

ATENÇÃO PLENA NO CONTEXTO PSICOPEDAGÓGICO: BENEFÍCIOS E POSSIBILIDADES DE PRÁTICAS

SOUZA, Pérola Machado de¹

RU 1802031

VALLE, Andreia Elicker de Oliveira do²

RESUMO

O objetivo deste trabalho é investigar a prática da atenção plena aliada a prática de psicopedagogia através da análise de livros e artigos publicados sobre o tema. A prática de atenção plena, também conhecida como *mindfulness* e meditação, vem ao encontro da iniciativa em se buscar como esta forma de autoconhecimento pode apoiar o ato de aprender no contexto da psicopedagogia clínica, escolar e até mesmo empresarial. A metodologia escolhida para este artigo foi a pesquisa bibliográfica com coleta de dados que definem os objetivos da psicopedagogia e dados que demonstrem como as técnicas de atenção plena podem ser utilizadas nas intervenções psicopedagógicas. A pesquisa demonstra que no contexto clínico e escolar a prática de atenção plena pode apoiar no aprendizado de crianças com dificuldade de aprendizado enquanto no contexto empresarial pode apoiar a prática de auto-observação e desenvolvimento do trabalho. Conclui-se que existem poucos estudos que possam demonstrar a eficácia da aplicação de atenção plena por ser um método novo e recentemente investigado, porém a análise deste artigo vem demonstrar como a prática pode desenvolver a inteligência emocional pode apoiar a aprendizagem do indivíduo.

Palavras-chave: Atenção plena. Psicopedagogia. Inteligência emocional.

1 INTRODUÇÃO

O tema que será desenvolvido neste projeto de pesquisa é sobre como a utilização da prática de atenção plena associada com a psicopedagogia pode apoiar a práxis de ensino-aprendizagem.

Ainda são poucas as pesquisas e aplicações da atenção plena como instrumento psicopedagógico no Brasil e por isso surge a pergunta: como novas formas de intervenção podem ser aplicadas no contexto da educação? A

¹ Aluno do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. ² Professor Orientador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

atenção plena tem sido utilizada em várias abordagens psicoterapêuticas, se destacando dentro das ciências, principalmente da medicina, neurociências e psicologia, justificando a importância deste estudo para encontrar de que forma essa prática pode apoiar indivíduos aprendentes e educadores, além de ser um método que pode ser pesquisado e utilizado nas intervenções clínicas e institucionais, através da psicopedagogia.

O objetivo geral deste estudo é demonstrar como as técnicas de atenção plena modificam o estado de consciência do praticante, melhorando sua auto-observação, equilibrando as suas escolhas e promovendo mais qualidade de vida. Além disso, este estudo pretende demonstrar como estudantes com problemas de atenção e aprendizagem podem se beneficiar com as técnicas para melhorar a sua concentração, ajudando a eliminar a dispersão.

Foi pesquisado sobre os benefícios da atenção plena e encontrados artigos sobre o que é o *mindfulness*. Para Rahal (2018), esta abordagem é uma forma de se relacionar com a experiência presente, ou seja, envolvendo a habilidade de prestar atenção intencionalmente.

Segundo o autor, a atenção plena começou a ser integrada à Psicoterapia no início do século XX e atualmente tem sido utilizada em diversas abordagens comportamentais. Para compreender como a prática do *mindfulness* pode apoiar a atuação do psicopedagogo foi pesquisado sobre a prevenção, diagnóstico e a intervenção do processo de ensino-aprendizagem. São várias as definições sobre o que é a aprendizagem e como funcionam as interferências tanto dos fatores internos quanto dos externos ao indivíduo (FARIAS, E, GRACINO, E. 2019). Finalmente, para fundamentar este projeto foi buscado entender mais sobre os fundamentos da psicopedagogia. Claro (2018) ressalta que a psicopedagogia é a área de estudo que se preocupa em investigar a maneira como o sujeito constrói seu conhecimento e que propõe estratégias que auxiliem no aprendizado.

Para fundamentar a investigação sobre atenção plena e *Mindfulness* relacionados com as práticas de educação com alunos e professores, foram realizadas pesquisas bibliográficas através de artigos científicos do Scielo, Google acadêmico e livros digitais. Também foi buscado através dos livros físicos e digitais da psicopedagogia, formas de aliar as técnicas de atenção plena

para ser utilizada como prática de intervenção e que demonstram como as emoções funcionam através da neurociência.

