

Ana Beatriz Neves Marques

AVALIAÇÃO DO IMPACTO DA APLICAÇÃO DO MINDUP EM CRIANÇAS DO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO



ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

**Dissertação de Mestrado em Psicologia
Clínica**
Área de Especialização em Terapias
Cognitivo- Comportamentais

COIMBRA, 2024

**Avaliação do impacto da aplicação do *MindUp* em
crianças do 2º ciclo do ensino básico**

ANA BEATRIZ NEVES MARQUES

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia

Clínica

Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientador: Professora Doutora Marina Cunha

Coimbra, julho, 2024

AGRADECIMENTOS

A dissertação de mestrado marca o fim desta longa e desafiadora etapa de cinco anos de estudo e dedicação. Este percurso não seria possível sem o apoio de várias pessoas, às quais gostaria de expressar a minha profunda gratidão.

Primeiramente, quero dirigir um agradecimento especial à professora Marina Cunha. O seu vasto conhecimento e a forma generosa como o partilhou foram fundamentais para o meu crescimento académico. Além disso, a sua paciência e compreensão ao longo deste ano foram inestimáveis. Cada conselho, cada crítica construtiva e cada palavra de incentivo ajudaram-me a superar os obstáculos e a manter o foco no objetivo final.

Às minhas colegas do grupo de estágio, obrigada por tantas vezes ouvirem as minhas preocupações, por todos os almoços e por todas as partilhas durante este ano.

À minha amiga Raquel, que mesmo longe esteve sempre perto. Por todas as discussões de casos e por ouvires todos os desesperos, frustrações e alegrias.

Aos meus pais, que se esforçam todos os dias para que este sonho se concretize. Por toda a força que me dão para continuar, mesmo nos momentos difíceis. Obrigada por todo o apoio e amor incondicional.

Ao meu namorado, por todo o apoio, por amparar as minhas lágrimas quando tudo parecia não ter solução, mas também pela alegria sentida nos sucessos, por seres o meu porto seguro.

Não podia deixar de agradecer aos meus avós, que durante este ano passaram por uma das suas fases mais difíceis. A luta constante deles deu-me muita força. Obrigada por todo o orgulho demonstrado.

RESUMO

Introdução: A infância é repleta de desafios emocionais, sociais e psicológicos que podem afetar o bem-estar e o desempenho acadêmico das crianças. Para mitigar esses impactos, foram desenvolvidos programas de intervenção socioemocional, como o *MindUp*.

Objetivos: Analisar a receção do programa *MindUp*, por parte das crianças, e a perceção da sua utilidade, bem como o impacto na promoção do bem-estar psicológico, afetos, autoestima, flexibilidade psicológica e comportamentos pró-sociais. Paralelamente, pretendeu-se avaliar a perceção dos encarregados de educação sobre a possível mudança do comportamento dos seus filhos.

Métodos: A amostra final incluiu 138 jovens, (69 do sexo feminino e 69 do sexo masculino) com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos, a frequentarem o 5º e o 6º ano de escolaridade. Os participantes preencheram, pré e pós intervenção, questionários de autorresposta que avaliaram o bem-estar subjetivo (MHC-SF), a autoestima (RSES), a flexibilidade psicológica (PsyFlex-A), os afetos (PANAS-C10) e os comportamentos pró-sociais (PS-A). Adicionalmente, completaram um conjunto de questões destinadas a avaliar o acolhimento do programa, a sua estrutura, utilidade, praticidade e eficácia preliminar. Os encarregados de educação (N =33) preencheram nos dois momentos o questionário para avaliar as capacidades e dificuldades dos filhos (SDQ-P).

Resultados: As crianças avaliaram de forma positiva o *MindUp*, fornecendo indicadores positivos em relação à receção, avaliação da estrutura e conteúdos do programa e utilidade do mesmo. Em relação à eficácia preliminar, no final do programa, não foram evidenciadas diferenças estatisticamente significativas na maioria das variáveis. Foram exceção o bem-estar subjetivo (índice global e fatores de bem-estar emocional e bem estar social) nos quais, contrariamente ao esperado, as crianças apresentaram valores mais baixos na pós-intervenção. A avaliação dos pais revelou uma diminuição significativa na perceção dos problemas de comportamento dos filhos após a implementação do programa.

Conclusão: Os resultados sugerem um acolhimento favorável, destacando a adequação do conteúdo, distribuição, interesse e utilidade do *MindUp*. No entanto, não foram encontradas mudanças esperadas nas variáveis analisadas. Torna-se essencial continuar a investigação, desenvolvendo instrumentos de avaliação mais ajustados a estas idades e

diligenciando ligeiros ajustes ao programa de acordo com as necessidades específicas das crianças e dos contextos escolares.

Palavras-Chave: estudo piloto, intervenção *MindUp*, 2º ciclo do ensino básico, competências socioemocionais

ABSTRACT

Introduction: Childhood is full of emotional, social and psychological challenges that can affect children's well-being and academic performance. Socio-emotional intervention programmes such as MindUp have been developed to mitigate these impacts.

Objectives: To analyse the children's reception of MindUp and their perception of its usefulness, as well as its impact on promoting psychological well-being, affect, self-esteem, psychological flexibility and pro-social behaviour. At the same time, we wanted to assess the parents' perception of the possible change in their children's behaviour.

Methods: The final sample included 138 young people (69 females and 69 males) aged between 10 and 13, attending 5th and 6th grade. Before and after the intervention, the participants completed self-reported questionnaires assessing subjective well-being (MHC-SF), self-esteem (RSES), psychological flexibility (PsyFlex-A), affect (PANAS-C10) and pro-social behaviour (PS-A). In addition, they completed a set of questions designed to assess the reception of the programme, its structure, usefulness, practicality and preliminary effectiveness. Parents (N =33) filled in the questionnaire to assess their children's abilities and difficulties (SDQ-P) at both times.

Results: The children gave MindUp a positive evaluation, providing positive indicators in terms of reception, evaluation of the structure and content of the programme and its usefulness. Regarding the preliminary effectiveness at the end of the programme, there were no statistically significant differences in most of the variables. The exception was subjective wellbeing (global index and factors of emotional wellbeing and social wellbeing) in which, contrary to expectations, the children showed lower values post-intervention. After the programme was implemented, the parents' assessment revealed a significant decrease in their perception of their children's behavioural problems.

Conclusion: The results suggest a favourable reception, highlighting the adequacy of the content, distribution, interest and usefulness of the MindUp programme. However, no expected changes were found concerning the variables analysed. It is essential to continue with the research, develop assessment tools that are more suited to these ages, and make slight adjustments to the programme according to the specific needs of the children and school contexts.

