

**CRIANÇAS ATENTAS: IMPACTO DE INTERVENÇÕES BASEADAS EM
MINDFULNESS SOBRE FUNÇÕES EXECUTIVAS EM ESTUDANTES DE UM
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO (NAP)**

FERVENZA, Isabella¹
SARAIVA, Amanda¹
SILVEIRA, Nicolý¹
WEBER, Andréia Sorensen²
CORRAL, Cláudia Moscarelli²
ROSA, Andreia Quadros²

RESUMO: O presente artigo teve como objetivo avaliar a relação entre as funções executivas, com foco no constructo da atenção dividida, por meio da realização de práticas baseadas em Mindfulness para o aprimoramento das funções executivas, colaborando para uma aprendizagem satisfatória. Assim, a atuação foi realizada com um grupo de estudantes com idades entre 8 e 12 anos, participantes de um Núcleo de Apoio Pedagógico (NAP) localizado na cidade de Bagé/RS. Como instrumento de pesquisa foi utilizada a Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA), com foco específico na Atenção Dividida, junto de intervenções com práticas baseadas nos livros Mindful Games (2016) e The Mindful Child (2010) da autora americana Susan Kaiser Greenland. Percebeu-se a evolução dos alunos ao longo das sessões, principalmente no controle inibitório durante as atividades. Da mesma forma, percebeu-se a relevância da roda de conversa inicial como um espaço de compartilhamento de dificuldades e conquistas entre as crianças, que se sentiam confortáveis para expressar suas dores e alegrias. Também foram apresentadas evoluções em todos os participantes da amostra através do teste psicológico Atenção Dividida da Bateria Psicológica de Atenção, comprovando a influência da atenção plena no aprimoramento das Funções Executivas.

Palavras-chave: Aprendizagem, Mindfulness, atenção dividida, BPA, funções executivas

ABSTRACT: This article aimed to evaluate the relationship between executive functions, focusing on the construct of divided attention, through the performance of practices based on Mindfulness to improve executive functions, collaborating for satisfactory learning. Thus, the action was carried out with a group of students aged between 8 and 12 years old, participants of a Pedagogical Support Center (NAP) located in the city of Bagé/RS. As a research instrument, the Psychological Battery for Attention Assessment (BPA) was used, with a specific focus on Divided Attention, along with interventions with practices based on the books Mindful Games (2016) and The Mindful Child (2010) by the American author Susan Kaiser Greenland. It was noticed the evolution of the students throughout the sessions, mainly in the inhibitory control during the activities. Likewise, the relevance of the initial conversation wheel was perceived as a space for sharing difficulties and achievements among children, who felt comfortable expressing their pains and joys. Evolutions were also presented in all participants of the sample through the psychological test Divided Attention of the Psychological Attention Battery, proving the influence of mindfulness in the improvement of Executive Functions. This article aimed to evaluate the relationship between executive functions, focusing on the construct of divided attention, through the performance of practices based on Mindfulness to improve executive functions, collaborating for satisfactory learning. Thus, the action was carried out with a group of students aged between 8 and 12 years old, participants of a Pedagogical Support Center (NAP) located in the city of Bagé/RS. As a research instrument, the Psychological Battery for Attention Assessment (BPA) was used, with a specific focus on Divided Attention, along with interventions with practices based on the books Mindful Games (2016) and The Mindful Child (2010) by the American author Susan Kaiser Greenland. It was noticed the evolution of the students throughout the sessions, mainly in the inhibitory control during the activities. Likewise, the relevance of the initial conversation wheel was perceived as a space for sharing difficulties and achievements among children, who felt comfortable expressing their pains and joys. Evolutions were also presented in all participants of the sample through the psychological test Divided Attention of the Psychological Attention Battery, proving the influence of mindfulness in the improvement of Executive Functions.

Keywords: Learning, Mindfulness, divided attention, BPA, executive function.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

As funções executivas são consideradas um sistema neuropsicológico, o qual é composto por funções responsáveis por dar início e desenvolver atividades (CYPEL, 2006). Diamond (2013) as aponta como responsáveis por habilidades como planejamento, organização, organização do tempo, memória de trabalho, meta-cognição, controle inibitório, iniciação de tarefas, atenção sustentada, velocidade de processamento, flexibilidade, auto-regulação do afeto, entre outras. Dessa forma, as funções executivas se tornam fundamentais no que diz respeito ao direcionamento e regulação de habilidades intelectuais, emocionais e sociais, podendo então, afetar diretamente nas competências acadêmicas.

