

SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO: *mindfulness* para estudantes com altas habilidades/superdotação

MENTAL HEALTH IN EDUCATION: *mindfulness* for gifted students

Adriana Vazzoler-Mendonça¹ - UNESP
Anderson Ricardo Malmonge Barbosa Luciano² - UNESP
Carina Alexandra Rondini³ - UNESP

RESUMO

Este ensaio foi produzido a partir de revisão narrativa de literatura, apoiada em capítulos de livros, dissertações, teses e artigos científicos e, assim, aborda como a prática de *Mindfulness* pode cooperar para a saúde mental de estudantes com altas habilidades/superdotação. Os estudos nos quais este trabalho foi embasado reportam que a meditação *Mindfulness* pode exercer influências benéficas sobre variáveis relacionadas a aspectos acadêmicos, intrapessoais, sociais e do bem-estar psicológico desses estudantes. Tais influências estão ligadas aos efeitos sobre a estrutura e a atividade cerebral decorrentes de práticas meditativas, quando executadas com regularidade. Este ensaio teórico pode contribuir para que pesquisas futuras ampliem conhecimentos e dados científicos a respeito do uso do *Mindfulness* em estudantes com altas habilidades/superdotação.

PALAVRAS-CHAVE: *Mindfulness*; Altas Habilidades; Superdotação; Estudantes; Saúde Mental

ABSTRACT

This essay is a result of a narrative literature review, based on book chapters, theoretical essays, and scientific articles. It addresses how the practice of *Mindfulness* can contribute to the mental health of students with high abilities/giftedness. The studies on which this essay was based report that *Mindfulness* meditation can have positive influences on variables related to the academic, intrapersonal, social, and psychological well-being of these students. Such influences are related to the effects on brain structure and activity arising from meditation practices, when performed regularly. This theoretical essay may contribute to future research to expand knowledge and scientific data about the use of *Mindfulness* for students with high abilities/giftedness.

KEYWORDS: *Mindfulness*; High Abilities; Giftedness; Education; Mental Health

DOI: 10.21920/recei72022825246262
<http://dx.doi.org/10.21920/recei72022825246262>

¹Mestranda em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (UNESP); graduada em Psicologia (Kroton-Anhanguera). Pesquisadora do GIEPAH/S. E-mail: vazzoler.mendonca@unesp.br / ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0190-5533>.

²Doutorando em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (UNESP); Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (UNESP); Graduado em Psicologia (UNIP). E-mail: anderson.malmonge@unesp.br / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5356-3128>.

³Docente do Programa de Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (UNESP) e Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, IBILCE (UNESP), campus São José do Rio Preto. E-mail: carina.rondini@unesp.br / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5244-5402>.

INTRODUÇÃO

Este ensaio teórico discute o uso da modalidade de meditação *Mindfulness* como técnica terapêutica para estudantes com altas habilidades/superdotação (AH/SD), a partir de uma revisão narrativa. Esse tipo de produção científica, segundo Mendes-da-Silva (2019), se revela apropriado para verificar as opiniões dos especialistas a respeito do tema, em particular, discutir trabalhos publicados, acompanhar o desenvolvimento da prática ainda incipiente, podendo identificar lacunas no campo de conhecimento e trazer ideias para pesquisas futuras. Assim, o intuito principal deste artigo é descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" do *Mindfulness*, nessa aplicação específica, sob um ponto de vista teórico ou contextual, e apresentar como a prática de *Mindfulness* pode ser benéfica para a saúde mental de estudantes com AH/SD.

Considerando a necessidade de se avançar com os contributos sobre pessoas com AH/SD, na literatura científica brasileira e internacional, bem como a constatação de que protocolos de *Mindfulness* estão se popularizando, no Brasil (MENEZES, 2017; TERZI *et al.*, 2020; GHERARDI-DONATO, 2018; SOUZA *et al.*, 2020; ARAÚJO *et al.*, 2020; SILVEIRA *et al.*, 2021) e no mundo (DIETZ *et al.*, 2017; SUMELL *et al.*, 2021; CHIEN, 2017; ALTINYELKEN, 2018; CHAROENSUKMONGKOL, 2020; MONTEIRO; COMPSON; MUSTEN, 2017), como recursos terapêuticos de promoção de bem-estar, explora-se neste trabalho a relação entre a prática de *Mindfulness* e suas influências sobre a saúde mental de estudantes com AH/SD.

Nesse sentido, este texto visa a contribuir com a literatura sobre tais temáticas associadas, abordando o que o campo científico acadêmico tem produzido a respeito da relação entre elas. A escolha pela revisão narrativa foi para permitir a livre descrição e discussão do tema, sem prescindir da subjetividade dos autores. A fim de ampliar as possibilidades, as buscas tiveram início a partir do Google Acadêmico, publicações datadas de 2017 em diante, nos idiomas português, inglês e espanhol, nessa ordem de prioridade. As palavras-chave foram '*mindfulness*' e 'altas habilidades/superdotação' e 'saúde mental' e 'estudante*', com suas respectivas correspondentes, em inglês, '*mindfulness*' e '*gifted**' e '*mental health*' e '*student**'; e, em espanhol, '*mindfulness*' e '*superdota**' e '*salud mental*' e '*estudiante**'. O asterisco é utilizado para substituir letras em variações de gênero e número das palavras ou em complementos de radicais.

São explicitados, a seguir, conteúdos referentes à saúde mental na escola, as principais dificuldades de estudantes com AH/SD, o que a prática de *Mindfulness* pode trazer para esses estudantes, a importância dos sentimentos e a conclusão dos autores.

SAÚDE MENTAL E EDUCAÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a condição de saúde mental é definida como "[...] aproveitamento pleno das potencialidades e capacidades cognitivas, relacionais e afetivas, bem como a capacidade de enfrentar as dificuldades da vida, produzir trabalho e contribuir para ações em sociedade." (WHO, 2003, p. 7).

Nos últimos anos, a saúde mental de estudantes, sejam crianças, sejam adolescentes ou adultos, tem sido alvo de preocupação e investigação, em diversos contextos, sendo apontado que, em diferentes níveis educacionais, é cada vez mais notada a existência de problemáticas ligadas à saúde mental dessa população (BELASCO; PASSINHO; VIEIRA, 2019; SILVA *et al.*,

2020; TAÑO; MATSUKURA, 2020; SILVA *et al.*, 2019; CARNEIRO; LACAVAL, 2020; CID *et al.*, 2019; CHAVES; CALIMAN, 2017).

Dentre os variados públicos de estudantes, as pessoas com AH/SD, por apresentarem vulnerabilidades, no contexto educacional, correspondem a um segmento cujos aspectos atinentes à saúde mental vêm sendo estudados, a fim de que ações e procedimentos para a redução de sofrimentos sejam a ele direcionados (ABAD; ABAD, 2017; PALUDO *et al.*, 2018; NETO; SUZUKI; VITALLE, 2020; NEUMANN, 2020).