Keywords: a pilot study; MindUp intervention; secondary school; socio-emotional skills

INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, as crianças são confrontadas precocemente com vários desafios que abrangem a esfera escolar, familiar e social. Esses desafios, por vezes, resultam em dificuldades comportamentais e sociais, tendo, por seu turno, um impacto negativo no seu desempenho acadêmico (Carvalho, 2020).

Adicionalmente, a recente experiência pandêmica COVID-19 evidenciou consequências marcantes ao nível da saúde mental das crianças e jovens (Tortella et al., 2021). Por todo o mundo, diversos estudos revelaram um aumento nas emoções negativas relatadas por faixas etárias mais jovens. Esse aumento está relacionado à incerteza e ao medo gerados por uma doença invisível que desencadeou, entre outras coisas, mudanças sociais drásticas, incluindo o encerramento de escolas (e.g., AlAteeq et al., 2020; Kock, et al, 2021; Ozamiz- Etxebarria et al., 2020). Neste enquadramento, considerando os desafios da atualidade associados à pandemia da COVID-19, acredita-se que a mudança nos ambientes psicossociais dos jovens pode gerar riscos para a saúde mental e dificultar a satisfação com a vida (Matos et al., 2023).

As intervenções socioemocionais precoces têm vindo a mostrar uma mais-valia para atrasar ou prevenir problemas emocionais e comportamentais (Carvalho, 2020). Vários estudos comprovam que essas intervenções têm como objetivo melhorar as competências socioemocionais das crianças conforme as exigências da sociedade, de modo a atender às necessidades de crescimento e desenvolvimento (Knapp et al., 2011). As competências socioemocionais desempenham um papel essencial na educação infantil, contribuindo para o sucesso, tanto académico quanto social, quando o conhecimento académico é complementado por competências emocionais. Neste sentido, a esfera escolar parece ser o meio mais apropriado para a implementação de programas de intervenção socioemocional, desenvolvendo competências sociais e emocionais, visando a melhoria da eficácia da aprendizagem, adoção de comportamentos positivos, frequência escolar regular e bem-estar emocional (Mondi, et al., 2021; Coelho, et al., 2016). Assim sendo visto que a infância e adolescência são períodos particularmente importantes para o desenvolvimento global do indivíduo, as intervenções baseadas no *mindfulness* podem assumir um papel relevante já que é, durante esse período, que a autorregulação emocional e as competências executivas se desenvolvem de maneira significativa (Fernandes, 2020; Guedes, & Lemos, 2021).

O *mindfulness* não possui uma definição única. No entanto, uma das definições

mais veiculadas indica que o *mindfulness* se refere à prática de estar plenamente presente no momento atual, consciente e intencionalmente, sem julgamentos (Kabat-Zinn, 2013). Isso envolve a atenção direcionada às sensações do corpo, pensamentos e emoções, cultivando uma consciência plena do presente. É a qualidade da consciência que emerge através da prática de prestar atenção ao momento presente com aceitação, abertura, vontade e sem julgamento. Através da consciência corporal e compreensão da mente é promovido tranquilidade, compreensão das emoções, valores e desenvolvimento de autoconhecimento (Greeberg, 2014). A prática de *mindfulness* também incorpora uma atitude de bondade, compaixão e alegria altruísta (Kabat-Zinn, 2013, Shanok et al, 2020).

O crescente número de publicações acerca dos efeitos do *mindfulness* tem consolidado o impacto destes programas em crianças, com evidências ao nível do aumento de capacidades atencionais, regulação emocional, redução da agressividade, hostilidade e sentimentos de desconforto (e.g., Biegel et al., 2009; Broderick & Metz, 2009; Mendelson et al., 2010; Napoli et al., 2005; Saltzman & Goldin, 2008; Chonert-Reichl & Lawor, 2010; Sibinga et al., 2013; Carvalho et al., 2017). Tendo em conta esta informação, tem-se assistido a um movimento mais amplo, no qual as escolas têm adotado programas focados no desenvolvimento de competências socioemocionais (Carvalho, 2020).

Estas iniciativas procuram integrar o *mindfulness* como uma ferramenta valiosa para cultivar a atenção plena, contribuindo assim para o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral dos jovens estudantes. De um modo geral, têm sido destacados resultados positivos em relação à satisfação dos alunos ao participarem em programas de *mindfulness*. Investigações com foco nos programas de *mindfulness* relatam níveis elevados de prazer e satisfação com a prática de *mindfulness*. Além disso, também demonstram que 50% a 70% dos alunos mostram altos índices de prazer ao participarem em programas deste tipo (Kuyken et al., 2013; Atkinson & Wade, 2015). Em termos qualitativos, os estudos ressaltam a aceitação positiva por parte dos alunos em relação aos componentes da intervenção. Adicionalmente, os alunos destacaram preferências especialmente em relação ao relaxamento e à calma induzidos pela prática de *mindfulness* (Bennett & Dorjee, 2016; Metz et al. 2013).

Entre os vários de programas de *mindfulness* para o desenvolvimento de competências socioemocionais, o *MindUp* é um dos distinguidos. O *MindUp*, baseado no *mindfulness*, criado pela Hawn Foundation, tem como objetivo desenvolver competências socioemocionais e destina-se a crianças dos 3 aos 14 anos (Carvalho, 2017). O *MindUp*

oferece aos alunos ferramentas para lidar com os seus pensamentos, sentimentos e sensações, tornando-os mais conscientes e capazes de autorregulação.

São conduzidas sessões semanais de 45 a 60 minutos, nas quais a prática de *mindfulness* auxilia no desenvolvimento da aprendizagem socioemocional (DGE, 2020). Especificamente, este programa escolar tem como objetivo desenvolver cinco competências socioemocionais: autoconhecimento, autocontrole, consciência social, competências de relacionamento e tomada de decisão responsável.

A sua estrutura é composta por quatro unidades: a primeira unidade, "Acalmar a mente", é composta por três sessões onde são introduzidas informações sobre a estrutura cerebral e como as circunstâncias de *stress* afetam o sistema nervoso; além disso é também introduzido o conceito de *mindfulness*. A segunda unidade, denominada "Dar atenção aos nossos sentidos ", estruturada em seis sessões, foca-se nas experiências internas, onde os alunos realizam atividades baseadas na atenção plena através da audição, visão, olfato, paladar e movimento. Nesta unidade, os alunos vão notar as sensações físicas através das experiências. A unidade seguinte, "É tudo uma questão de atitude", concentra-se em atividades cognitivas que procuram promover relações positivas e o reconhecimento de experiências positivas através da atenção plena. Por fim, a última unidade, constituída por três sessões, "Agir com atenção plena", enfatiza a prática da gratidão e de atos de bondade para com os outros através da atenção plena (Carvalho, 2020; Crooks et al., 2020).