Atualmente é possível encontrar dados que evidenciam a relação das funções executivas com o desempenho escolar. Estudos apontam que crianças que possuem um alto desenvolvimento de funções executivas apresentam menor dificuldade de aprendizagem, assim como menor resistência e maior dedicação nas atividades escolares (BLAIR, C. & RAZZA, R. 2007). Halley (2010), ainda aponta que crianças com um menor desempenho de funções executivas tendem a cometer mais erros em atividades escolares, por possuir maior dificuldade em lembrar e executar as instruções, bloqueando informações e mantendo foco em uma determinada parte das tarefas, deixando de lado o planejamento e monitoramento da evolução da tarefa.

Considerando o exposto acima, o presente estudo tem como objetivo avaliar a relação entre as funções executivas com foco no constructo da atenção dividida. Por meio da realização de práticas baseadas em *Mindfulness* para o aprimoramento das funções executivas, colaborando para uma aprendizagem satisfatória.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Atuação do psicólogo escolar

No dia 17 de outubro de 1992, o Conselho Federal de Psicologia do Brasil, encaminhou ao Ministério do Trabalho, as atribuições dos cargos dos profissionais da Psicologia, incluindo as definições sobre a atuação do psicólogo escolar (SCHMENGLER, 2022). Esta é compreendida como um âmbito de produção de conhecimento, intervenção e

pesquisa que junto com a educação, se estabeleceu como uma área de atuação para os profissionais da psicologia nos espaços educativos (MARINHO, 2010).

Os psicólogos escolares operam unidos a diversas faces no cotidiano escolar, colaborando para uma atuação profissional crítica (DA SILVA FONSECA, FREITAS & NEGREIROS, 2018). Guzzo (2011) frisa a importância da atuação do psicólogo em instituições escolares, para a investigação e para acompanhar de perto as demandas institucionais, desenvolvendo trabalhos preventivos, favorecendo e potencializando processos de desenvolvimento e aprendizagem, promovendo ações conscientes, competentes, comprometidas e transformadoras.

Segundo Martínez (2010), o trabalho do psicólogo escolar classifica-se em duas categorias: a tradicional, que apresenta uma base histórica no campo da psicologia escolar, e a emergente, que é expressa em configurações recentes. Porém, suas relações não levam apenas o fator histórico em consideração, mas também uma nova configuração da prática profissional.

2.2 Funções Executivas

Meltzer (2010), define as funções executivas (FE) como processos mentais necessários para que o indivíduo possa manipular informações e ideias, planejar antes de agir, lidar com imprevistos e direcionar seu foco. Dessa forma, as FE são constituídas por três habilidades principais: controle inibitório, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva.

Diamond (2013) explica a primeira como a habilidade de controlar comportamentos inapropriados, também estando no controle de interferência e processos de atenção e pensamentos. Já sobre a memória de trabalho, o autor a responsabiliza pela manutenção da informação em mente por um tempo limitado, estando relacionada à memória sequencial e também ao planejamento de ações. A última habilidade, a flexibilidade cognitiva, é responsável pela adaptação de comportamento diante a novas regras, assim como a habilidade de mudar o foco de atenção e perspectiva.

As FE apresentam maior desenvolvimento durante a infância - entre os 5 e 7 anos – e desenvolvimento mais moderado no final da infância e durante a adolescência – entre os 8 e 15 anos –, também podendo apresentar pequenas mudanças entre os 15 e 17 anos (BEST; MILLER & NAGLIERI, 2011). Para Dawson e Guare (2010), o controle inibitório é a primeira habilidade a ser desenvolvida, por volta dos 12 meses, mas a criança só será capaz de inibir uma reação e agir de modo mais ponderado aos 3 e 5 anos, sendo que essa habilidade continua sendo desenvolvida durante a adolescência. Assim como o controle inibitório, a memória de trabalho também apresenta seus primeiros desenvolvimentos após os 12 meses, sendo melhor desenvolvida entre os 3 e 5 anos, continuando a ser desenvolvida durante a adolescência até a idade adulta (GAZZANIGA; IVRY & MANGUN, 2006).

