

BOLETIM REDE PORTUGUESA DAS **CIDADES EDUCADORAS**

2020

Águeda | Albufeira | Alcochete | Alenquer | Alfândega da Fé | Almada | Amadora | Anadia | Angra do Heroísmo | Azambuja | Barcelos | Barreiro | Benavente | Braga | Câmara de Lobos | Cascais | Chaves | Coimbra | Condeixa-a-Nova | Covilhã | Esposende | Évora | Fafe | Fundão | Funchal | Gondomar | Grândola | Guarda | Guimarães | Horta | Lagoa (Açores) | Lagoa (Algarve) | Lagos | Lisboa | Loulé | Loures | Lousã | Lousada | Marco de Canaveses | Matosinhos | Mealhada | Miranda do Corvo | Montijo | Moura | Odemira | Odivelas | Oeiras | Oliveira de Azeméis | Paços de Ferreira | Palmela | Pampilhosa da Serra | Paredes | Penafiel | Penafiel do Castelo | Pombal | Ponta Delgada | Portalegre | Porto | Póvoa de Lanhoso | Reguengos de Monsaraz | Rio Maior | Santa Maria da Feira | Santarém | Santo Tirso | São João Madeira | Sesimbra | Setúbal | Sever do Vouga | Silves | Sobral de Monte Agraço | Soure | Tábua | Tomar | Torres Novas | Torres Vedras | Valongo | Vila do Bispo | Vila Franca Xira | Vila Nova de Famalicão | Vila Real | Vila Verde | Viseu | Vizela

40



RIO MAIOR Mindfulness em Rio Maior. Projeto “Respirar, Concentrar, Amar”

Mindfulness significa atenção plena; manter uma percepção contínua de todos os nossos pensamentos, sentimentos, sensações corporais e ambiente circundante e este foi um desafio lançado pelo Município de Rio Maior, neste ano letivo, aos Agrupamentos de Escolas do Concelho para a dinamização de um Projeto de *Mindfulness* - “Respirar, Concentrar e Amar” junto de todas as crianças em idade pré-escolar.

Teve início no dia 1 de outubro de 2019 e, uma vez por semana, cada grupo realiza uma sessão de *mindfulness* inserida na componente letiva e no contexto de sala. As sessões são estruturadas em momentos de respiração consciente, exercícios de foco e concentração, exercícios de relaxamento através de massagens ou meditações, e momentos de partilha.

O protejo tem base nos princípios de *mindfulness* estabelecidos pelo seu fundador, Jon Kabat-Zinn, que serão todos integrados durante o ano letivo através de dinâmicas, canções, jogos, elementos naturais, rimas, exercícios de yoga e adaptação postural, massagens, etc. É utilizada uma linguagem subtil, rotineira, divertida e simples.

O objetivo principal deste projeto é, tal como as bases do *mindfulness*, trazer mais consciência a cada criança, através do conhecimento do seu corpo e dos seus processos cognitivos, ao mesmo tempo que lhes são transmitidas e enraizadas ferramentas de autorregulação. O foco é a análise, curiosa, do momento presente, dos pensamentos, dos outros ou do que os rodeia. Melhorando assim o seu autoconhecimento, autorregulação e potenciando as habilidades emocionais e sociais (*soft skill*), tão importantes para a adaptação aos desafios atuais. Até à data foram integrados os princípios

de curiosidade (mente de principiante), gentileza, generosidade e gratidão. Todas as crianças estão familiarizadas e integraram já um conjunto de exercícios de respiração, alongamento e relaxamento (como por exemplo o A-MO-TE e massagem do miminho na mão).

No mês de Novembro deram início, também as sessões com encarregados de educação e estão contempladas sessões com pessoal docente e não docente, uma vez que se pretende que a linguagem tenha uma disseminação transversal na comunidade. Pretende-se que o projeto possa acompanhar as crianças no seu crescimento integrando, nos próximos anos outros ciclos de ensino.

Respirar, concentrar, amar! Cria, de forma subtil, momentos de concentração no presente, quebrando alguns pensamentos repetitivos prejudiciais e semeando uma linguagem de respeito, gentileza e cuidado, com o próprio e com os outros.

Dotar as crianças destas ferramentas auxilia na diminuição da violência, na melhoria da concentração, potencia o pensamento científico e permite uma relação mais equilibrada com as emoções e a forma como cada um as interpreta e expõe.



Acreditamos que com este projeto exponenciamos a natureza positiva de cada criança, dando-lhes espaço para mostrarem a sua melhor versão.

Acreditamos que com este projeto possa ocorrer uma alteração da neuroplasticidade, exponenciando a natureza positiva de cada criança, dando-lhes espaço para serem a sua melhor versão. ■

PRINCÍPIO 5

Os municípios deverão exercer com eficácia as competências que lhes cabem em matéria de educação. Qualquer que seja o alcance destas competências, elas deverão prever uma política educativa ampla, com carácter transversal e inovador, compreendendo todas as modalidades de educação formal, não formal e informal, assim como as diferentes manifestações culturais, fontes de informação e vias de descoberta da realidade que se produzam na cidade.