A implementação do programa é conduzida por um professor em sala de aula com uma periodicidade semanal. Para além das sessões semanais, há uma prática diária de atenção plena ao som e respiração em três momentos do dia, de manhã, a seguir ao almoço e antes das aulas terminarem.

Em relação aos efeitos do programa *MindUp*, os estudos existentes são recentes, alertando para a necessidade de desenhos metodológicos mais controlados e robustos, o que implica para já uma interpretação cuidadosa e parcimoniosa dos dados disponíveis (Carvalho, 2020; Greeberg & Harris, 2011). Ainda assim, é possível identificar que alunos do 1º Ciclo, alvo de intervenção do *MindUp*, demonstraram diminuição dos afetos negativos e aumento dos afetos positivos, tal como demonstraram ser mais capazes de regular o seu humor. Além disso, também é evidenciado que os alunos que participaram no *MindUp* são mais capazes de reconhecer que se enganaram e falharam, revelando uma maior autocompaixão (e.g, Carvalho, 2020; Klingbeil, et al., 2017; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Schonert-Reichl et al., 2015).

Adicionalmente, a maioria dos alunos também demonstrou uma forte tendência em recomendar as práticas de *mindfulness* a outras pessoas (Bennett & Dorjee, 2016; Fung et al.,2016; Metz et al.,2013). Um estudo de Guedes, realizado com jovens do 11º e 12º ano de escolaridade demonstrou que não foram registadas diferenças significativas na quase totalidade das variáveis, contrariamente à restante literatura (Guedes, 2021). Outro estudo de Fernandes, com crianças dos 5 aos 9 anos, verificou que o grupo-alvo de intervenção no programa *MindUp* obteve valores mais baixos nas escalas de hiperatividade e problemas emocionais em relação ao grupo de controlo. Relativamente à atenção, ambos os grupos tiveram melhorias, logo como ambos os grupos melhoraram não é possível associar à intervenção do programa *MindUp* (Fernandes, 2020).

A maioria dos estudos realizados em Portugal referem-se a crianças mais novas ou mais velhas do que a faixa etária em estudo nesta investigação.

Assim, **o presente estudo tem como objetivo** central a avaliação do impacto de um programa baseado no *mindfulness*, *MindUp*, em crianças do 2º ciclo do ensino básico. Os objetivos específicos deste estudo são: avaliar a forma como as crianças receberam o programa e perceberam a utilidade do mesmo, assim como o seu impacto na promoção do bem-estar psicológico, autoestima, comportamentos pró-sociais e estados emocionais positivos. Além disso, também é avaliado a perceção dos pais ou encarregados de educação relativamente às capacidades e dificuldades dos seus filhos ou educandos antes e depois da implementação do programa.

MÉTODO

Amostra

A investigação iniciou com uma participação de 156 jovens, dos quais 80 (51,3%) do sexo masculino e 76 (48,7%) do sexo feminino, com idades entre os 10 e os 13 a frequentarem o 5º e 6º ano de escolaridade. Na fase pós-intervenção, verificou-se uma taxa de retenção de 89% dos participantes. A taxa de *dropout* (11%) deveu-se essencialmente à não comparência dos alunos no segundo momento de avaliação por motivos de doença, ou por já se encontrarem em férias. A amostra final, que completou os dois momentos de avaliação, ficou constituída por 138 jovens (69 rapazes e 69 raparigas), com uma média de idades de 11,15 ($DP = 0,76$) e uma média de 5,55 anos de escolaridade ($DP = 0,50$). No que respeita aos encarregados de investigação, no primeiro momento participaram 104 pais, ficando a amostra reduzida para 33 pais que completaram os dois momentos de avaliação.

Instrumentos

O protocolo de avaliação, aplicado no início e final da intervenção, incluiu um questionário sociodemográfico (idade, sexo, escolaridade, turma) e um conjunto de instrumentos de autorresposta validados para a população jovem portuguesa para avaliar indicadores de saúde mental, bem-estar psicológico e comportamentos pró-sociais. Além disso, foi também solicitado aos encarregados de educação que preenchessem no início e final da intervenção um questionário de avaliação das capacidades e dificuldades do seu filho/a ou educando/a. No final do programa foi ainda solicitado aos jovens que preenchessem um questionário sobre aspetos relacionados com o programa (duração, atratividade, utilidade, importância, recomendação do programa)

Mental Health Continuum - Short Form (MHC-SF)

A **MHC-SF** (Keyes, 2006; versão portuguesa de Matos et al., 2010) é um instrumento de autoresposta constituído por 14 itens que pretendem avaliar o bem-estar subjetivo. Isto é, pretende avaliar, num continuum, a saúde mental através de três fatores:

bem-estar emocional (e.g., “Durante o último mês, quantas vezes (te) sentiste feliz”); bem-estar social (e.g., “Durante o último mês, quantas vezes (te) sentiste que tinhas alguma coisa importante para dar ao mundo/para ajudar o mundo”); e bem-estar psicológico (e.g., “Durante o último mês, quantas vezes (te) sentiste que gostas da maior parte das coisas em ti”). É pedido ao respondente para indicar para cada item a frequência do que sentiu durante o último mês, utilizando uma escala tipo *Likert* de seis pontos que variam entre *nunca* (0) e *todos os dias* (5). Pontuações mais altas indicam níveis mais elevados de bem-estar subjetivo global. O alfa de Cronbach para a pontuação global é de 0,90 indicando uma boa consistência interna. Valores adequados de consistência interna foram, também, encontrados para os fatores da escala, os quais variaram entre 0,80 e 0,85 (Matos et al., 2010). No presente estudo, os valores de consistência interna variaram entre 0,67 e 0,75 no primeiro momento (T1) e 0,64 e 0,78 no segundo momento (T2).

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

A **RSES** (Rosenberg, 1989; versão portuguesa de Pechorro et al., 2011) permite avaliar a autoestima, ou seja, a maneira como uma pessoa se percebe e valoriza a si mesma (e.g., “Por vezes penso que não presto”). Este instrumento é constituído por 10 itens respondidos segundo uma escala de resposta de quatro pontos que variam entre *discordo fortemente* (0) e *concordo frequentemente* (3), sendo que pontuações mais baixas correspondem a menores níveis de autoestima. A versão portuguesa do instrumento revelou uma boa consistência interna, com um valor de alfa de Cronbach de 0,79 (Pechorro, et al., 2011). Na nossa amostra, o RSES mostrou uma consistência interna adequada com um valor alfa de Cronbach de 0,82 para o primeiro tempo e de 0,81 para o segundo tempo.