DESENVOLVIMENTO (ATENÇÃO PLENA NO CONTEXTO PSICOPEDAGÓGICO: BENEFÍCIOS E POSSIBILIDADES DE PRÁTICAS)

A atenção plena é uma prática que tem sido empregada atualmente em diversas psicoterapias, entre elas a Terapia Cognitiva-Comportamental que é baseada em *mindfulness* (nome da prática de atenção plena). O estudo de atenção plena no contexto psicopedagógico para este artigo foi desenvolvido através de pesquisas que demonstrem as possibilidades de prática e benefícios para o aprendizado do indivíduo. Primeiramente é preciso perceber qual é o papel da psicopedagogia no contexto da educação para depois poder associar com as funções da atenção plena na cognição do indivíduo que aprende.

A psicopedagogia se tornou uma profissão à parte em 12 de novembro de 1980 com a criação da Associação Brasileira de Psicopedagogia (ABPp). Segundo Claro (2018), o conceito de psicopedagogia remete a duas grandes áreas do conhecimento: psicologia e pedagogia. Sendo assim o foco de estudo é o sujeito e como ele aprende.

Jorge Visca foi um dos primeiros psicopedagogos, que através da psicopedagogia convergente, propõe um diagnóstico que precisa convergir na compreensão dos aspectos afetivos, cognitivos e do meio. É uma forma de intervenção muito semelhante às técnicas de atenção plena, que levam o indivíduo a um olhar mais profundo para si mesmo, entender onde as dificuldades de aprendizado surgem e podem ser modificadas. Para relacionar a prática de atenção plena com a psicopedagogia também foi necessário observar os pensamentos de outras escolas que contribuíram para a epistemologia convergente, com a epistemologia genética de Jean Piaget que busca entender como o sujeito constrói conhecimentos como relata (CLARO, 2018).

A prática de atenção plena tem o aspecto construtivista proposto por Vygotsky pois segundo este teórico, o homem é um ser social, dotado de história e cultura (Claro, 2018). Esta mesma autora cita que a corrente pedagógica que

originou do pensamento de Vygotsky é chamada de socioconstrutivismo ou sociointeracionismo. A aproximação deste pensamento com a atenção plena é justamente porque a prática leva a perceber como estão as relações afetivas, os comportamentos e que escolhas podem ser feitas para equilibrar esses fatores. Estudando todos esses autores teóricos chegou-se a conclusão que psicopedagogia estuda a aprendizagem, aquele que produz conhecimento e tem como objetivo compreender o sujeito em sua totalidade.

A psicopedagogia tem mais que um papel de intervir nas dificuldades de aprendizagem pois tem também um enfoque preventivo, através de intervenções e avaliações que podem ser aplicadas no trabalho clínico e institucional. Para a prática do psicopedagogo acontecer, é necessário que a atuação comece no campo da investigação que é sustentada por outras áreas do conhecimento, como a psicologia, a pedagogia, a neurologia, a neurociência, entre outras que potencializam possibilidades singulares de cada pessoa (CLARO, 2018). A atenção plena, ou até mesmo a meditação oriunda da filosofia, escolas esotéricas e até mesmo religiosas, pode vir a ser mais uma área do conhecimento, com base na neurociência para ser usada como forma interventiva e até mesmo preventiva das dificuldades de aprendizado, pois o indivíduo vai aprender a auto-observação e a autopercepção. Segundo Ramon (2021), a prática de atenção plena motivou o surgimento de outros programas semelhantes e assuntos como a meditação, que sempre foi visto como religioso ou filosófico, hoje tem sido esclarecido através de correlações neurobiológicas e ensinadas em contextos laicos. É importante observar que existe um encontro entre a filosofia e a pedagogia pois isto traz a reflexão sobre a educação.

Os autores da psicopedagogia trazem conceitos que podem ser ligados aos benefícios que a prática de atenção plena pode proporcionar. Exercitar a atenção voluntária pode apoiar o aprendizado do indivíduo, que é avaliado conforme a sua totalidade e de forma multidisciplinar.

