

## PRÁTICAS MEDITATIVAS (*MINDFULNESS*), EDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Alex Mourão Terzi<sup>1</sup>, Ana Clara Reis Moura<sup>2</sup>

Ainda sem tradução oficial para a língua portuguesa, o vocábulo *mindfulness* designa “atenção plena”, “consciência plena” ou “estar atento”. As terapias baseadas em *mindfulness* têm se mostrado úteis na redução de estresse, ansiedade e depressão e têm sido aplicadas também a públicos sem condições clínicas, na perspectiva da chamada prevenção primária. Contemplada como programa de extensão pelo edital nº 05/2019 do Programa Institucional de Apoio à Extensão (PIAEX), a proposta “Práticas meditativas (*mindfulness*), educação e qualidade de vida” contará com dois alunos do curso de Licenciatura em Letras e um do curso de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos, além de coordenadores professores e colaboradores externos. Objetivamos aplicar o protocolo de práticas meditativas *Mindfulness-based Health Promotion* (MBHP) em quatro instituições de São João del-Rei e região, como ato de cuidado com a saúde e promoção de qualidade de vida. Há quatro projetos vinculados ao programa: “Programa de meditação para professores da Escola Municipal Professora Luzia Ferreira” e “Práticas meditativas e qualidade de vida na Casa Padre Pedro Teixeira Pereira”, que já estão em curso neste primeiro semestre; “Programa de meditação para professores da Escola Estadual Cônego Osvaldo Lustosa” e “Práticas meditativas e qualidade de vida no Campus São João del-Rei”, que serão desenvolvidos no segundo. A metodologia inclui a realização de práticas no período de oito semanas, com encontros semanais de uma hora e trinta minutos cada, nos quais são repassadas aos participantes técnicas a serem aplicadas no âmbito formal, ao qual se dedica um tempo diário específico, bem como no informal, com aplicação nas atividades cotidianas. Nos momentos de partilha nos encontros já realizados, foi possível verificar que os professores e membros do corpo administrativo das instituições atendidas estão incorporando ambas as modalidades de meditação em seu dia a dia, o que, a médio ou longo prazo, pode propiciar melhores condições de manejo de seus pensamentos, emoções e ações como profissionais, contribuindo para uma melhora nas relações interpessoais nos espaços educacional e laboral. Em relação aos alunos bolsistas, haverá incursão nos três eixos que sustentam a formação acadêmica — ensino, pesquisa e extensão, pelo contato direto com temáticas importantes em suas respectivas áreas de formação, pela discussão de textos sobre as teorias que norteiam o programa, pela produção científica em conjunto, pela troca de experiências teóricas e práticas com a comunidade externa, entre outros. Portanto, esperamos que, ao final de cada projeto, os participantes não apenas logrem uma melhora em sua saúde física e mental, mas também que desenvolvam ou aprimorem afetos como a compaixão, a empatia e a cooperação. Os discentes da Licenciatura em Letras, em específico, tomarão parte na análise de resultados por meio da investigação qualitativa das avaliações escritas dos participantes do protocolo MBHP em todas as instituições envolvidas, com aporte teórico na Teoria Semiollingüística de Patrick Charaudeau.

**Palavras-chave:** educação, *mindfulness*, qualidade de vida.

**Apoio:** Núcleo de Educação e Direção de Extensão, Pesquisa e Inovação do IF Sudeste MG/SJDR.

<sup>1</sup> Orientador, Docente nos níveis de ensino técnico e superior, Campus São João del-Rei, IF Sudeste MG.

<sup>2</sup> Voluntária, Discente do curso de Graduação em Letras, Campus São João del-Rei, IF Sudeste MG.