de respiração consciente, escaneamento corporal e silêncio guiado, realizadas em sala de aula nos momentos que antecederam simulados e avaliações. Cada prática teve duração média de 10 a 20 minutos.

A análise das respostas ao questionário evidenciou que: 91,6% dos docentes (n=11) concordaram ou concordaram totalmente que os estudantes demonstraram maior tranquilidade emocional após a realização das práticas; 83,3% (n=10) observaram melhora na capacidade de concentração dos alunos durante as avaliações; 75% (n=9) perceberam redução de sinais de ansiedade nos estudantes; todos os participantes (100%) indicaram que consideram viável aplicar as práticas no cotidiano escolar, especialmente em semanas de avaliações.

Esses resultados qualitativos, embora não inferenciais, mostraram-se consistentes entre os participantes e estão em consonância com estudos recentes que apontam os efeitos positivos do *mindfulness* na educação básica. Pesquisas como a de Ferreira, Varanda e Nogueira (2021) indicam que intervenções contemplativas sistematizadas reduzem a ansiedade em adolescentes, favorecem a autorregulação emocional e promovem ambientes escolares mais saudáveis.

A aplicação de um roteiro de observação permitiu identificar mudanças comportamentais após as práticas, como postura corporal mais relaxada, redução da agitação, maior foco no início das avaliações e relatos espontâneos de bem-estar emocional. Apesar da ausência de depoimentos gravados ou uso de redes sociais como fonte formal de dados, os registros orais feitos pelos(as) professores(as) foram organizados e analisados com base em categorias emergentes, conforme a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011).

A sistematização desses dados, somada à reflexão crítica apoiada em referenciais da pesquisa-formação (Nóvoa, 1992;), permitiu identificar três dimensões essenciais para a implementação efetiva das práticas de *mindfulness* no ambiente escolar: intencionalidade pedagógica - a eficácia da intervenção depende de um planejamento docente que integre as práticas à rotina escolar de forma contínua, e não episódica; empatia como competência docente – os resultados sugerem que o trabalho com práticas de atenção plena fortalece também o vínculo professor-estudante, ampliando a escuta e a sensibilidade pedagógica (Hargreaves, 2001); valorização do bem-estar emocional como parte do processo avaliativo – ao promover práticas que acolham as dimensões afetivas dos estudantes, a avaliação deixa de ser apenas instrumento de mensuração e passa a ser também um espaço de cuidado, desenvolvimento e expressão (Luckesi, 2011; Zabalza, 2004).

Portanto, os resultados alcançados, mesmo em uma fase inicial e de caráter exploratório, indicam o potencial transformador das práticas baseadas em *mindfulness* para o fortalecimento de uma cultura avaliativa mais humanizada, ética e formativa. Tal perspectiva se alinha ao que preconiza a BNCC (BRASIL, 2018) ao destacar a importância da formação integral dos estudantes e da construção de competências socioemocionais como parte indissociável da trajetória escolar.

#### **4 Conclusão**

Os resultados deste estudo indicam que a incorporação de práticas de *mindfulness* no cotidiano escolar pode ser uma estratégia pedagógica eficaz para promover o bem-estar

emocional dos estudantes em contextos avaliativos. Com base em uma abordagem formativa e qualitativa, ancorada na pesquisa-formação, o projeto demonstrou que é possível integrar inovação pedagógica, cuidado emocional e compromisso ético com a aprendizagem.

A criação e uso do *e-book* formativo voltado a professores(as) mostrou-se viável e relevante, tanto pelo embasamento científico quanto pela orientação prática voltada à docência. A receptividade dos(as) docentes e os efeitos percebidos nos estudantes evidenciam que o trabalho intencional com as emoções pode tornar as avaliações mais equilibradas, conscientes e humanas.

O estudo articula saberes das neurociências e do *mindfulness* aos princípios da BNCC (BRASIL, 2018), reforçando a importância da formação integral. Ao considerar a avaliação como um processo que envolve dimensões afetivas e socioemocionais, ele se alinha a uma perspectiva crítica e emancipadora (LUCKESI, 2011).

Conclui-se que práticas como o *mindfulness* podem ser integradas à escola de forma ética, acessível e intencional, contribuindo para qualificar as avaliações e fortalecer uma cultura educacional voltada ao desenvolvimento humano integral. O uso do *e-book* como estratégia de formação docente aponta caminhos para ambientes escolares mais sensíveis, inclusivos e formativos. Assim, o trabalho oferece contribuições importantes para políticas e pesquisas voltadas à promoção da saúde emocional na escola, reafirmando o papel do(a) professor(a) como mediador(a) da aprendizagem e do cuidado.

## 5 Referências

- SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA; AMARAL, Ana Luiza Neiva; GUERRA, Leonor Bezerra. Neurociência e educação: olhando para o futuro da aprendizagem. Brasília: SESI/DN, 2022.
- ANDRÉ, M. E. D. A. *Pesquisa, formação e prática docente*. Campinas: Papirus, 2001.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 5 jul. 2025.
- FERREIRA, A. L. R.; VARANDA, D. B. T.; NOGUEIRA, A. C. S. Mindfulness na adolescência: uma revisão sistemática da literatura científica. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 17, n. 1, p. 33–43, 2021. <https://doi.org/10.5935/1678-5568.20210005>
- HARGREAVES, A. Emoções na prática docente. **In:** O ensino na sociedade do conhecimento: educação para a era da insegurança. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 125-154.
- KABAT-ZINN, J. Atenção plena para iniciantes: recobrando o aqui e agora na vida cotidiana. Rio de Janeiro: Alaúde, 2005. (Original publicado em 2003).
- LUCKESI, C. C. *Avaliação da aprendizagem: componente do ato pedagógico*. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2011.
- NÓVOA, A. Os professores e sua formação. *Nova Escola*, Lisboa, v. 7, n. 8, p. 32–35, 1992.
- ZABALZA, M. A. *Ensinando a ensinar: didática para a formação de professores*. Porto Alegre: Artmed, 2004.