Psy-Flex for adolescents (PsyFlex-A)

A **PsyFlex-A** (Gloster et al., 2021; versão portuguesa de Soares, Cunha et al., 2023) é composta por seis itens que avaliam a flexibilidade psicológica (e.g., “Mesmo com os meus pensamentos noutra lugar, consigo focar-me no que está a acontecer, em momentos importantes”). Os itens são respondidos segundo uma escala de cinco pontos que variam entre *quase nunca* (1) e *quase sempre* (5). Pontuações mais elevadas correspondem a uma maior flexibilidade psicológica. A versão portuguesa do instrumento demonstrou uma consistência interna adequada com um valor alfa de Cronbach de 0,77

(Soares, Cunha et al., 2023). No presente estudo a PsyFlex-A demonstrou valores no limiar da aceitabilidade, segundo DeVellis (2017). No primeiro momento apresentou uma fidedignidade de 0,63 e no segundo momento de 0,69.

Positive and Negative Affective Schedule for Children (PANAS-C10)

A **PANAS-C10** (Watson et al., 1988; versão portuguesa de Damásio et al., 2013) é constituída por 10 itens que permitem avaliar duas subescalas: os afetos positivos (e. g., prazer, interesse, entusiasmo) e os afetos negativos (e. g., estados de humor aversivos, raiva, culpa, descontentamento e medo). Os itens são respondidos segundo uma escala de cinco pontos que varia entre *nem um pouco* (1) e *muitíssimo* (5). A versão portuguesa revelou uma consistência interna adequada, variando entre 0,81 e 0,82 (Damásio, et al., 2013). No presente estudo a PANAS-C10 revelou igualmente consistências internas adequadas. Na linha de base (pré intervenção), a subescala de afetos positivos revelou um alfa de 0,89 e a subescala de afetos negativos um valor de 0,80. Na fase pós-intervenção, os alfas de Cronbach foram de 0,89 e 0,83 para as subescalas de afeto positivo e negativo, respetivamente.

Prosocialness Scale for Adolescents (PS-A)

A **PS-A** (Caprara et al., 2005; versão portuguesa de Gouveia e Cunha, 2022) é um instrumento de autorresposta constituído por 16 itens que avaliam os comportamentos pró-sociais. Este questionário é respondido segundo uma escala de cinco pontos que variam entre *nunca/quase nunca* (1) e *sempre/quase sempre* (5), sendo que quanto maior for a pontuação, maior será a presença de comportamentos pró-sociais. Para além da pontuação global, é possível obter dois fatores independentes, ações pro-sociais (e.g., “Tenho prazer em ajudar os meus amigos/colegas nas suas atividades.”); e pensamentos pro-sociais. A consistência interna, da versão portuguesa, demonstrou valores excelentes, com um alfa de Cronbach de 0,92 para a escala global e de 0,90 e 0,79 para os fatores ações pro- sociais e pensamentos pró-sociais, respetivamente (Gouveia, 2023). No presente estudo, com o propósito de encurtar o protocolo, evitando o cansaço dos respondentes, apenas foi utilizado o fator ações pró-sociais (Gouveia & Cunha, 2022), o qual apresentou um alfa de Cronbach de 0,85 e 0,88, no primeiro e segundo momentos, respetivamente.

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ-Parents)

O **SDQ-P** (Goodman, 1994; versão portuguesa de Fleitlich, 2004) é um questionário de autorresposta composto por 25 itens que avaliam a percepção dos pais e professores perante o desenvolvimento socio-emocional das crianças. Pretende identificar os comportamentos sociais adequados e não adequados. Além disso, o SDQ é subdividido em 5 escalas: Sintomas emocionais (e.g., “Queixa-se frequentemente de dores de cabeça, dores de barriga ou vômitos”); Problemas de comportamento (e.g., “Enerva-se muito facilmente e faz muitas birras”); Hiperatividade (e.g., “É irrequieto/a, muito mexido/a, nunca para quieto/a”); Problemas de relacionamento com colegas (e.g., “Tem tendência a isolar-se, gosta mais de brincar sozinho/a”); e Comportamento pró-social (e.g., “É sensível aos sentimentos dos outros”). Cada escala é avaliada através três opções de resposta variando entre *Não é verdade* (0) e *Muito Verdade* (2). Relativamente à fidedignidade do questionário é demonstrado que todas as dimensões têm um alfa de Cronbach acima de 0,60 ou muito próximos de 0,60 (Cury & Golfeto, 2003). No nosso estudo a pontuação da fidedignidade variou entre 0,60 e 0,85 no primeiro momento e 0,44 e 0,81 no segundo momento.

Questionário de avaliação programa MindUp

Para o estudo qualitativo, foi desenvolvido um questionário a ser preenchido pelos participantes no final do programa *MindUp*. O questionário de avaliação do programa incluiu 12 questões acerca da duração, formato, importância e impacto pessoal da intervenção. Sete das questões foram respondidas através de uma escala de Likert que variou entre *Nada* (1) e *extremamente* (5). Além disso, duas das questões foram formuladas em formato aberto, onde foi pedido um adjetivo que descrevesse o programa e qual o momento que se destacou durante a intervenção.

Procedimentos

Numa primeira fase, foi protocolada uma parceria com o agrupamento escola Henrique Sommer para a realização da presente investigação. A escola foi responsável pela implementação do programa de intervenção, garantindo os consentimentos dos respetivos diretores dos estabelecimentos educativos envolvidos. Ao Instituto Superior Miguel Torga coube a responsabilidade de desenhar o estudo, recolher, tratar estatisticamente e devolver os resultados à escola. De seguida, o presente estudo foi submetido à apreciação da Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, tendo sido aprovado.

No segundo momento, foi solicitada a autorização aos autores para a utilização das versões portuguesas dos instrumentos que integraram o protocolo de avaliação global do programa. Foi previamente recolhido o consentimento informado dos encarregados de educação a autorizar a participação dos seus educandos no estudo.

O protocolo de investigação ficou constituído pelo assentimento dos participantes, folha de rosto com uma breve explicação do estudo, recolha de dados sociodemográficos (idade, sexo, escolaridade, turma) e um conjunto de instrumentos de autorresposta que permitem avaliar o bem-estar subjetivo (*MHC-SF*), a autoestima (*RSES*), flexibilidade psicológica (*PsyFlex-A*), afetos positivos e negativos (*PANAS-C*) e comportamentos pró-sociais (*PS-A*). Aos encarregados de educação foi solicitado o preenchimento de um questionário sobre as capacidades e dificuldades dos seus educandos (*SDQ-P*). Este protocolo foi administrado antes e depois da aplicação do programa, no intervalo de 14 semanas, sempre na presença da investigadora que podia esclarecer qualquer dúvida ou questão.

