



44 • Brasília, sábado, 29 de outubro de 2022 • **Correio Braziliense**

Ajuda nos momentos de tensão

Diante de ansiedade ou transição de fase escolar, técnicas de respiração consciente e atenção a emoções trazem relaxamento e aumentam capacidade de concentração

» ALINE GOUVEIA

A prática de prestar atenção na respiração ajuda a melhorar o raciocínio e a concentração de crianças e adolescentes. De acordo com Ana Cláudia Messias, coordenadora do programa Plena Atenção da Sociedade Vipassana de Meditação, o hábito também auxilia na regulação emocional, tomada de decisões e diminuição de ansiedade. “É um exercício simples, um treino mental, que pode trazer muitos benefícios a essa turma. Temos tido relatos disso acontecendo nas salas de aulas onde o Programa de Plena Atenção está sendo aplicado”, conta a instrutora.

Desde 2016, a Sociedade Vipassana de Meditação atua em escolas públicas do Distrito Federal com o programa Plena Atenção. A prática consiste na formação de educadores, por meio de palestras e cursos de treinamento. “Passamos as técnicas para a prática pessoal dos educadores(as) e, depois, abordamos como repassar essa prática aos estudantes. Como sempre digo, a gente ensina aquilo que sabe. Ou seja, precisamos aprender, testar em nós mesmos e, se vimos que é bom para nós, repassamos para os estudantes. É antes de tudo um aprendizado pessoal. Um educador será um bom repassador da técnica quando conhece e vivencia seus efeitos em si mesmo”, explica Ana Cláudia.

Uma das técnicas do Plena Atenção é a respiração consciente. A prática é focada na conexão com o próprio corpo. Para Ana Cláudia, as crianças vão perdendo essa capacidade conforme vão crescendo. “Nós, adultos, estamos bastante distanciados de nosso corpo e percebemos como é difícil ter consciência de que respiramos. Estamos no automático. As crianças já são mais ligadas ao corpo e vão perdendo esse contato conforme crescem. Assim, é mais fácil introduzir a técnica para os mais jovens”, afirma.

Emoções

Além da respiração, as crianças e adolescentes são incentivadas a prestarem atenção nos próprios pensamentos e emoções. Os estudantes também aprendem sobre o funcionamento do cérebro. A Escola Classe 415 Norte aplica a prática todos os dias, desde 2018, com alunos e colaboradores da comunidade escolar. “Com a prática da meditação diariamente, podemos proporcionar momentos de calma, relaxamento, melhorar a concentração com a respiração mais tranquila e fazer com que as crianças em situação de conflito pensem antes de agir. Aplicamos a Plena Atenção todos os dias, com toda a escola, na entrada dos períodos matutino e vespertino”, relata a professora Lígia Fernanda Fruet. A prática serve para momentos de ansiedade ou tensão antes das provas, por exemplo.

Carlos Vieira/CB/D.A Press



A psicóloga Hanna Assante com os alunos Rafael e Bianca: estratégias para lidar com emoções

ATENÇÃO À RESPIRAÇÃO

Prestar atenção à própria respiração aumenta a consciência corporal e auxilia na capacidade de concentração e autorregulação, diminuindo a ansiedade. Confira os passos para a prática de respiração consciente:



Fonte: Ana Cláudia Messias

Passo 1

Em pé, escolha um lugar do corpo para prestar atenção à respiração: barriga, peito ou narina. Coloque as mãos na área escolhida.

Passo 2

Concentre-se. Perceba que a barriga e o peito sobem quando o ar entra, empurrando as mãos para cima.

Passo 3

Note que, quando o ar sai, a barriga e o peito descem e as mãos abaixam. Repita o processo algumas vezes.