



**LICENCIA-CON**  
CONGRESSO ONLINE DE LICENCIATURAS

**EFEITO DAS PRÁTICAS DE MINDFULNESS COM PROFESSORES: UMA REVISÃO DA LITERATURA.**

Congresso Online de Licenciaturas, 2ª edição, de 24/08/2021 a 26/08/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-72-2

**NARCISO; FABIANO DE ARAUJO <sup>1</sup>**

**RESUMO**

Diferentes demandas do trabalho se apresentam para o professor atualmente. Por exemplo, a pandemia do COVID-19 exigiu uma readequação da postura do professor em suas aulas, diante das tecnologias da informação. Em partes, o estresse surge da incapacidade do organismo (do professor) em lidar com as demandas e exigências do meio (trabalho). Com o intuito de mapear práticas e intervenção com Mindfulness voltadas para professores, realizamos uma revisão integrativa da literatura científica. Para tanto, no dia 16/08/2021, consultamos os termos “mindfulness professores”, no site da Biblioteca Virtual da Saúde (bvsalud.org). Como resultados, foram resgatados 33 artigos científicos, publicados entre os anos de 2013 e 2020. Após análise inicial dos artigos, restaram 19 trabalhos para análise e revisão. Foi possível identificar aumento linear na quantidade de publicações sobre a prática de mindfulness voltada para professores nos últimos oito anos. Além disso, a maior parte dos participantes nas pesquisas revisadas era professor de educação infantil e professor de educação especial. Efeitos positivos da prática de mindfulness parecem promissores em contribuir com a saúde e qualidade de vida dos professores. Apesar dos resultados identificados na presente revisão, sugere-se que as investigações futuras sobre o tema aconteçam com mais rigor metodológico, focando na seleção de grupos alvos específicos e separados pelas modalidades de ensino e por faixas etárias, gerando informações adequadas, que possam subsidiar reflexões e intervenções para prevenir ou minimizar o adoecimento do professor em detrimento de seu trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** mindfulness, professores, estresse

<sup>1</sup> Unyleya, fabianonarciso@hotmail.com