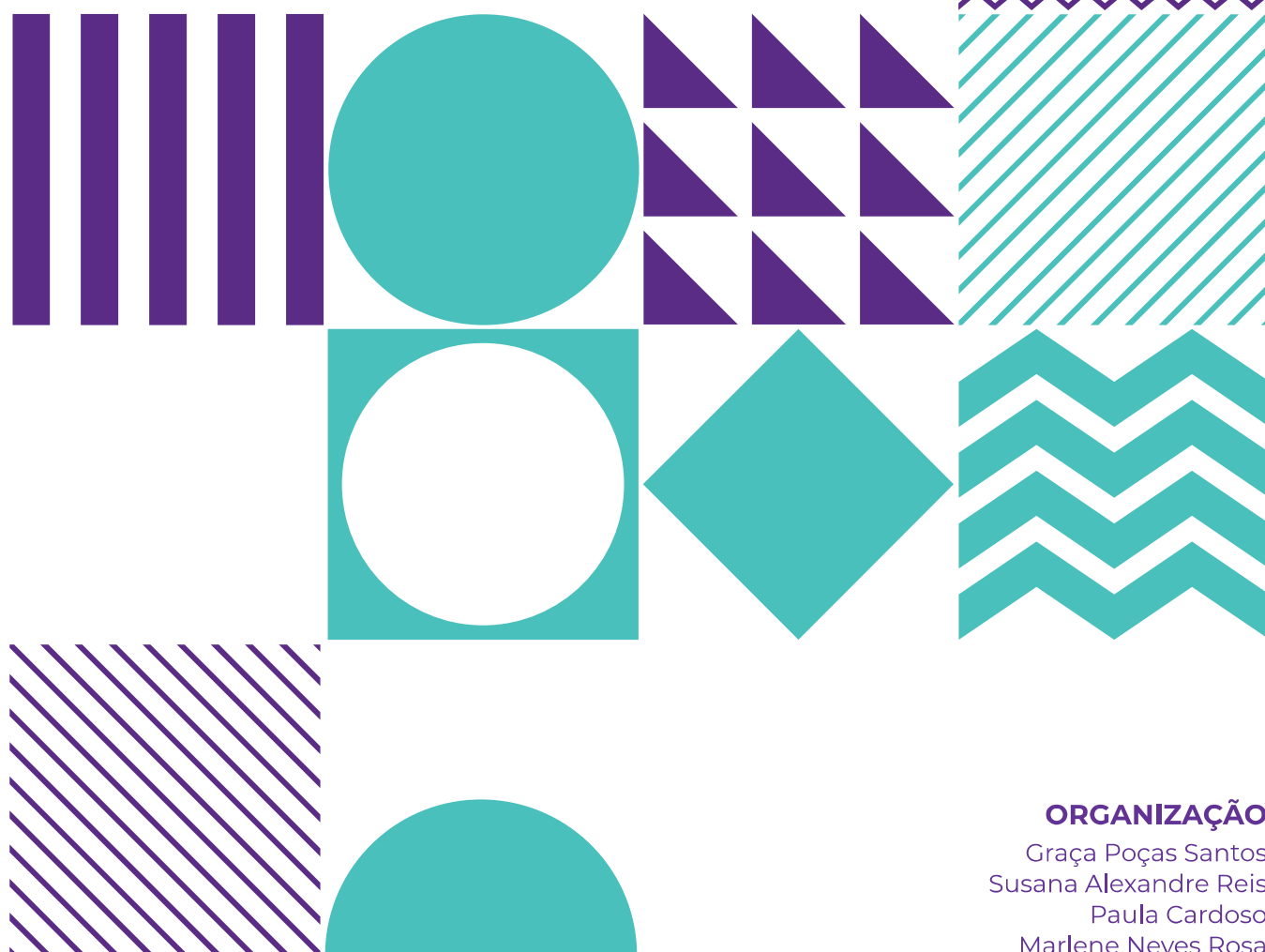


# Projetos de Inovação Pedagógica

SKILLS4FUTURE: INNOVATIVE PRACTICES



## ORGANIZAÇÃO

Graça Poças Santos  
Susana Alexandre Reis  
Paula Cardoso  
Marlene Neves Rosa

## **FICHA TÉCNICA**

### **TÍTULO**

PROJETOS DE INOVAÇÃO PEDAGÓGICA  
SKILLS4FUTURE: INNOVATIVE PRACTICES

### **ORGANIZAÇÃO**

Graça Poças Santos  
Susana Alexandre Reis  
Paula Cardoso  
Marlene Neves Rosa

### **EDIÇÃO**

Instituto Politécnico de Leiria

### **GRAFISMO**

Joana Mineiro

### **DEPÓSITO LEGAL**

522505/23

### **ISBN**

978-989-35257-9-1

### **TIRAGEM**

600 exemplares

OUTUBRO 2023

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>NOTA DE ABERTURA</b>  | <b>01</b> |
| Carlos Rabadão   |           |
| <b>INTRODUÇÃO</b>  | <b>03</b> |
| Graça Poças Santos . Susana Alexandre Reis . Paula Cardoso . Marlene Neves Rosa  |           |
| <b>EQUIPA</b>  | <b>07</b> |
| <b>PROJETOS DE INOVAÇÃO PEDAGÓGICA</b>   |           |
| <b>Elementos da Música em Ambiente Digital</b>   | <b>11</b> |
| Afonso M. Godinho . Ana Sacramento   |           |
| <b>Ou(Ver) a Voz</b>   | <b>17</b> |
| Ana Sacramento . Afonso M. Godinho   |           |
| <b>O desenvolvimento da expressão oral de alunos chineses com recurso a tarefas</b>  | <b>23</b> |
| Ana Catarina Castro  |           |