A recolha da amostra decorreu numa escola do Agrupamento de Escolas Henrique Sommer, na região de Leiria. Os critérios de inclusão da amostra foram os seguintes: a) apresentação do consentimento informado pelos pais ou representantes legais; b) assentimento informado dos jovens; c) ano escolar entre o 5º ano e 6º ano.

A aplicação do programa foi realizada por um professor da própria escola com formação adequada no *MindUp*, em sala de aula, com uma frequência semanal.

Todos os procedimentos de investigação foram cumpridos de acordo com a ética e deontologia da Ordem dos psicólogos Portugueses e Declaração de Helsínquia.

Análise dos dados

Foram utilizadas estatísticas descritivas para analisar as características da amostra e das variáveis em estudo. A fidedignidade dos instrumentos de medida utilizados foi analisada na amostra do presente estudo através do cálculo do coeficiente alfa de Cronbach.

Foram calculadas estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão ou frequências e percentagens de acordo com a natureza das variáveis em análise) nas respostas ao questionário sociodemográfico e ao questionário de avaliação do programa *MindUp*.

Na análise preliminar da eficácia, considerando que o objetivo do estudo era a comparação do mesmo grupo em dois momentos diferentes, optou-se pelo teste *t* de Student para amostras emparelhadas (Marôco, 2014). O tamanho do efeito foi classificado de acordo com o *d* de Cohen. Segundo Cohen (1988), valores menores ou iguais a 0,2 são interpretados como efeitos pequenos, enquanto valores maiores que 0,2 e menores ou iguais a 0,8 são considerados efeitos médios. Já valores maiores que 0,8 são interpretados como grandes.

RESULTADOS

Os resultados referentes à avaliação do programa *MindUp* são apresentados na Tabela 1. A análise dos dados revela que a maioria dos jovens (59,7%) consideraram o *MindUp* como *muito/extremamente* importante para eles. Em particular, 43,2% dos participantes relataram que o *MindUp* os ajudou *muito/extremamente* a lidar com pensamentos negativos ou difíceis. Além disso, 59,1% dos jovens mencionaram que o programa foi útil para eles em vários aspetos das suas vidas. Quanto a possíveis mudanças sentidas por terceiros (amigos/familiares/colegas), 23% dos jovens mencionou que as outras pessoas notaram que eles estavam (*muito/extremamente*) mais calmos ou relaxados, à medida que se aproximava o final do programa *MindUp*. Percecionaram ainda que os outros notaram que eles estavam (*muito/extremamente*) mais bondosos (33,7%), mais felizes (37,6%) e mais satisfeitos (34,4%). No outro extremo, os resultados indicaram que 24,7% dos jovens mencionou que as outras pessoas não notaram (*nada*) que eles estavam mais calmos ou relaxados, mais bondosos (14,9%), mais felizes (14,9%) e mais satisfeitos (11%) no final do programa.

Tabela 1

Avaliação do programa MindUp (N = 154)

<i>Questionário de avaliação</i>	<i>Nada</i>	<i>Pouco</i>	<i>Mais ou menos</i>	<i>Muito</i>	<i>Extremamente</i>
	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)
1. O programa foi importante para ti?	2 (1,3%)	12 (7,8%)	48 (31,2%)	61 (39,6%)	31 (20,1%)
2 O programa ajudou-te a lidar com os teus pensamentos negativos/difíceis?	15 (9,7%)	26 (16,9%)	45 (29,2%)	50 (31,5%)	18 (11,7%)
3. No geral, quanto é que consideras que este programa foi útil para ti?	3 (1,9%)	17 (11,0%)	43 (27,9%)	63 (40,9%)	28 (18,2%)

4. Achas que os teus familiares/amigos(as)/colegas notaram que estás mais calmo(a)/relaxado(a) à medida que se aproximava o final do programa <i>MindUp</i> ?	38 (24,7%)	23 (14,9%)	57 (37,0%)	27 (17,5%)	9 (5,8%)
5. Com o final do programa <i>MindUp</i> , achas que os teus familiares/amigos(as)/colegas notaram que estás mais bondoso(a)?	23 (14,9%)	16 (10,4%)	63 (40,9%)	35 (22,7%)	17 (11,0%)
6. Com o final do programa <i>MindUp</i> , achas que os teus familiares/amigos(as)/colegas notaram que estás mais feliz?	23 (14,9%)	21 (13,6%)	52 (33,8%)	39 (25,3%)	19 (12,3%)
7. Com o final do programa <i>MindUp</i> , achas que os teus familiares/amigos(as)/colegas notaram que estás mais satisfeito(a)?	17 (11,0%)	23 (14,9%)	61 (39,6%)	35 (22,7%)	18 (11,7%)

De forma complementar, procurou-se também avaliar o conteúdo do programa de intervenção, segundo a percepção dos participantes (Tabela 2). Os resultados revelaram que a duração do programa foi considerada adequada para 65,6% dos participantes, assim como o formato do mesmo (70,1%). A duração das sessões foi classificada como adequada por 69,5% dos inquiridos.

Tabela 2

Avaliação do programa MindUp (N = 154)

<i>Questionário de avaliação das sessões</i>	1	2	3
	<i>n</i>	<i>n</i>	<i>n</i>
	(%)	(%)	(%)
1. Em relação à duração do programa, consideras que o <i>MindUp</i> foi...	35 (22,7%)	101 (65,6%)	18 (11,7%)
2. Tendo em conta o formato do programa, consideras que as sessões...:	108 (70,1%)	37 (24,0%)	9 (5,8%)
3. Em relação à duração das sessões, consideras que as sessões...	107 (69,5%)	21 (13,6%)	26 (16,9%)

Nota.

1 = *Foi demasiado curto*; 2 = *Teve a duração certa*; 3 = *Foi demasiado longo*

1 = *As sessões estavam organizadas de forma adequada*; 2 = *As sessões estavam razoavelmente organizadas*; 3 = *As sessões estavam desorganizadas e/ou confusas*

1 = *Tiveram a duração adequada*; 2 = *Foram demasiado longas, fiquei muito cansado(a)*; 3 = *Deveriam ter mais tempo*

Foram ainda realizadas duas perguntas sobre a intenção de voltar a participar, caso sentissem necessidade e se recomendariam o programa a um amigo que precisasse. Os resultados indicaram que a maioria dos alunos (57,1%) estava disposta a repetir o programa, 32,5% indicaram que *talvez* pudessem fazer e 10,4% respondeu que *não* voltaria a participar. Quase todos os participantes, 96,4% recomendariam este programa a um amigo.