Por fim, Diamond (2013) aponta a flexibilidade cognitiva como a habilidade que se desenvolve mais tarde, devido ao fato de que essa depende de outras habilidades, mas possui seu maior desenvolvimento entre os 5 e 7 anos. Dessa forma, é possível concluir que o desenvolvimento das funções executivas pode não ocorrer de forma linear, devido a ocorrência de picos de desenvolvimento (ANDERSON, 2002).

Ainda sobre o desenvolvimento das FE, Dawson e Guare (2010) ressaltam que o ambiente familiar possui papel importante, podendo impactar diretamente nessas habilidades. Dessa forma, crianças que crescem em um lar desorganizado possuem maiores riscos de prejuízo executivos. Outras variáveis que influenciam as FE são o nível socioeconômico, nível escolar parental, experiências ao longo da infância e adolescência, cultura e relação entre criança-cuidador.

Para Diamond et al (2007), a importância de promover um bom desenvolvimento de funções executivas se dá ao fato de que essa intervenção demonstra benefícios no que diz respeito à vida escolar. Atualmente, dados provam a relação direta dessas habilidades com atividades relacionadas à leitura e matemática. De acordo com o autor, Argollo et al (2009) ainda conclui apontando para a importância de avaliar e considerar as funções executivas diante de queixas de problemas de aprendizagem.

2.3 *Mindfulness*

Na literatura brasileira não é comum a abordagem a respeito de Mindfulness. Na tradução, a palavra inglesa significa “atenção plena” ou “consciência plena”. Definido por Kabat-zin, Mindfulness é uma maneira de praticar o “aqui e agora” por meio da atenção plena, compreendendo a atenção e concentração com foco no presente e de modo intencional. A prática milenar com origem budista foi desvinculada do caráter religioso e se tornou objeto de estudo científico após demonstrações de seus efeitos positivos na saúde humana através da medicina comportamental (SANTANA, 2019).

O exercício de regulação da atenção ocorre por meio de exercícios e técnicas que trabalham a respiração, o corpo, voltando o foco para objetos específicos, sensações, emoções e sons. Através destas práticas, o sujeito é capaz de se direcionar ao contrário do comumente chamado “piloto automático” (SANTANA, 2019). O estado de atenção plena pode ser cultivado por meio de práticas formais e informais. As formais referem-se a práticas mediativas de promoção da quietude mental, através da percepção de pensamentos, sensações corporais, emoções e sentimentos do momento presente. As práticas informais consistem na autopercepção durante atividades cotidianas, como caminhar, tomar banho ou nas relações com as pessoas e coisas que ocorrem ao redor (DE MENDONÇA, 2019).

Estudos de neuroimagem por técnicas como eletroencefalograma (EEG) e a ressonância magnética funcional (Rmf) são utilizados para a exploração de mecanismos neuronais subjacentes à prática de mindfulness (SILVA, 2021). Moy-Rome (2015) relata que por meio dessas ferramentas, capazes de medir as atividades cerebrais por períodos específicos de tempo e identificar alterações na eletricidade do cérebro, foram observadas mudanças significativas. Estas revelaram que áreas específicas do cérebro associadas à concentração, foco e habilidades cognitivas foram aprimoradas após o treinamento de atenção plena.

Em uma revisão da literatura realizada por Silva (2021) sobre as intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI's) na atenção e regulação emocional de crianças e pré-adolescentes em contexto escolar, o impacto na função executiva da atenção foi verificado, visto que dentre nove estudos, oito apresentaram melhorias neste constructo avaliado. Já em outra pesquisa feita por Tang (2012), com o objetivo de analisar um grupo de estudantes de ensino médio

durante o período de seis semanas de práticas de atenção plena, também apresentou resultados significativos referentes ao desenvolvimento de atenção sustentada. Além disso, revelou evolução em emoções positivas e resultados acadêmicos, destacando a importância de funções executivas para o desenvolvimento do pensamento e a organização da atenção, essenciais para estabelecer as bases para o sucesso educacional e o bem-estar pessoal.