As principais vulnerabilidades que as pessoas com AH/SD apresentam, no contexto educacional, discutidas nas seções seguintes, estão articuladas a aspectos decorrentes da assincronia desenvolvimental que levam os indivíduos a apresentarem processamento atípico de estímulos sensoriais (audição, visão, tato, olfato, paladar) e de movimento, e por isso necessitam de atenção especial frente aos contextos de ensino e aprendizagem, uma vez que esses estudantes podem manifestar, devido ao modo como percebem e processam os estímulos, muitas facilidades e/ou muitas dificuldades, nas execuções de atividades e/ou nos relacionamentos com as demais pessoas (TOLAN, 2017). As particularidades dos estudantes com AH/SD podem também gerar vulnerabilidades em aspectos cognitivos, emocionais e sociais (OLIVEIRA; BARBOSA; ALENCAR, 2017), tanto por fatores intrínsecos como extrínsecos, ou seja, quando os estudantes encontram dificuldades em lidar com o contexto e/ou quando as pessoas do contexto encontram dificuldades de lidar com eles, dadas as suas particularidades de se relacionar consigo próprios e com o mundo à sua volta (TOLAN, 2017; TURANZAS *et al.*, 2018).

Desse modo, a escola e a família devem articular-se com o propósito de proporcionar, conjuntamente, as melhores condições educacionais para esses estudantes, a fim de que ações facilitadoras e benéficas sejam empregadas tanto no ambiente familiar, social, como no educacional, para o adequado desenvolvimento da aprendizagem (TOLAN, 2017).

QUEM SÃO OS ESTUDANTES COM AH/SD

Altas Habilidades/Superdotação (AH/SD) é o nome que se dá, no Brasil, à condição de manifestar rendimento superior que seus pares da mesma idade, na mesma época e mesmo local geográfico. Uma das definições mais adotadas é a de Renzulli (2018), a qual considera como tendo AH/SD a pessoa que demonstra três características fundamentais: capacidade acima da média, envolvimento com a tarefa e criatividade (CANTARIM; RONDINI, 2017). Na intersecção desses três comportamentos, observáveis nos ambientes escolar, familiar e social, e influenciados por fatores cognitivos, comportamentais, traços de personalidade e fatores ambientais, reside o comportamento manifesto e observável das AH/SD.

Essa definição é ampla, mas não suficiente, pois ainda não menciona os riscos de sofrimentos e transtornos mentais a que os indivíduos com AH/SD podem ser vulneráveis. Nos Estados Unidos, em 1991, um grupo de educadores, psicólogos e pais de pessoas com AH/SD concebia as AH/SD como resultante de desenvolvimento assíncrono, um descompasso desenvolvimental. A definição original, em tradução livre feita pelos autores, é a seguinte:

Superdotação é um desenvolvimento assíncrono, no qual as capacidades cognitivas avançadas e a intensidade elevada se combinam, para criar experiências internas e consciência, que são qualitativamente diferentes da norma. Essa assincronia aumenta com o aumento da capacidade intelectual. A singularidade dos superdotados os torna particularmente vulneráveis e requer modificações na família, no ensino e no aconselhamento, para que se

desenvolvam de forma ideal. (THE COLUMBUS GROUP, 1991, *apud* GIFTED DEVELOPMENT CENTER, n.d.).⁴

A assincronia pode ser percebida desde cedo, conforme explica Tolan (2017), em crianças que falam frases completas ou palavras complexas, antes de seus amiguinhos da mesma idade, ou que debatem política e espiritualidade, aprendem a tocar instrumentos sozinhas, a falar outros idiomas, a praticar algum esporte com a precisão de atletas experientes.

A assincronia desenvolvimental, por envolver o sistema nervoso central, pode resultar em processamento atípico dos estímulos sensoriais, produzindo maior sensibilidade a sons, luzes, cores, movimentos, odores, sabores, emoções – tudo o que é processado pelo cérebro. Por um lado, pode ser surpreendente, quando o resultado é visto nas artes, na dança, nos esportes, nos talentos potencializados; mas, por outro lado, pode ser causa de sofrimento e angústia, quando esses estímulos são disfuncionais (TOLAN, 2017).

Dabrowski (2016), médico psiquiatra e psicólogo polonês, conceitua esse fenômeno sensorial de base biológica e neurológica como sobre-excitabilidades, um dos elementos centrais na constituição da personalidade de quem o vivencia. Segundo ele, trata-se de um sistema nervoso, o qual, em seu modo de funcionar, amplia a intensidade dos estímulos processados. As sobre-excitabilidades podem ser observadas em cinco áreas: psicomotora, sensorial, imaginativa, intelectual e emocional. Essa ampliação e intensidade sensoriais podem gerar estresse ao organismo, e o estresse é considerado um fator predisponente para o adoecimento mental (OLIVEIRA; BARBOSA; ALENCAR, 2017), a depender de seus níveis e dos recursos de enfrentamento de cada indivíduo.

Por ser um modo de funcionamento determinado biologicamente, o fato de ser mais sensível do que a população em geral não é sinal de doença e não é uma escolha consciente do indivíduo. Não obstante, apesar de não haver escolha consciente de quando as sobre-excitabilidades se mostram, há possibilidade de gerenciamento do que se fazer, a partir delas (DABROWSKI, 2016).

As vulnerabilidades que *The Columbus Group* menciona, em sua definição, podem ser extremas, para algumas crianças, a depender da intensidade de suas sobre-excitabilidades. Tolan (2017) explica que a experiência subjetiva de se ter AH/SD é a de viver em um mundo que não funciona para si, entre pessoas que muitas vezes não entendem sua posição como diferentes. Na realidade, na infância, assumem – como a maioria de nós – que outras pessoas têm o mesmo tipo de processos mentais que elas têm. Mas, quando as pessoas começam a reagir com espanto, descrença, crítica ou rejeição, ao que parece ser uma ideia ou realização perfeitamente normal para as próprias crianças, elas não sabem como lidar com isso.

Segundo Tolan (2017), essas crianças podem sofrer pressões para se adequarem à vida familiar, escolar e social, para serem como os demais, como se elas pudessem fazer isso voluntariamente. Em busca de aprovação e conformidade, elas podem se esforçar nessa direção, gerando também autopressão. A autora acrescenta que a frustração aumenta, quando percebem que o mundo, tal como deveria ser – correto, justo e bom para todos – não funciona assim, porque as pessoas que detêm o poder para tal feito não compartilham desses valores, e os adultos que cuidam dessa criança ou adolescente tampouco fazem algo para mudar o mundo.

⁴ *Giftedness is asynchronous development in which advanced cognitive abilities and heightened intensity combine to create inner experiences and awareness that are qualitatively different from the norm. This asynchrony increases with higher intellectual capacity. The uniqueness of the gifted renders them particularly vulnerable and requires modifications in parenting, teaching, and counseling in order for them to develop optimally.* (THE COLUMBUS GROUP, 1991, *apud* GIFTED DEVELOPMENT CENTER, n.d.).

