



## ACOLHENDO EMOÇÕES

Jucilena Dias<sup>1</sup>  
Paula Bernardes<sup>1</sup>  
Sabrine Koning<sup>1</sup>  
Ingrid Franck<sup>2</sup>

### RESUMO

Novos estudos apontam para o entendimento de que o gerenciamento das emoções, com práticas de mindfulness, yoga, meditação e consciência corporal, contribuem positivamente para os relacionamentos interpessoal e intrapessoal. ~~Iniciar este processo precocemente com crianças pode resultar auxílio à prevenção e promoção em saúde e contribuir com as demandas atuais das escolas, onde a queixa de indisciplina, falta de concentração, brigas, baixo rendimento escolar, baixa tolerância às frustrações são recorrentes.~~ Linehan (2018) retrata que a alta desregulação emocional que muitos indivíduos apresentam, ocasiona a incapacidade de deixar os problemas pessoais em uma prateleira e se focar no conteúdo do treinamento de habilidades, isto se assemelha às dificuldades no trabalho, na escola ou com seus familiares. Menezes (2012) destaca que em contextos educacionais há um crescente treinamento em meditação sentada e silenciosa. De acordo com Roemer e Orsillo (2010) as reações intensas advindas de situações que requerem flexibilidade podem ser aplacadas com práticas baseadas em técnicas mindfulness e aceitação. *Mindfulness* se caracteriza por atenção plena ao momento presente a fim de potencializar a consciência como um recurso, Segundo Menezes (2009) a habilidade da atenção plena à consciência do momento presente, tem sido integrada a um maior bem-estar mental, emocional e físico. Faz-se necessário promover uma contribuição que se torne relevante para as questões apresentadas, agregando subsídios para o planejamento de novas e futuras intervenções da

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Instituição Universidade Luterana do Brasil. Mail: [Jucilena.dias@gmail.com](mailto:Jucilena.dias@gmail.com)

Acadêmica do curso de Psicologia da Instituição Universidade Luterana do Brasil. Mail: [Paulaoliveirars@bol.com.br](mailto:Paulaoliveirars@bol.com.br)

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Instituição Universidade Luterana do Brasil. Mail: [sabrinegimeneskonig@gmail.com](mailto:sabrinegimeneskonig@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente do curso de Psicologia da Instituição Universidade Luterana do Brasil. Mail: [Ingrid.francke@ulbra.br](mailto:Ingrid.francke@ulbra.br)

psicologia na escola. Iniciar este processo precocemente com crianças em idade escolar, pode ir ao encontro da prevenção e promoção em saúde e contribuir com as demandas atuais das escolas, onde a queixa de indisciplina, falta de concentração, brigas, baixo rendimento escolar, baixa tolerância às frustrações são recorrentes. Assim, objetiva-se com esse estudo, contribuir para o desenvolvimento integral em saúde mental de escolares, através de momentos de autoconhecimento, autogerenciamento das emoções e técnicas de mindfulness através de estruturadas intervenções em escolas municipais e estaduais de Guaíba, que contribuam. É realizado o mapeamento com a possível escola onde é aplicada a intervenção. A partir deste resultado é traçado um plano de atividades específicas para a escola em questão, onde os seguintes encontros são divididos por 12 módulos, que são elaborados conforme as necessidades apresentadas, com duração de aproximadamente uma hora e meia cada encontro. Como resultado, espera-se que a experiência da meditação reflita no bem-estar subjetivo destas crianças e, predominantemente beneficiando nos processos cognitivos e emocionais, e que esta prática possa constituir para um saudável desenvolvimento psicológico. Além disso, a implantação desse projeto deverá colaborar com a escola, os alunos e sua família, reduzindo os impactos de algumas das possíveis vulnerabilidades detectadas no ambiente escolar. Ou seja, contribuir com a melhora da atenção, desempenho escolar, autonomia, disciplina, comunicação e interação entre os atores escolares.

Palavras-chave: Emoções; Mindfulness; Escola.