No âmbito educacional, os exercícios baseados na atenção plena apresentaram resultados positivos, demonstrando o aumento de humor positivo, aprimoramento da afetividade na escola e na concentração dos estudantes. Ademais, colaborando com o melhor desempenho acadêmico e socioemocional (DE MENDONÇA, 2016).

2.3.1 Práticas autorreguladoras baseadas em *Mindfulness* com crianças

Para Moy-Rome (2015), os jovens estudantes da atualidade possuem seus próprios desafios. Crescendo em um mundo inundado de tecnologias, com um alto fluxo de informações de forma digital e instantânea, além de uma agenda repleta de atividades fora do horário da escola. Com isso, restando pouco tempo para imaginar, sonhar, pensar ou meditar sobre a vida. Essas tensões cotidianas desafiam o bem-estar de professores e alunos, impedindo sua capacidade de estar totalmente presentes, focados, atenciosos e receptivos nas interações diárias em sala de aula.

No âmbito educacional, os estudantes são solicitados a prestar atenção nos ensinamentos dos professores sobre algum conteúdo da grade curricular. Contudo, não é ensinado às crianças sobre o que é prestar atenção e como manter o foco sustentado por certo período de tempo. Assim como desviar a atenção de outros aspectos da vida como sentimentos, emoções e expressões corporais (NADAY, 2021).

Algumas crianças, de acordo com De Mendonça (2019), podem ter uma percepção pessimista e exaustiva sobre o mundo tal como seu relacionamento com a vida. Os exercícios de mindfulness podem colaborar com a alteração dessa estrutura conceitual pejorativa para uma positiva, promovendo habilidades que contribuam para a calma, trazendo ao nível

consciente de sua experiência interna e externa, estimulando a reflexão sobre suas atitudes e relacionamentos.

Para auxiliar nestas percepções, é necessário diferenciar aos sujeitos sobre o que é uma respiração lenta e uma acelerada, exibindo sobre como refletem um estado mental, assim permitindo a construção de relações entre estados mentais e físicos. Para auxiliar no processo de autoconexão infantil, é interessante iniciar com questionamentos do tipo: o que sinto? O que penso? O que vejo? E sobre os outros: o que eles sentem, pensam e veem? (GREENLAND, 2016).

De acordo com Naday (2021), deve-se permitir a formação de pequenos grupos para compartilhamento a respeito de como está se dando a prática, partilhando dificuldades e sucessos. Se possível, criar um espaço que possibilite aos estudantes sentar-se de forma confortável ou deitar-se no chão com almofadas apropriadas. Para o mesmo autor, a autorregulação quando interiorizada e amadurecida, é capaz de colaborar com o estudante para o seu próprio monitoramento de comportamentos, organização, planejamento e reflexão, atuando no senso de metas. Quando o sujeito está autorregulado, sente-se mais capacitado para concluir atividades, assumir responsabilidades e manejar problemas.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um Projeto de Aperfeiçoamento Teórico-Prático (PATP) desenvolvido por alunos do curso de Psicologia da Faculdade IDEAU de Bagé. O PATP busca, através do ensino teórico, um aprendizado prático, proporcionando dessa forma, a formação de profissionais alinhados com o mercado de trabalho e capazes de empreender com criatividade e responsabilidade.

Dessa forma, foi realizada uma revisão de literatura a fim de construir o referencial teórico do trabalho. O presente estudo foi realizado através de uma análise quali-quantitativa. Como instrumento de avaliação psicológica na pesquisa, foi utilizada a Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA), com foco específico na Atenção Dividida. Esta foi aplicada no primeiro e no último encontro com as crianças, de forma a avaliar se houveram mudanças com o decorrer das atividades grupais. Nos demais encontros, foram realizadas as intervenções

com práticas baseadas nos livros Mindful Games (2016) e The Mindful Child (2010) da autora americana Susan Kaiser Greenland. Estas foram realizadas com o objetivo de obter modificações na atenção das crianças, contribuindo para o seu desempenho escolar. Vale ressaltar que, ao final de cada encontro, foi solicitada uma tarefa para ser feita em casa, com o objetivo de que o grupo continuasse realizando e aprimorando atividades de Mindfulness durante a semana.