Nesse âmbito, Pryde (2020) enfoca que as pessoas com AH/SD podem sentir uma profunda conexão com o mundo e a natureza e ficar indignadas com as injustiças sociais e com tudo o que prejudica os outros, partilhar o sofrimento e a dor de nosso planeta sendo destruído de diversas formas, e passar a se empenhar em fazer a diferença para o bem de todos. Diante do insucesso nessa empreitada, muitos escolhem isolar-se.

Tudo pode piorar, quando a criança começa a ser cobrada também por desempenho escolar, para que use sua inteligência, para que produza, para que se sobressaia e brilhe. Essa situação paradoxal, conforme Tolan (2017), pode levar pessoas com AH/SD de qualquer idade à descrença em si e nos outros. Não encontrando um lugar para si, neste mundo, podem adoecer psiquicamente. Podem também buscar realização com outros tipos de excluídos, divergentes ou *outliers*, associando-se ao crime, ao “outro lado da força”, ou simplesmente recusar-se a fazer parte do sistema escolar, do mundo do trabalho formal, das organizações sociais convencionais. Podem desenvolver depressão, ansiedade, uso problemático de substâncias, agressividade, automutilação, compulsões, ideação suicida, comportamentos de risco e, em alguns casos, a consumação do suicídio.

É comum adultos superdotados terem que lutar por toda a vida com sua experiência interior de intensidade e complexidade, particularmente quando isso foi mal interpretado e não receberam apoio ao longo da vida, como explica Pryde (2020). Esses desafios podem levar ao sofrimento pessoal e impedir que muitos indivíduos vivam bem e plenamente, com seus dons, que são suas características inatas, e seus talentos, que são as competências desenvolvidas e observáveis. A autora defende que, em auxílio ao *self* superdotado, o *Mindfulness* pode ser uma ferramenta tanto apoiadora quanto transformadora.

E QUAL O PROBLEMA DE SE TER AH/SD?

Segundo a Associação Paulista para Altas Habilidades/Superdotação (APAHS, s. d.), a OMS estima a porcentagem dos alto-habilidosos cognitivos em 5% de qualquer população. Entretanto, o índice da OMS leva em conta somente a distribuição estatística da inteligência de pessoas com altas habilidades cognitivas (linguística e lógico-matemática), não incluindo nessa projeção as habilidades artísticas, corporais, musicais, apenas para mencionar algumas. Diante disso, a estimativa que se faz é de que a porcentagem de alto-habilidosos ou superdotados, em dada população, possa ser de 10% ou mais, como sugere a Professora Helena Antipoff, a qual, nos anos 1930, propôs 15%, a fim de garantir que um maior número de alunos pudesse se beneficiar de programas educacionais voltados para o desenvolvimento de talentos (CAMPOS, 2012).

Faveri e Heinzle (2019) recorrem aos dados do Censo Escolar de 2013 a 2018, publicados pelo INEP (2019), para tecerem suas considerações sobre o número mínimo de estudantes identificados que não acompanha as estimativas para essa população. Os dados atualizados do Censo Escolar de 2018 registraram um total de 48.455.867 estudantes matriculados na Educação Básica, no Brasil. Considerando 5%, de acordo com a estimativa utilizada pela OMS, da distribuição estatística de inteligência em qualquer população, haveria, aproximadamente, 2.422.793 estudantes com AH/SD identificados nas escolas. No entanto, o Censo de 2018 revela que o número total de estudantes cadastrados com AH/SD pelas instituições de ensino é de apenas 22.161 (INEP, 2019).

Dessa forma, sabendo-se que estão subnotificados, pode-se estimar que, em uma sala de aula com 50 estudantes, pelo menos cinco podem ter AH/SD; em uma universidade com 50 mil

estudantes, pelo menos cinco mil poderão requerer atenção especial e apoios para estudar, porque a condição atípica das AH/SD pode lhes trazer vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem e em vários âmbitos da vida em sociedade. Entre os principais problemas enfrentados por estudantes com AH/SD, estão as participações em competições, dificuldades de falar em público e apresentar trabalhos, necessidade de satisfazer as expectativas dos pais, críticas sobre sua aparência ou desempenho, medo de falhar, preocupações com amizades e namoro. Tais dificuldades, as quais podem afetar todo jovem, estão ainda mais intensamente presentes nas pessoas com AH/SD e, em especial, quando estas exibem sobre-excitabilidades e perfeccionismo (NG *et al.*, 2017), e quando experimentam certos sintomas, como angústia existencial, ansiedade, depressão, evitação experiencial e fusão cognitiva (TURANZAS *et al.*, 2018).

Muitos desses estudantes são profundamente estressados por sentimentos de isolamento, de inadequação pelas diferenças, por sua desconfortável consciência dos problemas do mundo e por uma mente que ultrapassa sua capacidade emocional de lidar com as informações que recebem. O estresse adicional é causado pela pura velocidade e constância da atividade de suas mentes incomuns. Eles lutam para ter amigos, eles lutam para lidar com as notícias do mundo, eles lutam com o *bullying* na escola e com o tédio maçante das aulas que são obrigados a frequentar (TOLAN, 2017).

É para essa população que este ensaio propõe a prática de *Mindfulness*, técnica de meditação de autotratamento, autocuidado e autoaplicação, a qual pode fazer parte da rotina desses estudantes, a fim de equilibrar suas atividades mentais, emocionais, endocrinológicas, imunológicas e elétrico-cerebrais, de sorte que suas habilidades e competências possam ser aproveitadas da melhor forma, tanto para seu bem-estar como para seu emprego em prol da ciência e da economia.

MINDFULNESS, A MEDITAÇÃO DA ATENÇÃO PLENA

As práticas de meditação correspondem a uma diversidade de técnicas e métodos que estão relacionados a variadas tradições de cunho filosófico e religioso, as quais existem há milhares de anos e são utilizadas por diferentes culturas e com propósitos diversos, mas geralmente voltados à saúde física e psicológica, bem como ao autoconhecimento e espiritualidade (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017).

O termo *Mindfulness* é usado, em tradução livre para o português, como “meditação de atenção plena” e refere-se à atitude de direcionar o foco da atenção, sem julgamento, para o momento presente, durante a realização de atividades cotidianas (PERESTRELO, 2018). Esse método de meditação foi desenvolvido pelo biólogo molecular norte-americano Kabat-Zinn, na década de 1970, após estudar a meditação Zen budista e, com base nela, desenvolver uma técnica meditativa com bases científicas (LANGER, 2018).

Kabat-Zinn (2017), a partir de seus estudos, desenvolveu um programa chamado *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) (Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness*), que posteriormente foi aproveitado no centro médico da Universidade de Massachusetts como tratamento de pacientes clínicos com diagnósticos associados a ansiedade, estresse, dor e outras enfermidades. O sucesso do programa contribuiu para que atualmente ele seja adotado em diversas instituições e centros de saúde pelo mundo (LANGER, 2018).