Estes autores demonstram que para a aprendizagem acontecer é necessário autoconhecimento que é justamente o que a inteligência emocional desenvolvida pela atenção plena pode proporcionar. Para entender os efeitos da prática de atenção plena, este estudo voltou-se para a neuropsicologia, onde o conceito de memória de trabalho ou memória operacional, é trazer algo para a consciência e manter a atenção. Em uma tradução literal do inglês, *mindfulness*

seria a qualidade de quem é atento, e o termo tem sido transposto, como atenção plena ou consciência plena (RAMON 2021).

Através de técnicas de neuroimagem, estudos demonstram que a prática de meditação ou atenção plena impacta a neuroplasticidade e como relata Ramon (2021), provoca mudanças estruturais do cérebro com alterações nos funcionamentos cognitivo e emocional. A neuroplasticidade é crucial para a capacidade de aprendizagem, ou seja, quando o sujeito aprende alguma coisa, o cérebro se modifica, já a prática de atenção ou meditação muda estruturas e circuitos cerebrais da mesma forma. O assunto ainda é muito investigado e não tem conclusões definitivas. O mesmo autor cita que Britta Holzel e colaboradores propõem que a prática de mindfulness regula a atenção, aumenta a consciência corporal, regula as emoções e cria mudança na autopercepção.

A autorregulação é o processo de dirigir a atenção nas próprias ações e pensamentos para atingir um objetivo. Em neuropsicologia, a autorregulação é uma função executiva, ou seja, um conjunto de processos cognitivos para estabelecer uma estratégia comportamental. Ramon (2021) também enfatiza que estudos indicam que a autorregulação é relacionada no desempenho escolar dos jovens e também com a saúde, as habilidades sociais e até mesmo o sucesso profissional. Sendo assim, é através da atenção que um monitoramento acontece e é onde o indivíduo pode impedir comportamentos autônomos, podendo escolher condutas que considerar mais importantes.

Considerando os estudos da neurociência das emoções no processo de aprendizagem, Morais (2020) afirma que o aprender ocorre de forma integradora, ou seja, além do processo cognitivo, é preciso ter uma interação com os fatores emocional, racional e social. Para o autor, o autocontrole envolve o córtex frontal e regula as emoções e a neurociência demonstra que a prática de atenção plena tem o mesmo papel, utilizando a mesma função cerebral.

Algumas dificuldades de aprendizagem surgem da tendência natural para a divagação, principalmente no mundo moderno, por conta do excesso de informações disponíveis e pela prática de buscar informações nos dispositivos eletrônicos. Assim também tem se tornado comum as pessoas realizarem atividades simultâneas, achando que está acontecendo de forma eficiente e produtiva. Na verdade, o cérebro está alternando as atividades e, portanto, o desempenho é mais lento e superficial.

O resultado é que estamos constantemente destreinando a capacidade de exercitar a atenção executiva e, cada vez mais, perdendo a habilidade de nos concentrarmos em uma tarefa de cada vez. Consequentemente, estamos enfraquecendo nossa capacidade de autorregulação. (RAMON, 2021, p. 15)

As dificuldades de aprendizagem podem ser advindas de contextos como o familiar, o cultural e o social e não somente do ambiente escolar como afirma Claro (2018), confirmando que o desequilíbrio emocional e afetivo afeta diretamente o aprendizado. Isto ocorre porque as emoções regulam a atenção e vice-versa. Para Ramon (2021) as regiões corticais que coordenam a função executiva desencadeiam as respostas emocionais.

Sendo assim, a atenção contribui para o alcance do equilíbrio emocional e o indivíduo consegue controlar as reações impulsivas quando tomado pelas emoções. Um dos mais importantes fundadores da psicologia moderna, William James, falava sobre a importância de desenvolver a atenção para uma educação por excelência e como afirma Ramon (2021), os variados tipos de meditação praticados por várias culturas ao longo dos séculos têm em comum o treinamento da atenção voluntária. A meditação altera a atenção, o controle emocional e a autopercepção porque utilizam as mesmas estruturas cerebrais.

A atenção plena pode influenciar o aprendizado em sala de aula, que acaba sendo limitado por conta da falta de atenção provocada pelo condicionamento moderno de multitarefas, ou seja, o indivíduo está se habituando cada vez mais a fazer muitas coisas ao mesmo tempo, e quando precisa se concentrar em uma tarefa única, encontra dificuldades de se concentrar, muitas vezes se sentindo ansioso e inquieto. O cérebro não divide realmente a atenção, alternando entre os objetos de atenção, tornando o processamento mais lento e mais superficial (RAMON, 2021).