As práticas foram realizadas em um Núcleo de Apoio Pedagógico (NAP) localizado na cidade de Bagé com a amostra de 15 participantes. Para a coleta de dados, inicialmente foi feita uma entrevista com as professoras do NAP, para levantamento e esclarecimento das demandas mais frequentes. Ao total, foram realizados 6 encontros, sendo um por semana, com o grupo, com duração de uma hora cada.

3.2 Amostra

Participaram do estudo um grupo constituído por 15 crianças, com idades entre 8 e 12 anos em situação de vulnerabilidade que apresentam problemas de aprendizagem decorrente de problemas emocionais, que realizam acompanhamento no Núcleo de Apoio Pedagógico da cidade de Bagé, RS.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

A aplicação do teste Atenção Dividida da Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA) foi realizada com o objetivo de avaliar a capacidade do indivíduo de procurar mais de um estímulo ao mesmo tempo por período predeterminado com diversos distratores ao redor. A aplicação que aconteceu no primeiro encontro grupal obteve uma amostra de nove crianças. Contudo, apenas quatro estudantes realizaram a segunda aplicação do teste.

Nos primeiros resultados obtidos, os dois alunos do sexo masculino com 8 e 9 anos apresentaram resultado de classificação inferior (scores 19 e -20, respectivamente) e as duas alunas do sexo feminino com 9 e 10 anos obtiveram resultados de classificação médio inferior, com scores de valor 34 e 39, dados expostos abaixo na tabela 1. Crianças com um desempenho de funções executivas reduzidas possuem maior dificuldade em memorizar e efetuar as

instruções, bloqueiam informações e mantém foco somente em determinada parte das tarefas, desconsiderando o planejamento e monitoramento da evolução da tarefa (HALLEY, 2010).

No dia da primeira aplicação do teste, foram introduzidas as práticas de *mindfulness* em um ambiente apropriado com tatames e almofadas. Naday (2021) destaca a relevância de realizar as práticas em local adequado que permita sentar-se ou deitar-se no chão de forma confortável. Logo, foi realizada uma reflexão inicial sobre atenção seguida de um exercício de orientação à respiração, com olhos fechados e a posição adequada. Este tipo de práticas, nas quais ocorrem a mediação de promoção de quietude mental, com o estímulo a percepção de pensamentos, sensações, emoções e sentimentos presentes são denominadas formais (DE MENDONÇA, 2019).

O controle inibitório é caracterizado como uma das três principais habilidades que constituem as funções executivas. Define-se como a capacidade de controlar atitudes inadequadas e estar no controle da própria atenção (MELTZER, 2010). Observou-se grande dificuldade de concentração, com risadas e algumas crianças sendo incapazes de manter os olhos fechados. Assim como realizando comentários desconexos e piadas.

Um dos meninos, que alcançou o score mais baixo no constructo da atenção, repetiu esse tipo de comportamento durante diversas atividades realizadas, manifestando histórias e distrações. Este, relatou enfrentar diversos conflitos no núcleo familiar. A família, o nível socioeconômico e a relação criança-cuidador, possuem papel de destaque no desenvolvimento das Funções Executivas (DAWSON E GUARE, 2010). Logo, os autores afirmam que “crianças que crescem em um lar desorganizado possuem maiores riscos de prejuízo executivos”.

Foram propostas práticas informais que consistem na autopercepção durante atividades cotidianas, como ao caminhar ou tomar banho (DE MENDONÇA, 2019). Estas, só foram aderidas quando foi ressignificado o conceito de “tema de casa” para um contexto não-avaliativo. Três de cinco crianças afirmaram que praticaram durante o banho, enquanto duas crianças afirmaram praticar *mindfulness* na cama como indutora do sono. Isto, após relatarem a sensação de relaxamento que sentiam com as práticas em casa e também nas sessões grupais presenciais. A tabela abaixo descreve as atividades realizadas durante os encontros.