A meditação *Mindfulness* faz parte de um conjunto de intervenções que compõem a terceira geração das Terapias Cognitivas Comportamentais (TCC) e que são empregadas como

recursos para prevenção e tratamento de diversos transtornos mentais (DERUBEIS; STRUNK, 2017; ABAD; ABAD, 2017). Entre as terapêuticas que se valem do *Mindfulness*, além da já citada MBSR, há também a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), conforme acrescentam Ng *et al.* (2017).

Apoiando-se tanto na psicologia moderna como na psicologia budista, os componentes-chave para a prática do *Mindfulness* são descritos como um conjunto de atitudes voltadas para a metaconsciência, equanimidade, perspicácia e bondade amorosa (PRYDE, 2020).

Entre diversos benefícios já identificados na literatura, decorrentes da prática de *Mindfulness*, estudos têm evidenciado que meditadores tendem a apresentar redução da sensação de dor, melhora do sono, melhora do autocuidado, visão mais positiva sobre a vida, maior qualidade e capacidade de autorregulação da atenção e redução dos sintomas de estresse (STRECK; CERETTA; STUGINSKI-BARBOSA, 2021; MEDEIROS, 2017; CARPENA; MENEZES, 2018). De acordo com Medeiros (2017), a prática de meditação promove a redução dos níveis de cortisol e adrenalina, favorecendo a ativação do sistema nervoso parassimpático e a consequente redução de sintomas relativos a ansiedade, estresse, distúrbios do sono e dor.

No que diz respeito a investigações de imagem da estrutura cerebral, estudos têm demonstrando que as áreas frontal e pré-frontal do cérebro são afetadas positivamente pela prática meditativa (ABAD; ABAD, 2017), sendo que essas áreas possuem várias funções ligadas a movimentos, a raciocínio superior e às chamadas funções executivas: controle de impulsos, organização de reações emocionais e de planejamento e atenção – além de estarem relacionadas ao desenvolvimento da personalidade –, regulação de sentimentos profundos e também de possuir relação com a determinação de iniciativa e de juízo, funções essas que são otimizadas com a prática meditativa (SNELL, 2010). Outros achados identificaram que “[...] a meditação induz a uma reorganização significativa da atividade frontal associada com a reatividade emocional [...] provavelmente relacionada com o incremento das frequências *theta* e *alpha* no EEG.” (CAHN; POLICH, 2006, p. 201). Com relação às ondas cerebrais, produzidas pela atividade elétrica neuronal, e suas funções, são assim resumidas por Fialho e Vazzoler-Mendonça (2021):

Ondas Gama (30-45Hz): Autocontrole, memória, percepção da realidade, vinculação dos sentidos, paixão, processamento de informações, capacidade de aprendizagem, níveis mais altos de energia e foco.

Ondas Beta (13-30Hz): Atenção no mundo exterior, concentração, aprendizagem, análise e organização de informações, resolução de problemas, estado de vigília e a mente alerta, pronta para trabalhos que requerem a atenção, acuidade visual, coordenação e produtividade intelectual.

Ondas Alfa (7-13Hz): Estado relaxado, foco no mundo interior, mente alerta à espera de algum estímulo (*stand by*), experiência de paz e bem-estar, resolução de problemas de modo introspectivo, imaginação, memorização, relaxamento, aumento da propriocepção, da consciência de si e dos pensamentos e processos internos, favorecendo a criatividade e diminuindo a ansiedade.

Ondas Teta (4-7Hz): Estado sonolento que antecede o sono, baixando a atividade cerebral, pode ser acompanhado de imagens inconscientes hipnagógicas, parecidas com sonhos; estado mais profundo de relaxamento, propicia a criatividade, acesso a memórias, aprendizagem acelerada, criatividade e reprogramação mental.

Ondas Delta (4-0.1Hz): Estado de sono profundo, libera hormônio do crescimento, regeneração física e mental, acesso mais profundo ao inconsciente e à intuição.

Aprofundando esse tópico, neurocientistas já identificaram que meditadores apresentam um elevado nível de girificação (ou dobragem cortical), referente ao processo pelo qual a

superfície do cérebro – o chamado córtex cerebral, onde são formados os pensamentos – sofre alterações que geram fendas estreitas e dobras, conhecidas por sulcos e giros. A formação de mais sulcos e giros otimiza o processamento neural que está ligado com determinados processos, como memória, atenção, pensamento e consciência (CAMPOS; KIHARA; PASCHON, 2014).

Dentre diversos contextos nos quais o *Mindfulness* pode ser utilizado, pesquisas apontam que, no campo educacional, o uso da técnica com estudantes de diferentes idades e culturas tem evidenciado redução de estresse e de ansiedade, além de melhora da atenção, memória, criatividade e, assim, colaborando para o aumento do rendimento acadêmico e bem-estar dos praticantes (DEAN *et al.*, 2017; DIETZ *et al.*, 2017; NG *et al.*, 2017; ALTINYELKEN, 2018; CARPENA; MENEZES, 2018; PERESTRELO, 2018; ARAÚJO *et al.*, 2020; TERZI *et al.*, 2020; FURLAN *et al.*, 2021; SILVEIRA *et al.*, 2021; SUMELL *et al.*, 2021).

O QUE O *MINDFULNESS* PODE FAZER PELOS ESTUDANTES COM AH/SD

Em estudo bibliográfico sobre os efeitos da prática de *Mindfulness* em indivíduos com AH/SD, Abad e Abad (2017) identificaram, na literatura, que a redução de estados de ansiedade e estresse constitui um dos efeitos que contribuem para a promoção de benefícios nas áreas das funções executivas e de habilidades sociais desses indivíduos, localizadas no córtex pré-frontal.

Na mesma direção, Ng *et al.* (2017) e Furlan *et al.* (2021), ao abordarem a utilização de terapias baseadas em *Mindfulness*, em instituições de ensino superior, sugerem que essas práticas possibilitam o apoio aos estudantes com AH/SD em vários aspectos, como o aperfeiçoamento da concentração, o reconhecimento de fatores que provocam agitação emocional, a redução de sintomas associados ao estresse, à ansiedade e à depressão. Segundo os autores, o *Mindfulness* coopera para o maior discernimento e capacidade de lidar com problemas que causam dificuldades, sendo que, além disso, pode ainda ser aplicado especificamente ao desenvolvimento da capacidade de decisão, de agir por si próprio e de dizer “não”. Adolescentes e jovens adultos com AH/SD podem ter dificuldade de dizer “não” aos convites de seus pares, mesmo que as atividades propostas não lhes agradem. A necessidade de pertencimento a algum grupo pode inibir sua capacidade de tomada de decisão.