| <b>Expressões Integradas: uma abordagem baseada em problemas (PBL) para a criação de ambientes de ensino e aprendizagem através das artes</b>                      | <b>29</b> |
| Ana Margarida D' Aires Carreira . Filipa Machado Rodrigues   |           |
| <b>Flipando a Estatística nos cursos de EC e EENA</b>  | <b>41</b> |
| Ana Valongo . Liliana Ferreira . Miguel Felgueiras   |           |
| <b>Envolvimento das partes na colaboração Universidade-Indústria</b>   | <b>51</b> |
| António Pedrosa  |           |
| <b>A teoria também é prática: pensar sobre jornalismo com metodologias ativas</b>  | <b>57</b> |
| Catarina Menezes   |           |
| <b>Project Based Learning no ensino do Design Gráfico e Multimédia: A Inteligência Artificial no processo criativo e o papel do estudante na revisão por pares</b> | <b>63</b> |
| Cláudia Pernencar . Ruben Santos . Gonçalo Barros  |           |
| <b>Conhecimento e Cooperação: Uma Experiência de Ensino colaborativo em Biotecnologia Farmacêutica</b>   | <b>69</b> |
| Clélia Neves Afonso  |           |
| <b>Novas abordagens em Bioética e Legislação</b>   | <b>77</b> |
| Daniela Serra Castilhos  |           |
| <b>Novas práticas pedagógicas no ensino da unidade curricular de noções de direito e contratação pública em estabelecimento de ensino superior</b>                 | <b>83</b> |
| Elisabete Santos   |           |

