

EDUCAÇÃO SOCIAL-EMOCIONAL E O MINDFULNESS: AVALIAÇÃO DA PRÁTICA EM SALA DE AULA

Sonja Millaray Cortes Zambom Cardoso, José Ovídio Waldemar, Olga Garcia Falceto, Ana Margareth Siqueira Bassols, Beatriz Hoppen Mazui, Camila Furtado de Souza, Gabriela Guimarães, Jéssica Rosa Thiesen Cunha, Roberta Rigatti, Elizeth Paz da Silva Heldt

Introdução: As dificuldades dos alunos se manifestam por deficiências no aprendizado, evasão escolar e problemas disciplinares. A Educação Social-Emocional e especialmente a prática de Mindfulness tem como intuito desenvolver o aumento da consciência de si, das relações e do mundo, em um movimento que leva o indivíduo e o grupo ao amadurecimento. Objetivo: Avaliar o impacto das práticas de Educação Social-Emocional e o Mindfulness na saúde mental e na qualidade de vida de alunos de escolas públicas. Método: Trata-se de um ensaio clínico controlado para alunos do 5º ano de duas escolas públicas da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde do HCPA. O grupo intervenção (n=36) realizou 8 sessões semanais em sala de aula de Educação Social-Emocional e Mindfulness, com duração de 1 hora e o grupo controle (n=44) não recebeu a intervenção. Foi utilizado o YQOL e o Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-C) para avaliar a qualidade de vida e os problemas de saúde mental, respectivamente. Resultados: Um total de 66(82%) alunos finalizou o estudo (intervenção=30 e controle= 36). A média de idade foi de 10,9±1,17 anos, 44 (55%) de meninos e a maioria (77%) eram da classe C (n= 51). Foi encontrada melhora significativa na qualidade de vida do grupo intervenção Mindfulness em sala de aula foi efetiva para a melhora da qualidade de vida dos alunos. Descritores: Educação Social-Emocional; mindfulness; qualidade de vida; saúde escolar. Projeto CEP/ HCPA nº 120153

comparado ao controle (p=0,029). Em relação à saúde mental, não foi encontrada associação entre o grupo intervenção e o controle. Entretanto, foi observada associação nos alunos com maior qualidade de vida e os que melhoram no relacionamento (p<0,001) e no comportamento pró-social (p=0,041), avaliados pelo SDQ. Conclusão: Os resultados iniciais deste estudo mostram que a Educação Social - Emocional e a prática de