

SUMMARY - EXAMPLE OF SUBJECT AREA

ONDAS DE ATENÇÃO PLENA E BEM-ESTAR: CUIDANDO DE SI PARA CUIDAR DO PLANETA

Tatiana Alves De Melo Valério (tatiana.valerio@belojardim.ifpe.edu.br)

Introdução: A atenção plena (mindfulness) tem sido reconhecida pela literatura científica como uma prática capaz de promover inúmeros benefícios psicológicos e sociais. Pesquisas indicam que indivíduos que cultivam a atenção plena apresentam menor estresse e ansiedade, maior regulação emocional, resiliência e atitudes mais empáticas, desenvolvendo recursos internos de calma, aceitação e foco no presente. Esses efeitos tornam-se especialmente relevantes em um mundo marcado por volatilidade e mudanças climáticas, em que saúde mental e bem-estar conectam-se ao cuidado ambiental e à adoção de escolhas mais conscientes. Objetivo: Criar espaços educativos em escolas que ofereçam experiências introdutórias em atenção plena e bem-estar, articulando o cuidado emocional ao compromisso com a sustentabilidade. A metodologia proposta intercala exercícios curtos de respiração consciente, visualização guiada e atenção aos sentidos, com práticas de gratidão e identificação de forças pessoais, utilizando o oceano como metáfora para refletir sobre interdependência e transformação. Espera-se que os participantes vivenciem momentos de relaxamento e conexão consigo mesmos, refletindo sobre como o autocuidado pode gerar impacto positivo nas relações sociais e ambientais. Como resultado imediato, busca-se a sensibilização e o engajamento em oficinas subsequentes. Em longo prazo, pretende-se inspirar a incorporação de pequenas práticas de atenção plena no

cotidiano, compreendendo que mudanças internas podem gerar ondas de transformação social e escolhas mais responsáveis. Considerações finais: A oficina evidencia que práticas simples de atenção plena e bem-estar podem ser integradas ao cotidiano acadêmico e comunitário como estratégias de promoção da saúde mental e da sustentabilidade. O oceano, como metáfora central, reforça a interdependência entre cuidado individual e coletivo, ampliando a consciência de que escolhas internas influenciam atitudes externas. Assim, a atividade contribui para a formação integral dos participantes e para a construção de uma cultura de presença, equilíbrio e responsabilidade socioambiental, em sintonia com a 22ª Semana Nacional de Ciência e Tecnologia.

Palavras-chave: atenção plena; bem-estar; mindfulness; oceano interior; sustentabilidade.