A palavra cognição refere-se ao ato de conhecer, que envolve processos neurobiológicos, psicológicos como a percepção e a memória. A regulação emocional, que é justamente a capacidade de mudar de forma voluntária a experiência emocional, pode impulsionar a sensação de bem-estar, equilibrar as inter-relações sociais que são aspectos importantes para o aprendizado acontecer, ou seja, tornando o sistema cognitivo mais eficiente.

O objetivo da linha de psicopedagogia clínica é observar, diagnosticar, avaliar e intervir na metodologia da aprendizagem para indivíduos com dificuldades em aprender. Os principais transtornos do neurodesenvolvimento são: transtorno do espectro autista (TEA), transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), deficiência intelectual (DI), transtorno específico de aprendizagem (dislexia, discalculia) e os transtornos motores (tiques, síndrome de Tourette) (HADDAD, 2019).

A prática de yoga para crianças, que tem como por objetivo desenvolver a atenção plena de forma lúdica, tem sido difundida nas escolas e instituições no Brasil. É uma forma de atuação que visa ajudar as crianças que sofrem tanto com os transtornos quanto os distúrbios de aprendizagem. Basicamente este tipo de prática serve justamente para ajudar o indivíduo a regular as suas emoções utilizando as técnicas de atenção plena. O Yoga é uma prática muito antiga e milenar, que surgiu na Índia.

Para o Yoga, a respiração é mais do que um ato fisiológico pois segundo Patanjali, autor do Yoga Sutra que é um dos textos clássicos e básico do yoga, os exercícios respiratórios conhecidos como *Pranayamas*, tem também efeitos sobre as emoções e na energia do ser (SARASWATI, 1996). Segundo Santos (2013), estes exercícios respiratórios são capazes de influenciar no equilíbrio físico e mental, desenvolvendo uma consciência corporal mais eficaz, assim como a concentração e o hábito de pensamentos positivos. Nos indivíduos com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), o circuito executivo está desregulado, ou seja, justamente sofrem com uma disfunção atencional, com alterações nos processos emocionais e motivacionais. Por conta disso, estes indivíduos têm muita dificuldade em planejar as suas condutas, inibir comportamentos inadequados e acabam por ter baixo desempenho escolar.

O sintoma mais significativo do TDAH é a dificuldade de atenção, e para Farias (2019) é preciso estimular a atenção das crianças que sofrem com esse transtorno, estimulando a atenção, com uma motivação adequada, pois o TDAH não acomete a inteligência ou a criatividade do indivíduo.

O indivíduo com TDAH tem dificuldade em organizar seus pensamentos e tarefas. Sendo assim, exercitar a atenção plena de forma voluntária certamente pode vir ajudar os indivíduos que precisam exercitar suas organizações mentais e do seu próprio ambiente. Sendo assim, chegou o momento onde a

neurociência poderia investigar mais a fundo sobre como exercitar a atenção plena e através da neuroplasticidade que ela produz pode ajudar o indivíduo como um todo, principalmente para os indivíduos que apresentam dificuldades ou transtornos de aprendizagem.

Segundo Claro (2018), o papel do psicopedagogo no ambiente educacional é auxiliar professores e coordenadores pedagógicos para refletir sobre o papel da educação levando em consideração as dificuldades de aprendizagem. Sendo assim, o psicopedagogo escolar deve orientar os alunos que apresentam dificuldades e encaminhá-los a profissionais especializados, caso perceba a necessidade em direcioná-los para psicólogos, fonoaudiólogos, neurologista e psiquiatras.

O psicopedagogo escolar precisa participar das reuniões de pais, esclarecer sobre o rendimento escolar dos filhos e orientar a melhor forma para motivá-los nas tarefas escolares no lar. A atenção plena poderá vir a ser mais uma forma de intervenção do psicopedagogo escolar, não só para os alunos com dificuldades e transtornos de aprendizagem, mas para todos os aprendentes da instituição para apoiar no ensino. Para Rahal (2018), apesar das pesquisas nessa área serem recentes, elas já demonstram excelentes benefícios no contexto escolar como melhora da performance cognitiva, aumento da resiliência ao estresse e que também pode ser inclusiva.