|   |            |
|---|------------|
| <b>A Utilização de Jogos Analógicos no Ensino Superior: uma estratégia pedagógica de motivação, inovadora e dinâmica</b>                        | <b>91</b>  |
| Ana Margarida Carreira . Ana Águas . Grace Welch  |            |
| <b>Uma experiência de Role-Play no Ensino Superior</b>  | <b>99</b>  |
| Hélia Pinto . Isabel Simões Dias  |            |
| <b>Metodologia de Trabalho de Projeto no Ensino e Aprendizagem da Didática da Matemática</b>  | <b>105</b> |
| Hélia Pinto . Nelson Cardoso  |            |
| <b>Competências e Estratégias para um Negócio de Design</b>   | <b>109</b> |
| Isabel Barreto Fernandes  |            |
| <b>Técnicas de Representação Digital 3D em Design de Produto Nova abordagem pedagógica com recurso a b-learning</b>                             | <b>117</b> |
| João Mateus   |            |
| <b>PBL: Contribuição da Terra &amp; Mar para o Desenvolvimento Sustentável</b>  | <b>125</b> |
| Joaquina Pinheiro   |            |
| <b>Diagnóstico automóvel – Real applications</b>  | <b>133</b> |
| Luis Serrano . Carlos Ferreira  |            |
| <b>Desenvolvimento de Competências do Século XXI suportadas por estratégias de Aprendizagem Ativa: alunos de Engenharia e Gestão Industrial</b> | <b>139</b> |
| Marcelo Gaspar  |            |
| <b>Estatística – vamos aprender de outra forma?</b>   | <b>145</b> |
| Maria Alexandra Seco  |            |
| <b>TBL Plus: Inovação Pedagógica nas Tecnologias de Produção de Veículos</b>  | <b>149</b> |
| Maria Leopoldina Alves  |            |
| <b>Intervenções pedagógicas com e no Museu de Leiria</b>  | <b>157</b> |
| Marta Filipe Alexandre  |            |
| <b>Projeto de Inovação Pedagógica Rumo ao Maravilhamento: A Voz e a Agência de Estudantes da Formação de Educadores de Infância</b>             | <b>165</b> |
| Miguel Oliveira . Joana Freitas Luís  |            |
| <b>Pensamento Computacional num contexto de Geometria: uma experiência envolvendo Problem-Based Learning</b>                                    | <b>175</b> |
| Nuno Raínho . Ana Oliveira . Dina Tavares   |            |
| <b>Project Based-Learning: Digital Storytelling aplicado ao Turismo</b>   | <b>183</b> |
| Paula Cardoso . Ana Elisa Sousa   |            |
| <b>Uso de software de análise de estruturas no apoio ao ensino da Teoria e Mecânica das Estruturas (Eng<sup>a</sup> Civil)</b>                  | <b>189</b> |
| Pedro Gala . Luis Prola   |            |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Gamificação (RV/RA) no ensino da Química Orgânica</b>  | 199 |
| Raul Bernardino   |     |
| <b>Direito das Sociedades em ação</b>   | 205 |
| Rita Guimarães Fialho d' Almeida  |     |
| <b>Aprendizagem Internacional Colaborativa a Distância Collaborative Online International Learning (COIL)</b> | 211 |
| Roberto Marçal Gamboa   |     |
| <b>Flipped Classroom Approach to Learning Statistics</b>  | 217 |
| Sónia Pais  |     |
| <b>Ensino Cooperativo na UC de Bioquímica I da Licenciatura em Biotecnologia</b>                              | 225 |
| Susana Bernardino . Marta Neves   |     |
| <b>Aprendizagem ativa aplicada às aulas teóricas da UC de licenciatura de Botânica Marinha</b>                | 231 |
| Teresa Mouga  |     |
| <b>Dos Recursos Marinhos à Saúde com recurso a PBL</b>  | 239 |
| Verónica Felício  |     |

## **PRÉMIOS DE INOVAÇÃO PEDAGÓGICA**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Projeto de inovação pedagógica “Learn with the game ideaChef”</b>  | 249 |
| Ana Elisa Sousa . Sónia Pais  |     |
| <b>REAL Play: atelier de dramatização e comunicação em Enfermagem em Cuidados Paliativos</b>                                  | 255 |
| Carlos Laranjeira . Joel Vitorino . Isabel Semeão . Ana Querido   |     |
| <b>Videotutoriais em português com legendas em chinês: uma aprendizagem baseada em projeto com e para estudantes chineses</b> | 261 |
| Fausto Caels . Flávia Coelho . Catarina Castro  |     |
| <b>TuésImportante</b>   | 267 |
| Vanda Varela Pedrosa . Cesarina Maurício . Ana Querido . Francisco Javier Barrantes   |     |
| <b>O projeto Marine BioSample – MARBIOS, um exemplo da aplicação de práticas inovadoras no ensino superior</b>                | 273 |
| Verónica Felício . Filipa R. Pinto . Teresa Mouga . Clélia Afonso   |     |

