

**UNIVERSIDADE MUNICIPAL DE SÃO CAETANO DO SUL
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL**

Tatiana Cossia

CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO EM ÂMBITO ESCOLAR

**São Caetano do Sul
2019**

TATIANA COSSIA

CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO EM ÂMBITO ESCOLAR

Trabalho Final de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação – Mestrado Profissional – da Universidade Municipal de São Caetano do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação.

Área de concentração: Formação de Professores e Gestores

Orientadora: Profa. Dra. Maria de Fátima Ramos de Andrade

**São Caetano do Sul
2019**

FICHA CATALOGRÁFICA

C836c

Cossia, Tatiana.

Contribuições da meditação em âmbito escolar / Tatiana Cossia. – 2019.

148 p. : il.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria de Fátima Ramos de Andrade

Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Educação –
Mestrado Profissional, Universidade Municipal de São Caetano do Sul -
USCS, São Caetano do Sul, 2019.

1. Meditação. 2. Processo educacional. 3. Aprendizagem. 4. Educação
holística. 5. Ensino Fundamental Anos Iniciais. I. Andrade, Maria de
Fátima Ramos de. II. Universidade São Caetano do Sul. III. Título.

**Reitor da Universidade Municipal de São Caetano do Sul
Prof. Dr. Marcos Sidnei Bassi**

**Pró-Reitora de Pós-Graduação e Pesquisa
Profa. Dra. Maria do Carmo Romeiro**

**Gestão do Programa de Pós-Graduação em Educação
Prof. Dr. Nonato Assis de Miranda
Profa. Dra. Ana Sílvia Moço Aparício**

Trabalho Final de Curso defendido e aprovado em 31/08/2019 pela Banca Examinadora constituída pelos professores:

Profa. Orientadora: Dra. Maria de Fátima Ramos de Andrade (USCS)

Profa. Dr. Carlos Alexandre Felício Brito (USCS)

Profa. Dra. Cristina Miyuki Hashizume (UMESP)

Dedico este trabalho aos meus amados filhos
Shanty e Ravi
E para todos os filhos que o Universo coloca em minha trajetória
Meus alunos

AGRADECIMENTOS

Aos meus Professores e Orientadores, por me conduzirem com paciência e discernimento em toda esta trajetória.

À minha Orientadora Profa. Dra. Maria de Fátima Ramos de Andrade, por compartilhar seus dias e seus saberes.

À minha *Guruji* Dra. Brenda Kalil (in memória), por estar amorosamente presente todos os segundos em minha caminhada.

À minha *Guruji* Profa. Margareth Gonçalves (Shri Devi Dásika), por guiar meu coração e meus pensamentos.

Ao *Suddha Dharma Mandalam*, por ser a Luz que ilumina minha alma.

Ao meu amado companheiro Flávio Lopes, por todo alicerce carinhoso para não me deixar desistir.

Aos meus amados filhos Shanty e Ravi, por serem o ar abençoado que eu respiro.

“É o cuidado que permite a revolução da ternura ao priorizar o social sobre o individual e ao orientar o desenvolvimento para melhoria da qualidade de vida dos humanos e de outros organismos vivos. O cuidado faz surgir o ser humano complexo, sensível, solidário, cordial, e conectado com tudo e com todos no universo”

(BOFF, 2007, p. 190).

RESUMO

A educação é inerente à vida humana. Desde a concepção de um novo ser, os processos de ensino e aprendizagem propiciam o desvelar de conhecimentos e habilidades para melhor coexistir dentro de um universo complexo, possuidor de esferas intrínsecas e extrínsecas. Aprender nos possibilita melhor conexão de cuidado e pertencimento de mundo. Restabelecer a conexão entre o corpo físico, mental, emocional, energético e espiritual amplia a consciência humana sobre seu papel dentro de uma sociedade. A meditação é uma técnica ancestral promotora de autoconhecimento e amplifica o entendimento da responsabilidade em melhorar a si próprio para que seja possível colaborar direta e indiretamente na cocriação de um *ethos* saudável, em paz e em equilíbrio. O objetivo desta pesquisa é investigar as contribuições das práticas meditativas no processo educacional. Para a realização do estudo, optamos por uma revisão de literatura por meio da construção do estado de conhecimento. Identificamos a inclusão da meditação na educação escolar, incluindo benefícios no desempenho de aprendizagem, melhoras cognitivas e bem-estar em geral. Foi concluída que a incorporação das práticas meditativas é uma realidade mundial e apresenta benefícios para uma educação global, abrangendo indivíduo, família, comunidade e escola. A introspecção e a atenção plena resultam em atitudes mais calmas, melhoras cognitivas, progresso na performance escolar e sentimentos de empatia, compaixão e autocompaixão. A partir do que foi analisado, propusemos um material educativo para professores do Ensino Fundamental Anos Iniciais. O livro de meditação nas escolas descreve evidências científicas que fundamentam instruções de oficinas e meditações a serem integradas em sala de aula.

Palavras-chave: Meditação. Processo Educacional. Aprendizagem. Educação holística. Ensino Fundamental Anos Iniciais.