Avaliação qualitativa

Com o objetivo de identificar características do programa de intervenção, foram feitas duas questões que visaram uma descrição do programa na perspectiva dos participantes. A primeira questão solicitava que os participantes mencionassem um adjetivo que descrevesse a experiência no *MindUp*. O adjetivo mais utilizado foi “Calmo” ($n = 33$; 19,2%), seguido por outros como “Relaxante” ($n = 19$; 11%), “Divertido” ($n = 14$; 8,1%), “Bom” ($n = 13$; 7,6%), “Fixe” ($n = 11$; 6,4%), “Incrível” ($n = 9$; 5,2%), “Interessante” ($n = 9$; 5,2%), “Acalmante” ($n = 4$; 2,3%) entre outros.



A segunda questão pretendia que os alunos descrevessem um momento ou atividade mais relevante da sua experiência neste programa. O elemento mais frequentemente apontado foi a meditação/relaxamento (n = 28), seguida das atividades sensoriais (n = 15), a aprendizagem acerca das partes do cérebro (n = 8) e o som do instrumento utilizado em todas as sessões (n = 7).

Eficácia preliminar

Na Tabela 3 estão indicadas as pontuações médias obtidas nos instrumentos aplicados na Pré e Pós-intervenção. Ao comparar os resultados dos dois momentos, verificou-se uma diferença significativa nas variáveis Bem-estar subjetivo e Bem-estar emocional, com valores mais elevados no primeiro momento (pré-intervenção). Não se verificaram diferenças significativas em mais nenhuma variável (bem-estar social psicológico, autoestima, afeto positivo, negativo, flexibilidade psicológica e comportamento pró-social).

Tabela 3

Comparação dos valores médios das variáveis na pré-intervenção) e pós-intervenção (N= 154)

Variáveis	<i>Pré- intervenção M (DP)</i>	<i>Pós- intervenção M (DP)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d de Cohen</i>
Bem-estar subjetivo (<i>MHC-SF</i>)	48,54 (9,79)	43,62 (10,84)	5,23	< 0,001	0,45
Bem-estar emocional (<i>MHC-SF</i>)	11,80 (2,15)	10,88 (2,48)	4,41	< 0,001	0,37
Bem-estar social (<i>MHC-SF</i>)	15,67 (4,32)	14,57 (5,53)	2,31	0,023	0,20
Bem-estar psicológico (<i>MHC-SF</i>)	21,07 (4,99)	21,20 (5,43)	-0,29	0,771	-0,02
Autoestima (<i>RSES</i>)	17,85 (5,15)	17,97 (5,00)	-0,30	0,768	-0,02
Afeto Positivo (<i>PANAS-C10</i>)	18,61 (4,24)	19,02 (4,01)	-1,21	0,229	-0,10
Afeto Negativo (<i>PANAS-C10</i>)	11,43 (4,69)	11,63 (4,47)	-0,51	0,613	-0,04

Flexibilidade psicológica (PSYFLEX-A)	21,33 (3,92)	20,93 (4,08)	-1,01	0,284	0,09
Comportamentos pró-sociais (PS-A)	45,36 (7,09)	45,68 (7,72)	-0,56	0,577	-0,05

Nota. MHC-SF = *Mental Health Continuum - Short Form*; RSES = *Rosenberg Self-Esteem Scale*; PANAS C10 = *Positive and Negative Affective Schedule for Children (PANAS-C10)*; PSYFLEX-A = *PsyFlex for adolescents*; PSA = *Prosocialness Scale for Adolescents*

Percepção dos pais relativamente às dificuldades dos filhos

Os resultados sobre a percepção dos pais em relação às dificuldades e capacidades dos filhos antes e depois da implementação do programa encontra-se na Tabela 4. Comparados os dois momentos (pré e pós intervenção), verificou-se uma diferença significativa ($p = 0,036$) na avaliação dos problemas de comportamento. No final do programa, os pais relataram menos problemas do comportamento por parte dos seus filhos. Em relação ao valor global do questionário e das escalas de sintomas emocionais e hiperatividade, houve uma tendência para diminuir no final do programa, embora esta diferença não tenha alcançado significância estatística. No caso dos problemas de relacionamento com os pares, verificou-se uma tendência para aumentar, embora não seja igualmente significativa a diferença entre os dois momentos.

Tabela 5

Comparação dos valores médios no total e escalas do Strengths and Difficulties Questionnaire preenchido pelos pais na pré e pós-intervenção (N = 23)

Variáveis	Pré-intervenção M (DP)	Pós-intervenção M (DP)	t	p	d de Cohen
SDQ - Total	9,70 (6,98)	8,96 (5,71)	1,14	0,266	3,22
Sintomas Emocionais	3,13 (2,32)	2,96 (1,64)	0,49	0,628	1,76
Problemas de comportamento	1,65 (1,70)	1,26 (1,40)	2,15	0,036	0,87
Hiperatividade	3,52 (2,59)	3,22 (2,47)	1,16	0,259	1,30
Problemas de relacionamento com os colegas	1,48 (1,76)	1,57 (1,56)	-0,23	0,820	1,81

Nota. SDQ = *Strengths and Difficulties Questionnaire*

DISCUSSÃO

Os primeiros anos de vida das crianças são marcados por desafios que exigem constante adaptação e aprendizagem, o que pode ter repercussões significativas no comportamento e desempenho acadêmico (Carvalho, 2020). Programas de intervenções socioemocionais, como o *MindUp*, têm sido implementados em escolas com o objetivo de promover a autorregulação e o bem-estar emocional em crianças e adolescentes (Fernandes, 2020; Guedes, & Lemos, 2021).

O presente estudo avaliou o impacto do programa *MindUp* em crianças do 2º ciclo do ensino básico, centrando-se no bem-estar psicológico, autoestima e comportamentos pró-sociais.

Apesar das expectativas geradas por estudos anteriores, os resultados deste estudo não corroboram a eficácia preliminar do programa *MindUp*, uma vez que não foram observadas diferenças estatisticamente significativas na maioria das variáveis analisadas. Ainda assim, é bom notar que alguns dos resultados do presente estudo encontram eco em estudos anteriores (Carvalho, 2020; Fernandes, 2020; Guedes, & Lemos, 2021). Por exemplo, na globalidade, à semelhança desses estudos, a receção do programa *MindUp* pelas crianças foi bastante positiva. A maioria considerou o programa importante e útil na gestão de pensamentos negativos e na melhoria de diversos aspetos das suas vidas. Estes dados sugerem que, embora os efeitos mensuráveis não sejam expressivos, a perceção das crianças sobre a utilidade do programa é favorável.

