



OMMMMMMMMM Manuela, de 9 anos (à esq.), ao lado da irmã, Clara, 6 anos, na sala de casa: "Fico mais calma"

DE COSTINHAS ERETAS

Estudo mostra que os efeitos da meditação são mais expressivos em crianças. No Brasil, a prática já faz parte do currículo de escolas particulares

NATALIA CUMINALE

1 | 3



FIM DA AULA de matemática, os vinte alunos do 6º ano do Colégio Oswald de Andrade, em São Paulo, se dispersam e conversam alto. Em meio à balbúrdia, a professora da disciplina seguinte entra na sala, posta-se em frente ao grupo e pergunta: "Vocês acham que a mente de vocês tem mais pensamentos positivos ou negativos?". A maioria grita: "Negativos!". Eles contam ter medo de ir mal numa prova, machucar-se no jogo de futebol e fazer algo que resulte em bronca dos pais. A professora, então, diz que eles podem treinar o corpo para melhorar isso. "Sentem-se com as costas eretas, mãos nos joelhos e pés no chão. Respirem fundo, fechem os olhos e prestem atenção nas palavras boas que vou dizer." Ela pede que eles se imaginem no quarto de casa de manhã e que emitam um pensamento de felicidade. Após quatro minutos, findo o exercício, a classe está notoriamente mais tranquila. Os estudantes passam a falar mais baixo e aparentar calma. Perguntados, todos dizem se sentir mais relaxados. O que se viu foi uma aula de meditação para crianças, prática adotada em duas dezenas de

escolas particulares de São Paulo e do Rio de Janeiro. Nos Estados Unidos, estima-se que 1 milhão de meninos e meninas sejam adeptos regulares da meditação, disciplina eletiva na maior parte dos estados.

Um levantamento publicado na revista científica americana *Psychology Research and Behavior Management* mostrou que os efeitos já comprovados da meditação são poderosos no organismo infantil. Das vinte crianças de 9 anos analisadas, todas com algum grau de ansiedade, apenas as que se exercitaram na prática (por 45 minutos diários em oito semanas) apresentaram melhoras em aspectos emocionais, como maior socialização e redução de sentimentos como tristeza, medo e raiva, além de aumento da concentração. A melhora geral foi da ordem de 35%, diz o levantamento. Uma das explicações para esse bom resultado reside no fato de que o cérebro da criança é mais receptivo a estímulos, por estar em formação. "Quanto antes ela passar a praticar, mais eficaz será a ação", diz a pediatra Paula Pasqualucci, instrutora do Estúdio de Meditação