Programas baseados na prática de *Mindfulness* para estudantes com AH/SD revelaram uma multiplicidade de resultados que impactam na aprendizagem, incluindo relatos de ganho na competência de atenção, calma, maior consciência, criatividade, prazer e redução de sensação de desconforto (HABERLIN; O'GRADY, 2017), aumento do significado e engajamento (SHARP; NIEMIEC; LAWRENCE, 2017), incremento das habilidades emocionais e redução dos sintomas negativos (TURANZAS *et al.*, 2018). Práticas regulares de *Mindfulness* podem gerar maior sensação de bem-estar e saúde mental e emocional (KANE, 2020), habilidades sociais (ALFODHLY *et al.*, 2021), aumento da percepção de inteireza subjetiva (TOLAN, 2017), diminuição significativa do perfeccionismo autoimposto e aumento da atenção plena, observada tanto no final da intervenção quanto em acompanhamento posterior (OLTON-WEBER; HESS; RITCHOTTE, 2020).

Dada a realidade de que alguns estudantes com AH/SD podem ter dificuldades para regular e focar sua atenção, devido a distrações em seus ambientes e diminuição da autorregulação/habilidades de autogestão, a prática de *Mindfulness* oferece alternativa promissora, não invasiva e não medicamentosa, para populações com AH/SD (SHARP; NIEMIEC; LAWRENCE, 2017).

As questões de depressão, ansiedade e perfeccionismo disfuncional, entre indivíduos superdotados, são complexas, portanto, nenhuma intervenção ou estratégia pode abordar essas

questões sozinhas. Isso pode servir como um apoio adicional para proteger os estudantes com AH/SD de alguns dos problemas aos quais são propensos, bem como lhes oferecer ferramentas capazes de melhorar seu bem-estar, engajamento e desempenho. A identificação e o reconhecimento de seus pontos fortes, ao lado da atenção plena fortalecida, lançam as bases para uma maior exploração da própria consciência (SHARP; NIEMIEC; LAWRENCE, 2017).

Ao investigar a meditação *Mindfulness*, em dois programas – *Yunasa*, um acampamento de verão para crianças com AH/SD, e *Holistic Life*, em uma escola primária pública – Tolan (2017) apresenta contribuições sobre os benefícios da prática meditativa a estudantes com AH/SD. Segundo a autora, o fraco desempenho acadêmico experimentado por estudantes com AH/SD, em qualquer ano de sua jornada acadêmica, muitas vezes como resultado de viver no medo e no caos, melhora acentuadamente com *Mindfulness*. Ela ensina que, para combater ou afastar o tédio, o estudante com AH/SD pode realizar sua prática de olhos abertos, em plena aula, sem ser notado. Basta, para isso, sentar-se ereto, respirar lenta e profundamente, mantendo o foco no momento presente, sem perturbar em nada a atividade da sala de aula (TOLAN, 2017).

Tolan (2017) descobriu ainda que *Mindfulness* pode ajudar a regular o sono de pessoas com AH/SD que têm sobre-excitabilidade psicomotora. Esse tipo de sobre-excitabilidade concerne à necessidade de movimentar o corpo, mas a mente também está envolvida nisso. Pessoas que passam o dia em atividades entediadas ou pouco interessantes e que, ao chegar em casa iniciam atividades de sua preferência, podem produzir prazer e podem ficar altamente estimuladas e, claro, sem sono. A prática de *Mindfulness* pode sincronizar mente e corpo, trazendo relaxamento a ambos, pois, quanto mais se pratica a atenção, maior controle se tem sobre a atenção e o foco.

Os efeitos do *Mindfulness*, na experiência de Tolan (2017), também contemplam as habilidades socioemocionais: estudantes que participaram dos programas demonstram mais autocontrole, menos agressividade e mais capacidade de concentrar sua atenção e acalmar suas emoções negativas. Uma vez que o *Mindfulness* enfatiza o controle e o foco da atenção, ele também pode beneficiar aqueles estudantes cujo interesse em muitas e variadas coisas pode levá-los à distraibilidade e à dificuldade de completar uma tarefa simples e da maneira solicitada. Ao desacelerarem e silenciarem a mente, esses estudantes podem começar a tomar contato com sua própria consciência interior e aprender a reconhecer, dentre sua considerável variedade de talentos e capacidades, aqueles que podem ser sua verdadeira paixão.

Outro benefício dessa prática é a integração da mente e do corpo, como constatou Tolan (2017). Há uma tendência entre os estudantes com AH/SD de estarem tão ocupados em suas mentes que mal pensam em seus corpos, às vezes parecendo esquecê-los completamente. Os corpos físicos podem vir a ser pensados e tratados simplesmente como suportes para mover seus cérebros de um lugar a outro. É verdade que estudantes com AH/SD podem sofrer de dispersão de atenção, por terem demasiados interesses, mas também podem sofrer de hiperfoco, abdicando à consciência de seus corpos e ao mundo de seus sentidos físicos. Suas mentes estão entretidas com algo e, por isso, seus corpos estão se movendo e fazendo coisas que, às vezes, seus “donos” não estão realmente conscientes de fazer, podendo ser causa de acidentes, desorganização dos espaços onde habitam e trabalham, desorganização financeira, perda de objetos e da noção do tempo. Com a prática de *Mindfulness*, pode-se aprender a participar plenamente do momento presente, estando consciente da mente e do corpo, tornando mais íntima e confiável essa parceria dos dois aspectos do eu.

AMOR E CIÊNCIA

Pode ser raro tratar sobre amor, em ambiente científico, mas Tolan (2017) alerta que, como cientistas, temos estado tão concentrados nas mentes, que não temos dado atenção suficiente aos sentimentos que compõem a subjetividade e a saúde mental. Em seu programa de *Mindfulness*, o amor tornou-se um conceito fundamental, e ele tem que começar com o amor a si mesmo ou autocompaixão, definida por Souza e Hutz (2016, p. 159) como “[...] uma atitude saudável e positiva direcionada ao *self* diante de situações de sofrimento e dificuldades. Abrange bondade consigo no lugar de autocrítica severa, *Mindfulness* no lugar de sobre identificação, e senso de humanidade em vez de isolamento social.”

Segundo Neumann (2017), a capacidade dos estudantes com AH/SD de perceber desde cedo a diferença entre eles e os demais pode causar-lhes sofrimentos, se tal percepção vier associada ao sentimento de rejeição, desaprovação, inadequação e de algumas formas de desamor. A pressão socioafetiva para que eles sejam “normais” pode intensificar a autocrítica, aumentando os níveis de estresse. A autora assinala que pessoas com AH/SD têm dificuldades em atender a demandas de normalização e, quando o fazem, o preço pode ser perdas psicológicas, as quais fariam deles quem não querem ser. Tais tentativas de adequação à norma podem levá-los a desenvolver doenças físicas ou mentais.

Nesse sentido, Pryde (2020) considera que a influência de nossas maneiras herdadas de ser – a partir de traumas intergeracionais, de se ter uma condição neurológica atípica e de uma infância muitas vezes difícil – pode ser aliviada, e gradualmente transformada, ao se olhar para as experiências, de forma consciente e amorosa.