No que diz respeito à perceção de terceiros, uma parte dos jovens relatou que amigos, familiares e colegas notaram mudanças positivas no seu comportamento, como estarem mais calmos, relaxados, bondosos e felizes. Contudo, uma minoria afirmou que essas mudanças não foram percebidas pelos outros. Estes resultados destacam a importância de considerar a subjetividade e a variabilidade individual nas respostas às intervenções de *mindfulness*.

Em termos de eficácia preliminar, as variáveis bem-estar subjetivo global e de bem-estar emocional e social mostraram valores mais elevados no momento pré-intervenção, do que na pós-intervenção, sugerindo uma possível influência de fatores externos não controlados pelo estudo. Apesar disso, foi observada uma tendência para o aumento do bem-estar psicológico e dos afetos positivos no pós-intervenção, alinhando-se com alguns estudos da literatura (Carvalho, 2020; Guedes, 2020). Contrariamente, os afetos negativos também tenderam a aumentar, o que é consistente com as observações de Guedes (2020). Estes resultados indicam a necessidade de investigações adicionais para compreender melhor as dinâmicas emocionais em resposta às práticas de *mindfulness*. Uma possível explicação do aumento dos dois tipos de afeto pode ser devida ao facto de a intervenção poder ter aumentado a consciência emocional dos jovens. Isso significa que eles se tornaram mais conscientes e capazes de identificar e relatar tanto emoções positivas, quanto negativas. Este aumento na autoconsciência pode resultar em um aumento reportado de ambos os tipos de afeto. A ausência de mudanças significativas no final da

intervenção pode ser atribuída a diversos fatores. Uma primeira hipótese passa pelo tamanho da amostra ($N = 138$) que pode não ser suficientemente grande para detetar diferenças significativas, dependendo do efeito esperado e da variabilidade dos dados. Segundo Durlak et al., (2011), estudos de intervenções socioemocionais requerem muitas vezes amostras maiores para alcançar poder estatístico suficiente. Isto porque os efeitos dos programas de aprendizagem social e emocional, embora significativos, são tipicamente modestos e, portanto, requerem um número mais substancial de participantes para serem medidos de forma fiável. Outra hipótese plausível para a ausência de resultados significativos pode ter a ver com os instrumentos de medida utilizados. Embora os questionários usados estejam devidamente validados para a população portuguesa, podem não ser suficientemente sensíveis para captar mudanças nas competências socioemocionais das crianças. De notar ainda que estes jovens eram muito novos ($M = 11,15$), podendo apresentar algumas dificuldades no seu preenchimento. Outros fatores externos podem ter minado os resultados, como o momento de recolha de dados ter sido coincidente com o final do ano letivo, o que pode ter tido efeito na atenção e motivação dos participantes.

A avaliação dos pais indicou uma redução significativa na perceção dos problemas de comportamento dos filhos após a implementação do programa. Houve também uma tendência para a diminuição dos sintomas emocionais e da hiperatividade, embora sem significância estatística. No entanto, na perspetiva dos pais, os problemas de relacionamento com os pares mostraram uma tendência para aumentar, sugerindo que a dinâmica social pode ser afetada de forma complexa pelas intervenções de *mindfulness*.

As limitações deste estudo são importantes de salientar. A amostra restrita a 138 jovens de uma única escola não permite a generalização dos resultados para a população escolar portuguesa. A implementação do programa enfrentou desafios, particularmente na segunda recolha de dados, que coincidiu com o final do ano letivo, afetando a atenção e a participação dos alunos. Estas limitações sublinham a necessidade de um desenho de estudo mais robusto e abrangente. Como um aspeto inovador e positivo do presente estudo, pode ser indicada a participação dos pais, já que a recolha de diferentes fontes de informação é recomendável na avaliação do comportamento de crianças e adolescentes (De Los Reyes, & Kazdin, 2005).

Para futuras pesquisas, recomenda-se a ampliação da amostra e a inclusão de diversas escolas e regiões para aumentar a representatividade dos resultados. Um acompanhamento longitudinal seria essencial para avaliar a sustentabilidade dos benefícios do programa *MindUp* ao longo do tempo. Investigações adicionais sobre as variações dos impactos em diferentes faixas etárias e contextos socioeconómicos também seriam valiosas para adaptar e melhorar as intervenções de *mindfulness* nas escolas.

Em conclusão, embora os resultados deste estudo não tenham demonstrado mudanças significativas na maioria das variáveis analisadas, a perceção positiva das crianças sobre o programa, e a redução relatada nos problemas de comportamento pelos pais indicam que o

MindUp pode ter um impacto benéfico. A continuidade da pesquisa e a adaptação do programa às necessidades específicas das crianças e dos contextos escolares são cruciais para maximizar os seus benefícios.

REFERÊNCIAS:

- AlAteeq, D.A., Aljhani, S., & AlEsa, D. (2020). Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15, 398-403. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
- Atkinson, M. J., & Wade, T. D. (2015). *Mindfulness*-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomized controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, 48(7), 1024-1037. <https://doi.org/10.1002/eat.22416>
- Bennett, K., & Dorjee, D. (2016). The impact of a *mindfulness*-based stress reduction course (MBSR) on well-being and academic attainment of sixth-form students. *Mindfulness*, 7(1), 105-114. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0430-7>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). *Mindfulness*-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(5), 855. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to breathe: A pilot trial of a *mindfulness* curriculum for adolescents. *Advances in school mental health promotion*, 2(1), 35-46. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>
- Carsley, D., Khoury, B. & Heath, N.L. Effectiveness of *mindfulness* interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness* 9, 693–707 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Carvalho, J. (2020). Cultivar *Mindfulness* em contexto educacional: As abordagens baseadas em *Mindfulness* na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, nos alunos e nos professores [Tese de doutoramento não publicada]. Universidade de Lisboa.
- Carvalho, J. S., Pinto, A. M., & Marôco, J. (2017). Results of a *mindfulness*-based social-emotional learning program on Portuguese elementary students and teachers: A quasi-experimental study. *Mindfulness*, 8, 337-350. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0603-z>
- Coelho, V. A., Marchante, M., Sousa, V., & Romão, A. M. (2016). Programas de intervenção para o desenvolvimento de competências socioemocionais: Uma revisão crítica dos enquadramentos SEL e SEAL. *Análise Psicológica*, 34(1), 61-