Data	Atividade	Descrição
06/09/2022	❖ Aplicação do teste psicológico de Atenção Diferida (AD) da BPA. ❖ Apresentação ❖ Introdução as práticas de Mindfulness ❖ Exercício de respiração básico	
	Tarefa de casa: Praticar a Atenção Plena durante o banho	
13/09/2022	❖ O que sinto e penso	Exercício no qual as crianças mantêm o foco em si, desenhando sua cabeça e descrevendo o que pensam e sentem no momento presente.
	❖ <i>Mindfulness</i> - Sentir o azedo do Limão	Meditação guiada com o propósito de observar as relações entre mente e corpo, através de pensamentos e sensações.
	❖ Vejo você	Prática de <i>Mindfulness</i> realizada em duplas, na qual as crianças sentam uma de frente à outra e fazem contato visual, com o objetivo de despertar a empatia e fortalecer vínculos
	Tarefa de casa: Praticar a Atenção Plena no caminho para a escola	
04/10/2022	❖ <i>Mindful Eating</i>	Exercício no qual as crianças praticam a Atenção Plena na alimentação com a utilização de balas
	❖ Mindfulness - Relaxamento Muscular Progressivo	Prática guiada de respiração e relaxamento, trabalhando contrações e descontrações conscientes no corpo

	❖ Vejo você	
	Tarefa de casa: Praticar a Atenção Plena em situações específicas individuais relatadas durante a atividade em sala.	
18/10/2022	❖ Que cheiro é esse?	Coloca-se uma caixa com vários elementos dentro, e a criança vendada descreve o cheiro de um desses objetos e tenta adivinhar o que é
	❖ <i>Mindfulness</i>	Prática guiada de respiração e relaxamento
	❖ Vejo você	
25/10/2022	❖ Como lido quando estou zangado?	Espaço de conversa sobre emoções e situações de estresse; Escrever sobre o que faço quando “viro o Hulk” e propor estratégias de enfrentamento.
	❖ <i>Mindfulness</i>	Prática guiada de respiração e relaxamento com foco nas emoções presentes
	❖ Vejo você	
01/10/2022	❖ Estou atento?	Espaço de conversa sobre as práticas.
	❖ <i>Mindfulness</i>	Prática guiada de respiração e relaxamento com foco nas emoções presentes
	❖ Reaplicação do teste psicológico de Atenção Dividida (AD) da BPA.	

No encontro com a temática “O que faço quando estou zangado?” foram questionadas como as crianças enfrentam as situações em que sentiam raiva. Quatro respostas foram relacionadas com métodos de autopunição, sendo morder-se o braço, socar a parede e tentativas de automutilação. Os motivos mais citados como gatilhos de emoções negativas

foram brigas e *bullying* na escola. Desta forma, foram apresentadas estratégias de controle da raiva por meio das práticas e realizado um contrato informal de busca por novos métodos de enfrentamento. Nos próximos encontros, um dos estudantes relatou que evitou a autopunição por lembrar-se da “promessa de dedinho”.

Percebeu-se por meio de conversas com as crianças, que as práticas de *mindfulness* passaram a ser adotadas por eles como forma de manejo em situações de estresse e conflitos. Todas as sessões eram questionados se realizaram alguma prática de respiração durante a semana. Em um desses relatos, um dos meninos afirmou “teve briga em casa, fiquei com medo, fui embaixo do cobertor e fiz a respiração”. Em diversos momentos, as crianças evidenciaram o uso da Atenção Plena após brigas com a família ou amigos.

Greenland (2016) destaca a importância de iniciar as práticas de *mindfulness* com questionamentos sobre o que sentem e pensam, auxiliando no processo de autoconexão infantil. Naday (2021) descreve sobre a formação de grupos para o compartilhamento de dificuldades e sucessos. De modo que foi desenvolvido um espaço de acolhimento no início das sessões para diálogo sobre a semana e as emoções percebidas. Com o passar dos encontros, os estudantes foram identificando com maior facilidade suas emoções e sentindo-se seguros para compartilhar seus relatos.

Com a superação da resistência inicial, foi definido o “poder da fala”, constituindo-se de um objeto que quem o segurasse possuiria o espaço de fala. A ideia foi tão bem recebida a ponto dos próprios alunos pedirem pelo uso do objeto em outras sessões, permitindo assim, que compartilhassem suas vivências e se sentirem ouvidos pela turma.