Tolan (2017) ressalta que uma habilidade extraordinária pode se tornar um fardo paralisante, se uma criança não tiver a chance de se conhecer e descobrir o que é mais importante para o seu ser interior. Pryde (2020) concorda, quando reporta que ser compassivo, de uma maneira que seja ao mesmo tempo sábia e sustentável, com profunda aceitação de si mesmo e capacidade de encontrar o sofrimento – tanto o próprio como o dos outros – com um tipo de cuidado que não aprisiona o indivíduo na angústia ou no mal-estar, alcança uma amplitude que permite que a criatividade, a alegria, a autenticidade e as relações fluam com maior facilidade.

Mas, com a prática de *Mindfulness*, Pryde (2020) observa que as pessoas com AH/SD descobrem, mais cedo ou mais tarde, que pode ser difícil realizar e sustentar esforços no mundo exterior, se não olharem para si, a fim de apoiar e curar suas próprias experiências interiores. À medida que transformam as próprias mentes, inexoravelmente transformam o mundo maior – a mente coletiva –, no qual estamos todos intrinsecamente inseridos.

De acordo com Pryde (2020), a mente que se tornou aliada da inteligência tem a atenção focada e está intimamente consciente de suas necessidades e complexidades únicas. Ela tem a capacidade de navegar por experiências interiores turbulentas, sem ser arrastada por elas, e de escolher respostas criativas, em vez de ficar presa a armadilhas emocionais e reações habituais, tais como perfeccionismo, pensamento ininterrupto, julgamento e desespero. O estado de consciência da atenção plena expande o espaço de tempo entre o estímulo e a resposta, de modo que, em função da calma interior e equilíbrio, o indivíduo seja capaz de, nessa ínfima fração de tempo no agora, escolher como quer responder. Para mentes com talentos incomuns, as quais podem ser curiosas, rápidas, complexas e emocionalmente reativas, essa capacidade de perceber a própria experiência interior, sem se deixar dominar, controlar ou desorganizar por ela, passa a ser de valor inestimável e pode determinar seu sucesso ou fracasso acadêmico.

CONCLUSÃO

Com base nos achados apresentados neste trabalho, mesmo sem a intenção de ser exaustivo, evidencia-se que protocolos de *Mindfulness* têm potencial de exercer influências benéficas sobre a saúde mental de estudantes com AH/SD.

Percebe-se que há espaço para estudos que exploram essa temática e, portanto, este se torna um parâmetro que aponta a relevância para que futuras pesquisas venham a contribuir ao campo científico, quando conduzidas em perspectivas da psicologia ou da neurociência, ao investigarem efeitos dessa meditação sobre variáveis psicológicas e neurológicas dessa população.

Embora o *Mindfulness* e outras técnicas de relaxamento e meditação que têm origem nas tradições espirituais estejam fazendo parte, cada vez mais, da cultura popular, no mundo todo, ainda pode ser difícil persuadir algumas instituições de ensino a adotarem essas práticas. Graças a pesquisas, como as consultadas, com fatos comprováveis e resultados reproduzíveis, é possível que sejam adotados métodos de *Mindfulness* com segurança, em todo o mundo. Faz-se necessário levar a informação correta e científica de que não há nenhuma conotação religiosa nessa ferramenta, mesmo que suas origens façam alusão aos saberes ancestrais de alguns religiosos.

Mas as famílias não precisam esperar pela escola, para ajudar o estudante com AH/SD a se sentir melhor, na vida, com suas habilidades incomuns, com sua assincronia e suas sobre-excitabilidades. Há informações acessíveis para a prática de *Mindfulness* por leigos, de modo que fazer algo por seu familiar é melhor que não fazer nada.

Não obstante, a formação em *Mindfulness* das professoras e professores, sejam da Educação Especial ou não, pode ser uma estratégia inicial de multiplicação de facilitadores de forma orgânica e sistêmica, com o benefício secundário da possibilidade do enriquecimento da saúde mental também do corpo docente das instituições de ensino.

Entendemos que o diferencial dessa técnica é que ela é de autotratamento e autocuidado, trazendo o protagonismo para o próprio aprendiz ou paciente, diferentemente das técnicas que requerem a presença de um profissional – médico, psicólogo, professor, terapeuta –, o qual saberia algo que o cliente não sabe. Todos podem aprender o *Mindfulness* e não depender de terceiros.

Isso é particularmente favorável às pessoas com AH/SD que têm dificuldades em encontrar profissionais e especialistas que os assistam, em seus processos terapêuticos, porque se perceber com autonomia e independência, a fim de gerenciar suas emoções e saúde mental, pode ser fonte de satisfação e libertação. Ser capaz de ajudar seus pares e outras pessoas tem-se mostrado uma forma valiosa e pessoalmente gratificante de sair do isolamento. E aprender a amar a si mesmo, não as suas façanhas, independentemente da aprovação alheia, passa a ser um fator crítico para os estudantes com AH/SD, ao longo da vida.

Estudos futuros, que objetivem ampliar informações e conhecimentos a respeito dessa temática, poderão revelar parâmetros mais consistentes a respeito de intervenções psicológicas e apoios que promovam melhores condições para o pleno desenvolvimento das atividades acadêmicas e pessoais dos estudantes com AH/SD, almejando sua permanência saudável nos estudos, o florescimento de seus talentos, sua realização profissional e em todas as áreas da vida em sociedade.

REFERÊNCIAS

ABAD, Alberto; ABAD, Thaís Marluce Marques. Altas habilidades/superdotação: a meditação Mindfulness como ferramenta de equilíbrio e ajuste emocional na era da globalização.

Cadernos de Cultura e Ciência, v. 16, n. 2, p. 26-44, 2017. Disponível em:

<http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/cadernos/article/view/1544>. Acesso em: 07 nov. 2021.

ALFODHLY, Rodynah; ALJAFARI, Riham; ALABDULLATIF, Malak; ALGHAMDI, Amal; ALOTAIBI, Badriya; ALARFAJ, Aldulhamid. Mindfulness and its relationship to social skills among gifted students. **Journal of Gifted Education and Creativity**, v. 8, n. 2, p. 33-55, 2021. Disponível em: <https://dergipark.org.tr/en/pub/jgedc/issue/64210/947123>. Acesso em: 07 nov. 2021.

ALTINYELKEN, Hülya Kosar. Promoting the psycho-social well-being of international students through mindfulness: A focus on regulating difficult emotions. **Contemporary Buddhism**, v. 19, n. 2, p. 185-202, 2018.

NETO, Rafael Annunciato; SUZUKI, Denise Chrysostomo; VITALLE, Maria Sylvia de Souza. A percepção dos professores sobre adolescentes com altas habilidades/superdotação na escola - uma revisão sistemática. **Revista Educação-UNG-Ser**, v. 15, n. 3, p. 80-93, 2020.

ARAÚJO, Aline Corrêa de; SANTANA, Carmem Lúcia Albuquerque de; KOZASA, Elisa Harumi; LACERDA, Silva Shirley; TANAKA, Luiza Hiromi. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, eAPE20190170, 2020.