# Tu és Importante

O *Mindfulness* ou Atenção Plena (AP) é uma prática secular budista, que tem sido progressivamente adaptada aos diferentes contextos do mundo moderno ocidental na melhoria da consciência e atenção ao momento presente, com consequências positivas na gestão do stress e ansiedade. Nos contextos educativos a evidência sugere ganhos nas capacidades académicas e sociais, para além de controlar estados emocionais adversos para a aprendizagem e em situações de stress, de fadiga e de ansiedade. Não obstante, a literatura é escassa no que se refere ao uso desta prática fora dos contextos formais de aprendizagem. Neste sentido, foi desenvolvido um projeto de inovação pedagógica aplicada no estágio de dois Cursos Técnicos Superiores Profissionais no ano letivo de 2022/2023, envolvendo 4 professores e 20 estudantes. O projeto envolveu formação dos professores em técnicas de intervenção de AP seguida de um programa de AP estruturado em 8 sessões aplicadas em formato online durante o estágio. Os resultados apontam para o desenvolvimento de práticas formais e informais de AP, sendo que os estudantes preferiram práticas de respiração consciente e de gratidão. Nas sessões partilharam-se situações de estágio com aplicação das práticas para autoregulação emocional. A satisfação com o projeto sugere a sua extensão a outros contextos formativos.

**Palavras-Chave** Atenção Plena, Inovação Ensino Superior, Práticas Pedagógicas.

*Mindfulness is a secular Buddhist practice that has been progressively adapted to different contexts in the modern Western world to improve awareness and attention to the present moment, with positive consequences for stress and anxiety management. In educational contexts, the evidence suggests gains in academic and social skills, as well as controlling adverse emotional states for learning and in stressful situations, fatigue and anxiety. However, the literature is scarce on the use of this practice outside formal learning contexts. With this in mind, a pedagogical innovation project was developed for the internship of two Higher Professional Technical Courses in the 2022/2023 academic year, involving 4 teachers and 20 students. The project involved training teachers in Mindfulness intervention techniques followed by a Mindfulness intervention structured in 8 sessions applied online during the internship. The results point to the development of formal and informal PA practices, with students favoring conscious breathing and gratitude practices. During the sessions, they shared internship situations in which they applied the practices for emotional self-regulation. Satisfaction with the project suggests extending it to other training contexts.*

**Keywords** Mindfulness, Innovation, Higher Education, Pedagogical strategies.

## Vanda Varela Pedrosa

Escola Superior de Saúde  
Instituto Politécnico de Leiria  
CiTeChare  
vanda.varela@ipleiria.pt

## Cesarina Maurício

Escola Superior de Educação e  
Ciências Sociais  
Instituto Politécnico de Leiria  
cesarina.mauricio@ipleiria.pt

## Ana Querido

Escola Superior de Saúde  
Instituto Politécnico de Leiria  
CiTeChare  
ana.querido@ipleiria.pt

## Francisco Javier Barrantes

Escola Superior de Saúde  
Instituto Politécnico de Leiria  
CiTeChare  
francisco.barrantes@ipleiria.pt

## 1. Contextualização

O conceito de Atenção Plena ou *Mindfulness* foi traduzido da palavra “sati” e “empali”, sendo entendido como um estado mental particular e intencional, que pretende associar a atenção orientada para o presente, a melhoria da consciência e a percepção de si próprio (Leahy, 2013). As suas práticas estão associadas à atenção do aqui e agora. Tem origem na psicologia budista e o autor que introduziu este conceito, nos diferentes contextos, foi Jon Kabat-Zinn, descrevendo o *Mindfulness* como um procedimento psicológico que disponibiliza uma atenção com qualidade perante a experiência que o sujeito está a vivenciar naquele mesmo momento (Kabat-Zinn, 1990). Desta forma, segundo o autor, o indivíduo demonstra interesse, curiosidade e aceitação perante as situações do momento, sem realizar quaisquer julgamentos. Portanto, trata-se de uma consciência genuína relativamente ao momento presente, sem existir julgamento (Kabat-Zinn, 2005).

De acordo com Pereira (2019), a investigação identifica a necessidade de utilizar estas práticas em contextos educativos, desde o ensino pré-escolar até ao ensino universitário. Todos estes estudos referem que a ligação entre o *Mindfulness* e a educação está na promoção da experiência do momento no aqui e agora, na experimentação direta das suas próprias emoções, conseguindo trazer, para a sua atenção e consciência, os sentimentos, emoções e pensamentos decorrentes da prática, promovendo assim um olhar atento, tranquilo, curioso e sem julgamento, em relação ao seu próprio ser e estar.