A atividade “Eu vejo você” consistia em realizar uma prática de respiração em dupla, mantendo contato visual com o objetivo de fortalecimento de vínculos. Na primeira vez em que foi aplicada, ao término do exercício, uma dupla de adolescentes mantendo o contato visual se abraçam e concluem: “te amo amiga”. Em outro caso, de uma menina com bastante timidez, havia muita dificuldade na sustentação do contato visual, que mantinha-se desviando o olhar. Quando questionada, ela afirmou “esse olhar é coisa de namorados, dá vergonha”. Referindo-se a sensação de vulnerabilidade. Com o passar dos encontros, a estudante logrou concluir a atividade.

No terceiro encontro, no qual “*Mindful Eating*” foi abordado, foi feita uma roda de conversa sobre a rotina alimentar dos alunos. Todos afirmaram não colocar atenção no ato de comer e ainda, assistir televisão durante as refeições. Além disso, um dos meninos relatou “eu minto que minha barriga tá doendo para não comer e ir assistir desenhos”. As crianças apresentaram grande dificuldade em realizar a atividade, na qual foi entregue uma bala e eles deveriam observá-la, sentir seu cheiro, textura, cor e tamanho.

A atividade “Que cheiro é esse?” foi desenvolvida com o propósito do foco intencional no sentido do olfato. Foram entregues recipientes com conteúdo oculto e solicitado que descrevessem o cheiro e suas crenças sobre o que era. As embalagens continham orégano, alho, canela e cravo. Além da descoberta do que era o elemento secreto, foi discutido sobre as diferentes percepções dos estudantes em relação aos mesmos aromas. Assim como as ambivalências, por exemplo, o mesmo cheiro podia ser amado ou odiado por pessoas diferentes. Foi discutido em conjunto como isso ocorria de acordo com as crenças, valores e gostos individuais.

Antes da segunda aplicação do teste Atenção Dividida, ocorreu uma roda de conversa com os alunos sobre as práticas de *mindfulness*, seguida de uma prática de respiração e relaxamento. Nos últimos encontros, os discentes sentiam-se seguros para fechar os olhos e distraíam-se com menor facilidade. Logo, foi iniciado o teste. Sua correção apresentou resultados positivos para os quatro alunos presentes. Naday (2021) conclui que quando o sujeito alcança a autorregulação, sente-se hábil para lidar com problemas e concluir atividades. Os resultados foram apresentados na tabela abaixo.

Quadro 2: Resultados dos scores de Atenção Dividida da Bateria Psicológica de Atenção					
Idade	Sexo	Score da Primeira Aplicação	Classificação	Score da Segunda Aplicação	Classificação
8	Masculino	19	Inferior	30	Médio Inferior
9	Masculino	-2	Inferior	49	Médio
9	Feminino	34	Médio Inferior	38	Médio Inferior

10	Feminino	39	Médio Inferior	66	Médio Superior
----	----------	----	----------------	----	----------------

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa foi desenvolvida com o propósito de avaliar a relação entre funções executivas e o desempenho escolar com foco no constructo da atenção, a partir da realização de práticas baseadas em *Mindfulness* para o aprimoramento das funções executivas. Assim, a atuação foi realizada com um grupo de estudantes com idades entre 8 e 12 anos, participantes de um Núcleo de Apoio Pedagógico (NAP) localizado na cidade de Bagé/RS.

Foi observada a evolução dos alunos ao longo das sessões, principalmente no controle inibitório durante as atividades. Da mesma forma, percebeu-se a relevância da roda de conversa inicial como um espaço de compartilhamento de dificuldades e conquistas entre as crianças, que se sentiam confortáveis para expressar suas dores e alegrias. Algumas que no início apresentaram resistência às atividades, desenvolveram confiança para dialogar com os colegas, manter o contato visual e também segurança para fechar os olhos durante as respirações.

Entendeu-se também a roda de diálogo como um meio fundamental de psicoeducação de emoções, que a partir das identificações do grupo, reconheciam em si mesmos emoções ou pensamentos semelhantes. Com o auxílio das estagiárias, conseguiram nomear aquilo que estavam sentindo e passaram a autoperceber-se com maior facilidade. Os exercícios foram aderidos nas sessões em grupo e observou-se que as práticas informais no cotidiano também passaram a ser uma estratégia de relaxamento utilizadas no dia a dia. Além disso, percebeu-se progresso em demonstrações de afeto e nos vínculos com os colegas.

