

Sónia Gregório. Portuguesa. Psicóloga (Universidade de Coimbra – Portugal), Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde (Ordem dos Psicólogos Portugueses), Psicoterapeuta e Supervisora Cognitivo-Comportamental (Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento). Doutora em Psicologia Clínica (Universidade de Coimbra). Investigadora do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Universidade de Coimbra, onde desenvolveu trabalhos de investigação relacionados com a adaptação de medidas de distintos processos psicológicos (e.g., aceitação, mindfulness, descentração) à população portuguesa e com a implementação de intervenções baseadas no mindfulness e na aceitação. Membro da Direcção da Associação Portuguesa para o Mindfulness (APM). Autora de publicações científicas. Actualmente dedica-se à implementação de programas de mindfulness com crianças, adolescentes, adultos, famílias e em contexto empresarial.

Mindfulness na Educação

Sónia Gregório

Mindfulness pode ser traduzido para português como "atenção plena". Actualmente existem diferentes programas de intervenção baseados em mindfulness a serem implementados em várias escolas e em diferentes graus de ensino. A investigação dos efeitos da prática de mindfulness em contexto escolar tem vindo a atestar os seus benefícios tanto em professores (ex., gestão de stress), como em alunos (ex., atenção e concentração). No âmbito desta apresentação pretende-se clarificar o conceito de mindfulness, identificar as suas diferentes formas de aplicação e explorar os seus resultados e benefícios, particularmente ao nível educativo. Sobretudo atendendo à necessidade actual de fomentar novas competências mentais, emocionais e sociais e promover comportamentos prosociais em crianças e em adolescentes, de forma a aumentar a sua resiliência contribuir para que melhor enfrentem os desafios psicológicos próprios do seu desenvolvimento.