Segundo Meikeljohng (2017), as intervenções baseadas na atenção plena, melhoram significativamente a “memória de trabalho, atenção, capacidades académicas, competências sociais, regulação emocional e autoestima” além de controlar estados emocionais adversos para a aprendizagem e outras situações da vida quotidiana como o stress, a fadiga e a ansiedade. Para Erwin e Robinson (2015) podem considerar-se outros benefícios da aplicação do *Mindfulness* em contexto educativo. São mencionados benefícios fundamentalmente a nível comportamental, o reforço no foco nas tarefas a realizar e a melhoria na autorregulação. Permite, igualmente, uma adequada adaptação social e emocional, um melhor desempenho académico, uma maior assertividade nos comportamentos sociais, a diminuição de problemas comportamentais e a redução do sofrimento emocional (Greenberg et al., 2003).

Observando a perspetiva de Ergas (2015), surge neste contexto, a necessidade de se realizar uma reconstrução da educação, tendo como base a atenção, entendida como o foco no mundo interior do aluno e não unicamente em conceitos alvos de aprendizagem.

Sabemos que a educação tem uma meta ou objetivo principal: promover a aprendizagem dos alunos. Contudo, a diferença entre um ensino de maior ou menor excelência, dependerá das metodologias utilizadas pelo sistema educativo e, em último termo, pelos docentes. É importante referir, que é exigido aos alunos, uma atenção constante para a integração dos diferentes conteúdos programáticos. Porém, muitas das vezes não temos em consideração os seus pensamentos de profunda meditação ou de cogitação da mente e que se podem traduzir em experiências internas, emoções, intuições, pensamentos ou outros que, evidentemente, podem condicionar este processo complexo de aprendizagem. As novas teorias pedagógicas apontam para implementar uma abordagem cumulativa entre momentos próprios de atenção interna, com momentos de atenção externas (Ergas, 2015). Compreender a forma como cada mente do aluno funciona, sente, vagueia, torna-se primordial para o sucesso académico. Porém, como sabemos, o sistema educativo está mais centrado em conhecimentos e competências, obviando aquilo que o aluno possa processar em cada um dos momentos. Em contextos de aulas e/ou práticas clínicas, enquanto o docente está a explicar ou exemplificar uma determinada matéria, promovendo a atenção *out here*, o aluno pode estar *in here*, portanto, nos seus próprios pensamentos que levam a suas próprias emoções. Aprender a lidar com este *in here*, conseguir descobrir como este pode condicionar a aprendizagem, é um dos grandes objetivos do *Mindfulness* em contexto educativo. Este trabalho defende uma educação superior na primeira pessoa, quer dizer, onde seja possível dar primazia à experiência individual, além das aprendizagens académicas, portanto, estabelecer a ligação entre o *in here* e o *out here*. Assim sendo, as práticas contemplativas,

tais como o *Mindfulness*, permitem esta abordagem individual do self e conseqüentemente, uma aprendizagem mais significativa e eficaz.

Tendo por base a literatura compreende-se que, o *Mindfulness*, em português, "atenção plena" permite, do ponto de vista cognitivo/emocional impactos positivos no processo formativo de estudantes, os futuros profissionais do mercado de trabalho em pleno século XXI.

## 2. Descrição da prática pedagógica

Em suma, a Atenção Plena (AP), quando abordada no contexto de sala de aula e em contextos de ensino de futuras profissões quer irão exercer em áreas da saúde, social e educativas pode ampliar o foco e produtividade e reduzir o stress (Schonert-Reichl & Roeser, 2016; Sobreiro, 2016; Serrão, Rodrigues & Ferreira, 2022). Por isso, conhecendo e se possível praticando de forma sistemática, a AP em sala de aula favorece o saber ser, estar e fazer do estudante, fortalecendo-o emocional, social e academicamente.

Dando destaque ao contexto do ensino superior, onde a aproximação ao mercado é desejavelmente maior, e colocando o foco no nível de formação 5, nos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP'S), onde o último semestre letivo é exclusivo à unidade curricular de Estágio, o assunto ganha relevância (Schonert-Reichl & Roeser, 2016). Este, é um semestre letivo que corresponde a pelo menos 545 horas de estágio, realizado em contexto real de trabalho.

Por isso mesmo, e antevendo tanto o estágio como a prática profissional futura, num contexto de trabalho em que existe um contacto diário e sistemático com o público é extremamente útil esta preparação durante o curso.