Um dos métodos da prática da atenção plena é na respiração lenta por conta do seu efeito relaxante. Pode ser aplicada como intervenção, assim também como a prática de yoga para adolescentes e crianças. Para Massola (2012), é necessário desenvolver a observação e o olhar interno e sendo assim, a prática de yoga tem se mostrado uma maneira nova e eficiente para auxiliar no desenvolvimento físico e mental desta faixa etária. Na prática, observa-se nas crianças grande interesse, alegria e facilidade em aprender esta milenar arte indiana para integração de corpo e mente (Massola, 2012).

No contexto da psicopedagogia empresarial, os benefícios da prática de atenção plena podem ser muito produtivos, ajudando ao educador ou o aprendente empresarial a lidar com os desequilíbrios da profissão para que possam ter mais motivação para os seus propósitos. A satisfação no trabalho é influenciada pela motivação e a promoção de intervenções que despertem o desejo de manter a profissão (DAVOGLIO, SPAGNOLO 2017). A

psicopedagogia empresarial pode provocar mudanças no comportamento do ser humano para que possam melhorar o seu desempenho tanto profissional como pessoal. Através de uma investigação como funciona a prática de atenção plena (*mindfulness*) para grupos de empresas, instituições formais e não formais de ensino, observa-se que pode ser criada uma proposta de trabalho para que educadores e colaboradores das instituições possam se beneficiar das técnicas voluntárias de atenção e auto-observação.

Os problemas de relacionamentos nas instituições, que afetam o crescimento e produtividade do ambiente acabam originando os comportamentos que comprometem a harmonia. Esses problemas podem ser identificados com a visão autocentrada que leva o indivíduo a reagir de forma irrefletida. Ramon (2021) afirma que os pensamentos são eventos mentais: eles ocorrem, mas não são gerados voluntariamente.

“Se um pensamento me ocorreu, então é porque eu penso assim: isso sou eu”. Ao fazer isso, criamos uma realidade particular, capaz de alterar nosso sentimento emocional e gerar comportamentos inadequados às circunstâncias. (RAMON, 2021, p. 37)

A prática de atenção plena muda a autopercepção e aumenta a capacidade de autorregulação, onde o indivíduo passa a ter maior discernimento e capacidade de escolha. Sendo assim, pode vir a ser muito útil como prática de psicopedagogia empresarial. O psicopedagogo empresarial precisa ter um conhecimento humanístico, filosófico e técnico para atuar juntamente com os Recursos Humanos da empresa.

Segundo Claro (2019), o psicopedagogo é o profissional que por meio de instrumentos e técnicas próprias, pode analisar queixas e propor soluções baseadas em um diagnóstico, deve ter como objetivo desenvolver uma aprendizagem para o grupo que valoriza a autoestima e a autonomia através de instrumentos que ajudem a superar as suas dificuldades. Dessa forma o psicopedagogo pode realizar trabalhos em grupos através de dinâmicas, jogos, atividades lúdicas, entre outros, propondo um trabalho multidisciplinar que pode ser desenvolvido nos níveis de promoção, prevenção e tratamento (CLARO, 2019).

Os instrumentos para avaliação psicopedagógica institucional devem ter uma visão ampliada da instituição, diferente da avaliação psicopedagógica

clínica, que avalia o indivíduo isoladamente. Para a mesma autora, na Teoria do Vínculo, proposta de grupos operativos a qual se fundamenta em uma psicologia social, apresentada por Pichon-Rivière em 1960, na Argentina, o sujeito é visto como parte integrante de um grupo e suas ações são decorrentes da inter-relação estabelecida entre eles. Sendo assim, a psicopedagogia precisa proporcionar a consciência que possibilita o desenvolvimento social. Um exemplo de intervenção no âmbito escolar vem através de um estudo na Espanha que demonstrou que o desenvolvimento de um trabalho com professores através da inteligência emocional tem um impacto positivo nas questões relacionadas ao afeto emocional, burnout e otimismo (DORNELLES, CRISPIM, 2020).