Práticas de meditação com crianças no início consideradas como um grande desafio, tornaram-se uma experiência extremamente enriquecedora. Foram apresentadas evoluções em todos os participantes da amostra através do teste psicológico Atenção Dividida da Bateria Psicológica de Atenção, comprovando a influência da atenção plena no aprimoramento das Funções Executivas.

Em *mindfulness*, o meio para atingir o estado de atenção plena é ter consciência dos pensamentos, emoções e sensações do momento atual. Foi necessário compreender as histórias e os contextos diferentes, para desenvolver uma nova perspectiva. Entender as origens é fundamental para entender o momento presente. Fazer uma pausa em silêncio, com os olhos fechados é um convite ao encontro desses fatores, que muitas vezes significam sofrimento. Foi um trabalho gratificante desde o momento em que as crianças aceitaram esse convite e foram evidenciados os benefícios além dos resultados na avaliação psicológica, mas em seu cotidiano.

6 REFERÊNCIAS

- ANDERSON, P. **Assessment and development of executive function (EF) during childhood.** *Child Neuropsychology*, 2002
- ARGOLLO, N; BUENO O. et al **Adaptação transcultural da bateria NEPSY: Avaliação neuropsicológica do desenvolvimento: Estudo-piloto.** *Aval psicol*, 2009.
- BEST, J; MILLER, P & NAGLIERI J. **Relations between executive function and academic achievement from ages 5 to 17 in a large, representative national sample.** *Learn Individ Differ*, 2011.
- BLAIR, C; RAZZA, R. **Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten.** *Child Dev*, 2007.
- CYPEL, S. **O papel das funções executivas nos transtornos da aprendizagem.** In N. Rotta, L. Ohlweiler, & R. Riesgo (Eds.), *Transtornos da aprendizagem Abordagem neurobiológica e multidisciplinar.* Porto Alegre: Artmed, 2006.
- DA SILVA FONSECA, T; FREITAS, C. S. C.; NEGREIROS, F. **PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCAÇÃO INCLUSIVA: A ATUAÇÃO JUNTO AOS PROFESSORES** , 2018.
- DAWSON. P & GUARE, R. **Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention.** New York: The Guilford Press, 2010
- DE MENDONÇA, Júlia Scarano; TANAKA, Luiza Hiromi; SCLEARUC, Jaqueline. **Mindfulness como estratégia na estimulação e reabilitação infantil.** 2019.

DIAMON, A.; BARNETT, W; THOMAS, J. & MUNRO, S. **Preschool program Improves cognitive control.** Science 2007.

DIAMOND, A. & LEE, K. **Interventions shown to aid Executive Function development in children 4 to 12 years old.** Science, 2011.

DIAMOND, A. **Interventions shown to aid executive function development in children 4-12 years old,** 2011.

GAZZANIGA, M.; IVRY, R. & MANGUN, G. **Neurociência cognitiva: A biologia da mente.** Porto Alegre: Artmed; 2006.

GUZZO, R. S. L. **Desafios cotidianos em contextos educativos: A difícil formação de psicólogos para a realidade brasileira.** Em R. G. Azzi & M. H. T. A. Gianfaldolni (Eds.), Psicologia e Educação (pp. 253-270). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

MARINHO-ARAUJO, C. M. **Psicologia escolar: pesquisa e intervenção.** Em Aberto, 23(83), 15-35, 2010.

MARTÍNEZ, A. M. **O que pode fazer o psicólogo na escola?** Revista Em Aberto, Brasília, 23(83), 39-56, 2010.

MOY-ROME, Edna. **Mindfulness and children.** 2015.

NADAY, Felipe. **A atenção plena e autorregulação da aprendizagem no ensino fundamental: um estudo de revisão.** 2021.

SANTANA, Maiara Araújo de. **Impactos de um programa de Mindfuness no desenvolvimento das funções executivas, atenção e habilidades socioemocionais na primeira infância.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil.

SCHMENGLER, A. R. et al. **Atuação do psicólogo escolar na educação inclusiva.** Educação: Teoria e Prática, v. 32, n. 65, p. e20, 2022.

SILVA, Ana Rute Duarte Pereira da. **Intervenções baseadas no mindfulness (MBI' S) na atenção e regulação emocional de crianças e pré-adolescentes em contexto escolar: revisão sistemática da literatura.** 2021.