ASSOCIAÇÃO PAULISTA PARA ALTAS HABILIDADES/SUPERDOTAÇÃO (APAHSO). Disponível em: <https://www.apahsd.org.br>. Acesso em: 20 jul. 2021.

BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i1p.103-111>. Acesso em: 06 nov. 2021.

CAHN, Baruch Rael; POLICH, John. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. **Psychological bulletin**, v. 132, n. 2, p. 180, 2006.

CAMPOS, Danilo Luna; KIHARA, Alexandre Hiroaki; PASCHON, Vera. **Os efeitos da meditação no cérebro**. 2014. Disponível em: <https://www.nanocell.org.br/os-efeitos-da-meditacao-no-cerebro/>. Acesso em: 12 ago. 2021.

CAMPOS, Regina Helena de Freitas. **Helena Antipoff**: psicóloga e educadora - uma biografia intelectual. Rio de Janeiro: Fundação Miguel de Cervantes, 2012.

CANTARIM, Renata Dora; RONDINI, Carina Alexandra. Identificação de educandos com altas habilidades/superdotação: analogia entre Renzulli e Guenther. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, p. 245, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17979/reipe.2017.0.11.2878>. Acesso em: 07 nov. 2021

CARNEIRO, Cristiana; LACAVA, Iris. Evandro, menino desatento? Mal-estar e medicalização na educação. **Educação, Sociedade e Culturas**, [S. l.], n. 57, p. 185-202, 2020. Disponível em: <https://ojs.up.pt/index.php/esc/article/view/19>. Acesso em: 06 nov. 2021.

CARPENA, Marina Xavier; MENEZES, Carolina Baptista. Efeito da Meditação Focada no Estresse e *Mindfulness* Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, e3441, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>. Acesso em: 07 nov. 2021.

CHAROENSUKMONGKOL, Peerayuth. The efficacy of cultural intelligence for adaptive selling behaviors in cross-cultural selling: The moderating effect of trait mindfulness. **Journal of Global Marketing**, v. 33, n. 3, p. 141-157, 2020.

CHAVES, Felipe Alan Mendes; CALIMAN, Luciana Vieira. Entre saúde mental e a escola: A gestão autônoma da medicação. **Revista Polis e Psique**, v. 7, n. 3, p. 136-160, 2017.

CHIEN, Wai Tong; BRESSINGTON, Daniel; YIP, Annie; KARATZIAS, Tong. An international multi-site randomized controlled trial of a mindfulness-based psychoeducation group programme for people with schizophrenia. **Psychological medicine**, v. 47, n. 12, p. 2081-2096, 2017.

CID, Maria Fernanda Barboza; SQUASSONI, Carolina Elisabeth; GASPARINI, Danieli Amanda; FERNANDES, Luiza Helena de Oliveira. Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. **Pro-Posições**, v.30, n.0, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2017-0093>. Acesso em: 06 nov. 2021.

DABROWSKI, Kazimierz. **Positive Disintegration**. Anna Maria: Marice Bassett, 2016.

DEAN, Sue; FOUREUR, Maralyn; ZASLAWSKI, Chris; NEWTON-JOHN, Toby; YU, Nickolas; PAPPAS, Evangelos. The effects of a structured mindfulness program on the development of empathy in healthcare students. **Nursingplus Open**, v. 3, p. 1-5, 2017.

DERUBEIS, Robert J.; STRUNK, Daniel R. (ed.). **The Oxford handbook of mood disorders**. Oxford: Oxford University Press, 2017.

DIETZ, Joerg, FITZSIMMONS, Stacey R., AYCAN, Zeynep, FRANCESCO, Anne Marie, JONSEN, Karsten, OSLAND, Joyce, SACKMANN, Sonja A., LEE, Jung., BOYACIGILLER, Nakiye A. Cross-cultural management education rebooted: Creating positive value through scientific mindfulness, **Cross Cultural & Strategic Management**, v. 24, n. 1, p. 125-151, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1108/CCSM-01-2016-0010>. Acesso em: 06 nov. 2021.

FAVERI, Fanny Bianca Mette de; HEINZLE, Marcia Regina Selpa. Altas Habilidades/Superdotação: políticas visíveis na educação dos invisíveis. **Revista Educação Especial**, v.32, p.1-23, 2019.

FIALHO, Kleber Lopes Lima; VAZZOLER-MENDONÇA, Adriana. Modelo Integrativo de mapeamento qEEG/Loreta, testes psicológicos e neurofeedback para altas habilidades: relato

de experiência. *In*: VAZZOLER-MENDONÇA, Adriana; COSTA-LOBO, Cristina; MEDEIROS, Ana Micaela; CAPELLINI, Vera Lucia Messias Fialho (Orgs.) **Altas habilidades: saúde, esporte e sociedade**, v. 2. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2021.

FURLAN, Paula Giovana; FARIA, Caroline Beier; YOSHIDA, Karina Kaori; KAYASIMA, Caroline; SIMÕES, Bianca. R. L.; LAMBAIS, Gabriela. Práticas integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário: yoga, meditação e reiki. **Revista Cadernos da Pedagogia**, v.15, n.31, p.150-161, 2021.

GHERARDI-DONATO, Edilaine Cristina da Silva. O *Mindfulness Trainings International* (MTi) e a formação de instrutores de mindfulness no Brasil. **SMAD**. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, v. 14, n. 2, p. 62-64, 2018.

GIFTED DEVELOPMENT CENTER. **The Columbus Group**. 1991. Disponível em: <http://www.gifteddevelopment.com/isad/columbus-group>. Acesso em: 21 jul. 2021.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard J. **A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

HABERLIN, Steven; O'GRADY, Patty. Gifted from the "Inside out". **Gifted Education International**, v. 34, n. 2, p.173-180, 2017.

INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Sinopse Estatística da Educação Básica 2018**. Brasília: INEP, 2019. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/web/guest/sinopses-estatisticas-da-educacao-basica>. Acesso em: 11 jun. 2019.

KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide** ©. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. University of Massachusetts Medical School, 2017. Disponível em: <https://mindfulness.nhsggc.org.uk/media/2105/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2021.

KANE, Michele. Enhanced Well-Being Through Mindfulness: Supporting the Gifted Adolescent Journey. **Gifted Child Today**, v. 43, n. 2, p. 116-123, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/doi:10.1177/1076217519899146>. Acesso em: 05 nov. 2021.

LANGER, Ellen Jane. **Atenção plena: Como Praticar Mindfulness em Todas as Áreas da sua Vida**. São Paulo: Bemvirá, 2018.

MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v.16, n.2, 2017.

MENDES-DA-SILVA, Wesley. Contribuições e Limitações de Revisões Narrativas e Revisões Sistemáticas na Área de Negócios. **Revista de Administração Contemporânea [on-line]**, v. 23, n.

2, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-7849rac2019190094>. Acesso em: 07 nov. 2020.