### 2.1. Objetivos e público-alvo

Por isso mesmo, o objetivo passou por aproximar a prática profissional futura de grande contacto diário com público à unidade curricular de Estágio dos CTeSP'S de Secretariado Clínico e Intervenção Social e Comunitária (ambos a funcionar no Núcleo de Formação de Torres Vedras no ano letivo 2022/2023), à prática numa base regular de AP.

Ambos os CTeSP's formam profissionais que são desafiados, constantemente, a entrar em relação com diferentes sujeitos, confrontando-se com situações limite e com necessidade permanente de produzir respostas. Observando brevemente o perfil profissional de cada um deles, sabe-se que:

a) O CTeSP em Secretariado Clínico pretende capacitar profissionais para a planejar, gerir e executar atividades de secretariado em instituições de saúde e/ou reabilitação. Este profissional irá adquirir conhecimentos e competências para o desempenho da sua atividade profissional como sendo, por exemplo: a compreensão da natureza, das características e do processo de desenvolvimento humano e suas respetivas implicações na relação interpessoal; o reconhecimento da importância da comunicação nas interações sociais e a capacidade de comunicar eficazmente com os utentes, familiares e outros profissionais de saúde.

b) O CTeSP De intervenção Social e Comunitária pretende formar profissionais habilitados a intervir nas mais diversas áreas do Trabalho Social, contribuir para o desenvolvimento comunitário, agir e trabalhar com diferentes públicos, nos mais variados contextos e níveis de intervenção. A profissionalização da intervenção social equaciona-se a partir do momento em que no domínio dos problemas humanos existe um trabalho a realizar e a desenvolver, quer na descoberta das suas causas, quer no tratamento metódico das lógicas de exclusão/inclusão.

O projeto suportou-se na concertação de 2 unidades orgânicas, do Instituto Politécnico de Leiria, respetivamente a Escola Superior de Saúde de Leiria e a Escola Superior de Ciências Sociais. Esta primeira fase, foi exclusivamente

dedicada aos CTEsP's mencionados que conferem um nível de formação 5. De sublinhar que são cursos caracterizados por uma vertente profissional, com forte contato e aproximação ao mercado de trabalho, integrando um estágio, no último semestre letivo (CTeSp Secretariado Clínico: 545h; CTeSP Intervenção Social e Comunitária: 640h).

Neste sentido, foi possível e cumulativamente, alcançar o publico alvo do projeto, por um lado, 4 professores e por outros, 20 estudantes dos 2 cursos mencionados, totalizando 24 participantes.

O público-alvo participou num processo formativo de base regular, de técnicas formais e informais de AP, primeiro só professores e, numa segunda fase, professores e estudantes.

## 2.2. Metodologia

O projeto **TuésImportante** decorreu entre 20 de fevereiro e 1 de junho de 2023 (10 semanas), período em que os professores fizeram formação (cada um num total de 30 horas no formato online) e um total de 8 sessões com estudantes que totalizaram 10 horas de contacto.

O projeto seguiu uma metodologia de *Project Based Learning* e permitiu levar a cabo a proposta feita à 2ª Edição dos Projetos de Inovação Pedagógicas, a integração da prática da AP no plano curricular dos CTEsP, preferencialmente na unidade curricular de Estágio.

Todas as sessões com estudantes foram avaliadas anonimamente e foram realizadas no formato online, permitindo realizar o projeto já que, estudantes, professores e demais formadores estiveram em pontos geográficos distintos de Portugal.

Inicialmente, o projeto foi pensado para integrar-se nas unidades curriculares de primeiro ano dos cursos, mas, e em conjunto com a apreciação das Comissões Científico-Pedagógicas de Curso, ficou integrado na unidade curricular de Estágio, que decorre no 2º ano, no 4º e último semestre dos respetivos planos curriculares.

## 2.3. Avaliação

Da experiência, salientam-se as mais-valias na saúde mental, de professores e estudantes.

Também se salienta que existem práticas formais e informais preferenciais e que, é decisivo no decorrer do Estágio superior a 500h poder-se “parar” organizadamente, pelo menos 1 hora /semana, dedicando-se a um projeto comum, que integre a prática regular da AP, a bem da saúde mental e bem-estar de todos.