O resultado dessa pesquisa deixa clara a importância do desenvolvimento das técnicas de inteligência emocional para preparar profissionais para enfrentar os desafios da era atual. Aliada à inteligência emocional, a atenção plena ou consciência plena é uma ferramenta muito adotada em grandes empresas como a Google, Facebook e Apple que confirmam que os ganhos são diversos como o aumento da concentração, do foco, da criatividade e até mesmo da produtividade. Para os autores Demarzo & Campayo, (2015), o estado de “estar presente” pode ser cultivado de diversas formas, como a meditação, por exemplo, como foco na autorregulação da atenção.

Para entender como a prática de atenção plena, *mindfulness* e meditação podem ajudar o psicopedagogo com a psicopedagogia empresarial é necessário analisar o pensamento. Ramon (2021) relata que quando o indivíduo observa os pensamentos, ou seja, observa o próprio espaço mental, como os pensamentos surgem e desaparecem, é onde ele compreende que os pensamentos são apenas pensamentos, ou seja, não é necessário se identificar com eles, podendo observar como ele ocorre, com aceitação e sem julgamento.

Por conta disso, a capacidade de discernimento aumenta e o indivíduo consegue criar a competência de escolher entre alternativas comportamentais, freando a impulsividade. Sendo assim, olhar para o pensamento reflete em sair do "piloto automático", modificando o circuito cerebral do modo padrão responsável pela divagação e mobilizando a atenção executiva.

Se o objetivo da psicopedagogia empresarial é modificar o indivíduo, no sentido de melhorar o seu próprio aprendizado e equilibrar o seu envolvimento

com o coletivo do meio em que atua, então a prática de atenção plena pode vir a ser uma grande aliada como forma de auto-observação e escolha das próprias ações.

O objetivo deste estudo é justamente este que demonstra como a atenção executiva pode beneficiar a prática psicopedagógica, uma vez que o indivíduo pode vir a desenvolver a capacidade deliberativa consciente. O córtex pré-frontal é a região onde a organização das respostas adequadas para a resolução de problemas acontece e para Moraes (2020) uma tomada de decisão que envolve um componente emocional acontece por meio de ligação entre este córtex e o córtex parietal. As estruturas límbicas são a parte estrutural do cérebro que regula as emoções e segundo Ramon (2021) é cada vez mais evidente que não se pode separar o processamento das emoções do processamento cognitivo.

Praticar o desengajamento sistemático de pensamentos cultiva uma flexibilidade atencional, muito útil na regulação das emoções. Ainda segundo o autor, o indivíduo aprende a perceber que as emoções são estados transitórios e essa percepção contribui para a diminuição ou eliminação do estresse. A amígdala é o centro nervoso relacionado com a ansiedade e também é responsável pelo aprendizado.

Segundo Moraes (2020) a emoção tem um papel significativo na aprendizagem pois o processo cognitivo tem seu funcionamento interligado a habilidades emocionais desenvolvidas, ou seja, o autor confirma que a execução e tomada de decisão podem ser prejudicadas pela vivência emocional porque os processos emocionais estão relacionados com o funcionamento do sistema nervoso, envolvendo inteligência, memória e atenção.

É por isso que a sugestão de uma prática contemplativa como a atenção plena ou meditação, levam a percepção de melhoria do estresse e promovem alterações nos indicadores fisiológicos, baixando o nível de cortisol, regulando a atividade cardíaca e melhorando o sistema imunitário.

Moraes (2020) afirma também que com a prática de atenção plena, é possível diminuir a atividade do sistema nervoso simpático e o ritmo respiratório lento regulam a atividade parassimpática. Todas essas alterações aumentam a sensação de bem-estar, diminuindo a ansiedade, promovendo a regulação emocional e consequentemente melhorando as capacidades cognitivas para um melhor aprendizado, seja ela qual for.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo investigar a prática de atenção plena em contexto psicopedagógico. Para isto, tomou-se como base estudos sobre a atuação do psicopedagogo e como funciona o processo ensino aprendizagem. Também foi estudado sobre como a prática de atenção plena pode beneficiar tanto o educador quanto o aprendente e pode ser utilizada também como prática psicopedagógica. Para tanto, foi utilizado estudos que fundamentam a psicopedagogia, de Claro (2018), assim como também funciona a avaliação psicopedagógica clínica, de Haddad (2019). Para entender como a prática de atenção plena altera a neuroplasticidade cerebral foram utilizados estudos de Ramon (2021) que explica como o exercitar a atenção, a auto-observação e a inteligência emocional favorecem o ato de aprender. Dos estudos apresentados, foram escolhidos aqueles que demonstraram como funciona a neurociência das emoções e porque o desequilíbrio emocional afeta o desenvolvimento humano e o aprendizado.