MENEZES, Carolina Baptista. Evento científico sobre meditação e mindfulness no Brasil: relato de experiência. **Temas em Psicologia**, v. 25, n. 1, p. 143-152, 2017.

MONTEIRO, Lynette M.; COMPSON, Jane F.; MUSTEN, Frank (ed.). **Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions**. New York: Springer, 2017.

NEUMANN, Patrícia. "O que tem de errado comigo?" Empatia, Autonomia e Aprendizagem nas Altas Habilidades/Superdotação a partir de Dabrowski. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, XIV., 2017, Curitiba. **Anais [...]** Curitiba: EDUCERE, 2017, p.1-17. Disponível em: <https://educere.pucpr.br/p1/anais.html>. Acesso em: 07 nov. 2021.

NEUMANN, Patrícia. Altas habilidades/superdotação e desenvolvimento socioemocional: responsabilidade da educação e psicologia. **Revista Educação Especial em Debate**, v. 5, n. 10, p. 15-36, 2020.

NG, Jo; CHEUNG, Virginia; CHAN, Serene; YUEN, Mantak. Bringing Mindfulness into Students' Life to Support their Inner Strength. *In*: YUEN, Mantak. Special Issue on Recent Developments in Gifted Education in the Asia Pacific Region. **Asia-Pacific Federation on Giftedness APFG Newsletter**, v. 4, n. 1, p. 29-31, 2017.

OLIVEIRA, Juliana Célia de; BARBOSA, Altemir José Gonçalves; ALENCAR, Eunice M. L. Contribuições da Teoria da Desintegração Positiva para a Área de Superdotação. **Psicologia: Teoria e Pesquisa [on-line]**, v.33, e3332, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3332>. Acesso em: 06 nov. 2021.

OLTON-WEBER, Sophia; HESS, Robyn; RITCHOTTE, Jennifer A. Reducing Levels of Perfectionism in Gifted and Talented Youth Through a Mindfulness Intervention. **Gifted Child Quarterly**, v.64, n.4, p.319-330, 2020.

PALUDO, Karina Inês; MEDINA, Giovanna Beatriz Kalva; ANDRADE, Amanda Mara; ALMEIDA, Rafael de; LOZZA, Rodrigo. Promoção de Saúde Socioemocional de Adolescentes com Altas Habilidades/Superdotação com o uso do RPG. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DA FAE., 2018, Curitiba. **Anais [...]** Curitiba: FAE, p. 243-250.

PERESTRELO, Vanda. **Mindfulness na Educação: Dou-me conta que existo**. 2. ed. Lisboa: Mahatma, 2018.

PRYDE, Kelly. Befriending Our Gifted Minds: Mindfulness and the Inner Experience of Giftedness. **Advanced Development**, v. 18, 2020.

RENZULLI, Joseph Salvatore. Reexaminando o papel da educação para superdotados e o desenvolvimento de talentos para o Século XXI: uma abordagem teórica em quatro partes. *In*:

VIRGOLIM, Angela Máгда Rodrigues (org.). **Altas Habilidades/Superdotação: processos criativos, afetivos e desenvolvimento de potenciais**. Curitiba: Juruá, 2018. p. 19-42.

SHARP, Jennifer E.; NIEMIEC, Ryan M.; LAWRENCE, Christopher. Using mindfulness-based strengths practices with gifted populations. **Gifted Education International**, v. 33, n. 2, p. 131-144, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/0261429416641009>. Acesso em: 06 nov. 2021.

SILVA, Gabriel Veloso da; SOARES, Jéssica Bezerra; SOUSA, Juliana Coêlho de; KUSANO, Leila Akemi Evangelista. Promoção de saúde mental para adolescente em uma escola de ensino médio-Um relato de experiência. **Revista do NUFEN**, v. 11, n. 2, p. 133-148, 2019.

SILVA, Natasha Tuanny Lopes; AMORIM, Rosendo Freitas de; CATRIB, Ana Maria Fontenelle; LOURINHO, Lídia Andrade. Promoção da saúde mental na escola e os desafios dos laudos emitidos pelo CAPSI para justificar os entraves à aprendizagem. **Docentes**, v.5 n.11, 2020.

SILVEIRA, Laura Leisa; FABRIZZI, Heron Eduardo; HAMILKO, Henrique Cesar Correa; STEFANELLO, Sabrina. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021.

SNELL, Richard S. **Clinical neuroanatomy**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010.

SOUZA, Luciana Karine de; HUTZ, Claudio Simon. Adaptação da escala de autocompaixão para uso no Brasil: evidências de validade de construto. **Temas psicol.**, p. 159-172, 2016.

SOUZA, Luciana Karine de; REPPOLD, Caroline Tozzi; TAVARES, Inajá; HUTZ, Claudio Simon. Autocompaixão em praticantes religiosos: evidência de validade de critério para a Escala de Autocompaixão. **Brasil. Psico**, v. 51, n. 2, p. e32939, 12 fev. 2020.

STRECK, Julia Niero Zanatta; CERETTA, Renan Antonio; STUGINSKI-BARBOSA, Juliana. Mindfulness: uma terapia complementar na dor crônica. **Revista Brasileira de Neurologia**, v.57, n.1, p.22-29, 2021. Disponível em: <http://neuro.org.br/site/wp-content/uploads/2021/08/RBN-571-MARCO-22-29.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2021.

SUMELL, Albert J.; CHIANG, Eric P.; KOCH, Steven; MANGELOJA, Esa; SUN, Jin; PÉDUSSEL, Jennifer WU. A cultural comparison of mindfulness and student performance: Evidence from university students in five countries. **International Review of Economics Education**, v. 37, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.iree.2021.100213>. Acesso em: 05 nov. 2021.

TAÑO, Bruna Lidia; MATSUKURA, Thelma Simões. Compreensões e expectativas de educadores sobre saúde mental de crianças e adolescentes. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, [S. l.], v. 12, n. 31, p. 166-192, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69758>. Acesso em: 06 nov. 2021.

TERZI, Alex Morão; MATOS, Diogo Pereira; RODRIGUES, Martha Lages; DEMARZO, Marcelo. Mindfulness na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v.24, e200015, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/Interface.200015>. Acesso em: 06 nov. 2021.

TOLAN, Stephanie S. The value and importance of mindfulness for the highly to profoundly gifted child. **Gifted Education International**, v. 34, n. 2, p. 193-202, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/0261429417716348>. Acesso em: 07 nov. 2021.

TURANZAS, Jorge A.; CORDÓN, José R.; CHOCA, James P.; MESTRE, José M. Evaluating the APAC (Mindfulness for Giftedness) Program in a Spanish Sample of Gifted Children: a Pilot Study. **Mindfulness**, v. 11, p. 86-98, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Investing in Mental Health**. (D. of M. H. and S. Dependence & N. D. and M. Health, Eds.). Geneva: World Health Organization, 2003. Disponível em: http://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf. Acesso em: 23 jul. 2021.

Submetido em: agosto de 2021

Aprovado em: janeiro de 2022