Valida-se que das práticas formais, aquelas que mais parecem encaixar na realidade de Estágio, e poderão ser generalizadas para o contexto laboral real, num futuro a curto e médio prazo são: a prática do agradecimento diário, o realizar todas as atividades do dia a dia de forma mais consciente e consistente, saindo cada vez mais do habitualmente chamado “piloto automático”. Palavras-Chave como consistência assentam na perspetiva dos estudantes como uma luva à prática informal da AP.

Relativamente a práticas formais, a respiração tridimensional ganhou força e parece ter sido integrada na realidade profissional e pessoal dos estudantes, sobretudo junto daqueles que ao início não estavam tão disponíveis, nem para estar no projeto, muito menos para experimentar. Foram aqueles que no final deram maior feedback, muito positivo, tanto das práticas de respiração como do projeto em si.

### 3. Reflexão sobre o Projeto de Inovação Pedagógica Implementado

Considerando os objetivos definidos para o projeto de inovação pedagógica e a informação recolhida através das estratégias/instrumentos usados, importa olhar com atenção alguns aspetos que no nosso entender podem servir de reflexão ao projeto **TuésImportante** e a novos possíveis projetos que impactem na AP dos estudantes do Ensino Superior.

Com base nos resultados, foi possível entender e é possível recomendar que a prática sistemática (formal e/ou informal) da AP é passível de manter no nível 5 para os CTesP do Politécnico de Leiria, e quiçá com transferibilidade para outros níveis, o 6 e 7, tanto no contexto da saúde como nos contextos da educação e da intervenção social.

Por isso é possível a transferibilidade no mesmo contexto ou em contextos análogos.

Também nos pareceu, e pelas mais-valias sentidas pelos professores envolvidos que, este é um projeto passível de transferibilidade para o corpo docente, sendo para isso necessário pensar numa estrutura formativa mais ampla, recorrendo a mais ferramentas, além das que este grupo obteve.

Foi possível entender que, os estudantes só aderiram à prática e ao projeto, por este, estar verdadeiramente integrado na unidade curricular de Estágio, ou seja, em horário diurno e no contexto da mancha horária, sobretudo no período da manhã. Também se percebeu que a adesão à avaliação das sessões, não é feita de modo consistente e por todos.

Já a dimensão online, foi bastante facilitadora, uma oportunidade à prossecução dos objetivos traçados aquando da proposta do mesmo, à 2ª edição dos Incentivos Pedagógicos do Politécnico de Leiria.

Este caminho sustentou-se numa oportunidade que parece manter-se no atual cenário, e cada vez mais, no cenário de imprevisibilidade e mutabilidade da sociedade portuguesa, um caminho que parece favorecer a preparação de estudantes que nos procuram no contexto dos CTesP 's mas, e também no contexto de Licenciaturas e Mestrados.

### 4. Referências Bibliográficas

Ergas, O. (2015). The Deeper Teachings of Mindfulness- Based 'Interventions' as a Reconstruction of 'Education'. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 203-220. <https://doi-org.bibliotecauned.idm.oclc.org/10.1111/1467-9752.12137>

Erwin, E., & Robinson, K. (2016). *The joy of being: making way for young children's natural mindfulness*. *Early Child Development and Care*, 186(2), 268-286. <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2015.1029468>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Estresse, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing. <https://psycnet.apa.org/record/2006-04192-000>

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, Hyperion.

Leahy, R. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Sloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L. & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. doi: 10.1007/s12671-012-0094-5

Schonert-Reichl, K. A. & Roeser, R. W. (2016). *Handbook of Mindfulness in Education. Integrating Theory and Research into Practice*. Springer: New York.

Serrão, C., Rodrigues, A. C. & Ferreira, T. (2022). The Effects of a Mindfulness-based program on Higher Education Students. *Frontiers in Education*, 7: 985204. doi: 10.3389/feduc.2022.985204.

Sobreiro, J. (2016). *HABITAR-ME, Na Triunidade do Ser*. Europa Editora: Madrid.

Pereira, R. (2019). *Mindfulness em contexto educativo. Um projeto de intervenção com professores e alunos dos 6º e 8º anos do ensino básico*. Mestrado em Ciências da Educação. Universidade de Coimbra. Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/94926>