A partir deste estudo observa-se que as intervenções psicopedagógicas poderiam se aproveitar dos benefícios da prática de atenção plena, que pode ser usada no contexto clínico, escolar e até mesmo empresarial. No contexto clínico, utilizar técnicas que utilizem a respiração lenta, observação do momento presente e observação de si mesmo, pode favorecer um estado de presença e consciência mais tranquilo para apoiar a prática do psicopedagogo. No contexto escolar, a prática de atenção plena pode melhorar a afetividade, equilibrar os relacionamentos, desenvolver a inteligência emocional nos alunos e como consequência propiciar um melhor e mais comprometido aprendizado. No contexto empresarial, exercitar a atenção plena com técnicas que ensinam o indivíduo a estar mais presente, pode diminuir o estresse e ansiedade, facilitando a comunicação, aumentando a auto realização e melhorando a regulação do comportamento.

Assim, pode-se concluir que a partir do levantamento dos estudos pesquisados, que a prática de atenção plena em todos os contextos citados acima pode vir a ser muito eficaz. Esta pesquisa evidenciou que as modificações

cerebrais originadas pela atenção plena são significativas e precisam ser mais praticadas, pesquisadas e divulgadas para auxiliar o papel do psicopedagogo.

Fica claro que há necessidade de aprofundamento sobre o tema e os estudos que foram escolhidos são bem atuais e já demonstram através da neurociência os efeitos neurológicos desta prática. Sendo assim, mais do que nunca é necessário que as intervenções com a atenção plena sejam realizadas e publicadas para demonstrar a eficácia desta prática.

REFERÊNCIAS

CLARO, Genoveva Ribas Claro. **Fundamentos de psicopedagogia**. Curitiba. InterSaberes, 2018. (Série Panoramas da Psicopedagogia)

COSENZA, M. Ramon. **Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse**. Livro Digital, 2021, Porto Alegre, Artmed Editora.

Morais, Everton Adriano de. **Neurociências das emoções**. Curitiba: Intersaberes, 2020. (Série Panoramas da psicopedagogia).

HADDAD, Monaliza Ehlke Ozorio. **Avaliação psicopedagógica clínica** [livro eletrônico]. 1.ed. Curitiba: InterSaberes, 2019. (Série Panoramas da Psicopedagogia)

SARASWATI, S. S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. New Delhi: Bihar School of Yoga, 1996.

SANTOS, A. G. et al. **Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola**. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, p.135-144, out. 2013.

FARIAS, E, GRACINO, E. **Dificuldades e distúrbios de aprendizagem**. 1.ed. Curitiba: InterSaberes, 2019. (Série Panoramas da Psicopedagogia).

RAHAL, Gustavo Matheus. **Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção**. Artigo de psicologia escolar e educacional, Instituto Federal do Paraná. Foz do Iguaçu, 2018. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572018000200347&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em 21 de abril de 2021.

MASSOLA, Maria Ester. **Yoga para crianças**. Rev. bras. med. fam. comunidade ; 7 (Suplemento 1): 16-16, jun. 2012. Disponível

em <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-880761> Acesso em 21 de abril de 2021.

CLARO, Genoveva Ribas Claro. **Avaliação Psicopedagógica Institucional**. Curitiba: InterSaberes, 2010.

DORNELLES, Marcos; CRISPIM, Sergio Feliciano. **Inteligência Emocional de Professores Universitários: Um Estudo Comparativo Entre Ensino Público e Privado no Brasil**. Universidade São Caetano do Sul - São Paulo - Brasil. Disponível em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8657189/22484> Acesso em 27/07/2021.

DAVOGLIO, Tércia Davoglio; SPAGNOLO, Carla; SANTOS, Bettina Steren dos. **Motivação para a permanência na profissão: a percepção dos docentes universitários**. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – Porto Alegre – RS – Brasil. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pee/a/vzb6M8PmGWZkK3N9cq8dKbh/?lang=pt&format=pdf> Acesso em 25/07/2021.