

[28951](#)**EDUCAÇÃO SOCIAL-EMOCIONAL EM SALA DE AULA: IMPACTO DA PRÁTICA DE "MINDFULNESS" NA SAÚDE MENTAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS**Roberta Rigatti, Jose Ovidio C Waldemar, Olga Garcia Falceto, Ana Margareth Siqueira Bassols, Beatriz Hoppen Mazui, Camila Furtado de Souza, Bianca Peixoto Nascimento. **Orientador:** Elizeth Paz da Silva Heldt

Introdução: A Educação Social-Emocional (ESE) é uma intervenção proposta para auxiliar os alunos a compreender, a expressar e a controlar suas emoções de modo a promover um crescimento pessoal, emocional e intelectual. A ESE utiliza a técnica de *mindfulness* que é o conjunto de práticas meditativas de integração mente-corpo. Os estudos que avaliam o resultado da ESE em amostra não clínica ainda são escassos. Objetivo: Avaliar o impacto da ESE na saúde mental e na qualidade de vida (QV) de alunos de escolas públicas. Método: Trata-se de um quase experimento com estudantes do 5º ano do Ensino Fundamental de três escolas públicas da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). O grupo intervenção (4 turmas) recebeu 8 ou 12 sessões de ESE e o grupo controle (3 turmas) não recebeu intervenção. Para avaliar os problemas de saúde mental e a QV, foram preenchidos pelos alunos antes e após as sessões de ESE os instrumentos: Questionário de Capacidades e Dificuldades versão Criança (SDQ-C) e Youth Quality of Life Instrument (YQOL-R), respectivamente. A intervenção foi organizada em 8 ou 12 encontros semanais, realizados em sala de aula, com duração de uma hora e realizado pela equipe multiprofissional da UBS. Para verificar as diferenças entre os grupos controle e intervenção, os resultados da avaliação final foram comparados pela análise de covariâncias (ANCOVA), ajustando para os valores basais. O estudo foi aprovado pela Comissão de Pesquisa e ética do HCPA (nº 120153). Resultados: Um total de 132 alunos, com média de idade de 11,1(DP=1,19) anos participaram do estudo e 64(48,5%) realizaram a intervenção. Foi encontrada melhora significativa em relação aos problemas de saúde mental avaliados pelo SDQ-C (emocional $p=0,005$, conduta $p<0,001$, relacionamento $p=0,009$ e pró-social $p=0,041$) comparado ao controle. Também houve impacto positivo da intervenção nos domínios da QV (geral $p=0,006$, pessoal $p=0,024$ e total $p=0,002$). Conclusão: Os resultados positivos encontrados em relação ao impacto na saúde mental e na QV encorajam a utilização de ESE com a prática de *mindfulness* em sala de aula. Novos estudos para avaliar a manutenção do resultado j ESE em longo prazo ainda precisam ser desenvolvidos.