72. <http://hdl.handle.net/10400.12/9624>

- Cury, C. R., & Golfeto, J. H. (2003). Strengths and difficulties questionnaire (SDQ): A study of children in Ribeirão Preto, *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25 (3), 139-145. Consultado em 23 de Março de 2013, através de <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v25n3/a05v25n3.pdf>
- De Los Reyes, A., & Kazdin, A. E. (2005). Informant Discrepancies in the Assessment of Childhood Psychopathology: A Critical Review, Theoretical Framework, and Recommendations for Further Study. *Psychological Bulletin*, 131(4), 483-509. <https://psycnet.apa.org/buy/2005-08334-001>
- DeVellis, R.F. (2017). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01207052>
- Direção Geral de Ensino. (s.d.). Projeto MindUp. <https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EPIPSE/mindup.pdf>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of *mindfulness*-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fernandes, M. (2020). Efeitos do programa de *Mindfulness*/atenção plena – *mindfulness* schools - num grupo de crianças dos 5 aos 9 anos [Tese de doutoramento não publicada]. Católica Instituto Da Ciências Da Saúde, Lisboa.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a *mindfulness*-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
- Goldin, P. (2008). *Mindfulness-based stress reduction for school-age children* (Vol. 139). Oakland, CA, USA: New Harbinger Publications.
- Greenberg, M. T. (2014, May). *Cultivating compassion*. Paper presented at the Dalai

- Lama Center for Peace and Education's Heart-Mind Conference, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2011). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161–166. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x>
- Guedes, F. F., & Lemos, L. O. (2021). O impacto de um programa de aprendizagem socioemocional na ansiedade aos alunos de ensino secundário: estudo preliminar [Dissertação de mestrado não publicada]. Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra. <https://doi.org/10.1002/eat.22416>
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living, revised edition: how to cope with *stress*, pain and illness using *mindfulness* meditation. Hachette.
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–103. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.03.006>
- Knapp, Martin & McDaid, David & Parsonage, Michael. (2011). Mental Health Promotion and Prevention: The Economic Case.
- Kock, M., Kuppens, P., Van der Gucht, K. & Raes, F. (2021). *Mindfulness* May Buffer Psychological Distress in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: The Differential Role of *Mindfulness* Facets. *Psychologica Belgica*, 61, 356–376. <https://doi.org/10.5334/pb.1093>
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the *mindfulness* in schools programme: Non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Matos, M. G., Carvalho, M., Branquinho, C., Noronha, C., Moraes, B., Gaspar, T., ... & Rodrigues, N. N. (2023). COVID-19, wellness and life satisfaction in adolescence: individual and contextual issues. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 5600. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085600>
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*, 38(7), 985-994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>

- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. C. (2013). The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development, 10*(3), 252-272. <https://doi.org/10.1080/15427609.2013.818488>
- Mondi, CF, Giovanelli, A., & Reynolds, AJ (2021). Promover a aprendizagem socioemocional por meio da intervenção na primeira infância. *Jornal Internacional de Política de Cuidados Infantis e Educação* , 15 (1), 1-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.9.789>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). *Mindfulness* training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School psychology, 21*(1), 99-125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in northern Spain. *Caderno de Saúde Pública, 36*(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Poehlmann-Tynan, J., Vigna, A. B., Weymouth, L. A., Gerstein, E. D., Burnson, C., Zabransky, M., & Zahn-Waxler, C. (2016). A pilot study of contemplative practices with economically disadvantaged preschoolers: Children’s empathic and self-regulatory behaviors. *Mindfulness, 7*, 46-58. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0426-3>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown: Wesleyan University Press.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a *mindfulness*-based education program on pre-and early adolescents’ well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1*(3), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology, 51*(1), 52–66. doi:10.1037/a0038454
- Sciutto, M. J., Veres, D. A., Marinstein, T. L., Bailey, B. F., & Cehelyk, S. K. (2021). Effects of a school-based *mindfulness* program for young children. *Journal of child and family studies, 30*, 1516-1527. <https://doi.org/10.1007/s10826-021->

[01955-x](#)

- Sibinga, E. M., Perry-Parrish, C., Chung, S. E., Johnson, S. B., Smith, M., & Ellen, J. M. (2013). School-based *mindfulness* instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial. *Preventive medicine*, 57(6), 799-801. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.08.027>
- Silva, A. R. (2020). Intervenções baseadas no *mindfulness* (MBI'S) na atenção e regulação emocional de crianças e pré-adolescentes em contexto escolar: revisão sistemática da literatura [Dissertação de mestrado não publicada].
- Tortella, G. R., Seabra, A. B., Padrão, J. & Díaz-San Juan, R. (2021). *Mindfulness* and other simple neuroscience-based proposals to promote the learning performance and mental health of students during the COVID-19 pandemic. *Brain Sciences*, 11(5), 552. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050552>

Apêndice 1- Assentimento Informado

Breve Explicação do Estudo

Este estudo tem como objetivo compreender melhor quais os resultados do programa Mindup aplicado a crianças do ensino básico. O Mindup é um programa baseado no Mindfulness que procura desenvolver competências socioemocionais, tais como a empatia, compaixão e generosidade.

A tua participação consiste no preenchimento de um conjunto de instrumentos que se seguem, tendo em conta as instruções de cada um deles. A confidencialidade e o anonimato das informações fornecidas estão salvaguardados (o que significa que nunca será necessário colocares o teu nome) e os dados recolhidos destinam-se exclusivamente para fins desta investigação.

A tua participação é totalmente voluntária e podes decidir se pretendes ou não participar. Se, em algum momento, preferires não continuar, és livre de desistir e entregar o questionário, não te acontece nada! Isto não é uma avaliação! Não há consequências negativas associadas à tua participação, nem há respostas certas ou erradas. O que interessa é o que tu pensas ou sentes!

Os questionários apenas são válidos quando preenchidos por completo, por isso pedimos-te que tenhas muita atenção para não deixares nenhuma pergunta para trás. Após ter terminado o programa, vou pedir a tua participação novamente.

Muito obrigada pela tua colaboração!

Assentimento Informado

Declaro que fui esclarecido(a) acerca dos objetivos e procedimentos do presente estudo. Aceito participar de livre vontade e autorizo o uso dos meus dados para os fins relacionados com esta pesquisa.

Declaro que li a informação acima apresentada, compreendi as explicações e que participo voluntariamente no estudo.

Apêndice 2- Aprovação da Comissão de Ética