ABSTRACT

Education is inherent in human life. From the conception of a new being, the teaching and learning processes allow the unveiling of knowledge and skills to better coexist within a complex universe, with possess an intrinsic and extrinsic sphere. Learning encompasses the growing evolution of knowledge that enables us to better connect care and belonging to the world. Re-establishing the connection between physical, mental, emotional, energetic and spiritual bodies broadens human awareness of their role in a society. Meditation is an ancient technique that promotes self-knowledge and amplifies the understanding of self-improvement responsibility so that it can collaborate directly and indirectly in the co-creation of a healthy, peaceful and balanced ethos. The goal of this research is to investigate the contributions of the meditative processes in the scholar process. In order to elaborate this research, our option is de literature review due to the knowledge construction of this subject. It was possible to identify the meditation into the scholar education context, including benefits on school performance, cognitive improvements and overall well-being. It has been concluded that the incorporation of meditative practices is a worldwide reality and its contributions include benefits for a global education, encompassing individual, family, community and school. Introspection and mindfulness result in calmer attitudes, cognitive improvements, progress in school performance, and feelings of empathy, compassion, and self-pity. From what was analyzed, we proposed an educational material for teachers of elementary school. The meditative book describes scientific evidence that underlies workshop instruction and meditation to be integrated into the classroom.

Keywords: Meditation. Education Process. Learning. Holistic Education. Integral Education. Elementary School.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Concepção do homem.....	71
Figura 2	Tema das Publicações Estudadas.....	95
Figura 3	Origem das Publicações Estudadas.....	96
Figura 4	Tipo de Publicação Estudada.....	94

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Os cinco elementos, órgãos dos sentidos e ações.....	69
Quadro 2	Os sete <i>dhatas</i> e suas funções.....	80
Quadro 3	<i>Srotas</i>	81

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDTD	Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoas de Nível Superior
DCI	Doença cardíaca isquêmica
DF	Distrito Federal
EEG	Eletrocardiograma
EMEI	Escola Municipal de Educação Infantil
EUA	Estados Unidos da América
GEPEBIEX	Grupo de Estudos e Pesquisas em Biologia Integrativa do Exercício
IBICT	Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia
LDB	<i>Lei de Diretrizes e Bases da Educação Brasileira</i>
OMS	Organização Mundial da Saúde
PDF	<i>Portable Document Format</i>
PIB	Produto interno bruto
PNE	<i>Plano Nacional de Educação</i>
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PUBMED	Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos/ <i>Publisher Medline</i>
PUCRGS	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
RAL	Respiração Abdominal Lenta
RS	Rio Grande do Sul
SUS	Sistema Único de Saúde
TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade
UFC	Universidade Federal do Ceará
UFG	Universidade Federal de Goiás
UFRGN	Universidade Federal do Rio Grande do Norte
UNB	Universidade de Brasília
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
UNESP	Universidade Estadual Paulista
UNIFESP	Universidade Federal de São Paulo
UNIJUÍ	Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul
USP	Universidade de São Paulo
VFC	Variabilidade da frequência cardíaca

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	27
2 PROCESSOS EDUCATIVOS E AS PERSPECTIVAS ATUAIS EM RELAÇÃO À FUNÇÃO DA ESCOLA	39
2.1 Conceito de educação: as abordagens de ensino.....	39
2.2 Perspectivas atuais da educação: algumas reflexões.....	45
3 A NOVA ERA DA EDUCAÇÃO MEDITATIVA	49
3.1 Meditação e educação: algumas relações	49
3.2 Yoga e ayurveda	60
3.3 Qual é a visão da concepção humana por meio do yoga e do ayurveda	62
3.4 A verdadeira natureza pessoal e a origem dos desequilíbrios	69
3.5 <i>Doshas</i> – o DNA energético e a natureza individualizada de cada um	71
3.6 <i>Prakriti</i> – a constituição natural em harmonia	74
3.7 <i>Vikruti</i> – a constituição de um indivíduo em desarmonia	76
3.8 O processo saúde-doença no ayurveda	77
3.9 O indivíduo e as suas principais propensões a desequilíbrios segundo o ayurveda	82
3.10 Plano de cuidados para manutenção e equilíbrio da saúde segundo o ayurveda.....	84
3.11 Plano de cuidados, disciplinas e rotinas diárias para manutenção da saúde	85
3.12 Pensamento norteador para cuidar do outro ayurvêdicamente	89
4 O MÉTODO E OS PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	91
4.1 O que é estado do conhecimento.....	91
4.2 Banco de Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES).....	93
4.3 Research Gate	93
4.4 Scielo.....	93
4.5 Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PUBMED).....	93
4.6 Bibliografia complementar.....	93
4.7 O que foi analisado.....	94

5 SISTEMATIZAÇÃO DO ESTUDO	98
6 ANÁLISE DOS DADOS	128
6.1 O que os trabalhos apontam: linhas interpretativas.....	128
6.1.1 A perspectiva holística dos estudos que incluem meditação e yoga no processo educativo.....	129
6.1.2.A importância global da inclusão de estratégias promotoras de uma cultura de paz.....	129
6.2 Meditar incentiva a consciência de uma educação universalista, não fragmentada e não reducionista.....	129
6.3 Meditar mantém a mente no momento presente.....	133
6.4 Meditar facilita a promoção de estratégias para a cultura de paz.....	135
6.5 Meditar possibilita menores oscilações emocionais e maior facilidade na gestão de sentimentos explosivos.....	136
7 PRODUTO	138
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	140
REFERÊNCIAS	145

1 INTRODUÇÃO

Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro (BOFF, 2007, p. 33).

Em um relato sobre a inspiração na Educação, revivo a memória com os meus quatorze anos, quando iniciei meu caminho na convivência infantil, atuando como voluntária em diversas creches e orfanatos. Vivenciar o quanto aquelas crianças necessitavam de afeto e de contato físico para se sentirem acolhidas, seguras e amadas sempre me instigou a buscar mais conhecimentos acerca da educação com amorosidade. Durante essa busca, fui percebendo o quanto uma relação educativa nutrida com afeto, nos auxilia no desenvolvimento de uma visão holística para ensinar, valorizando tanto os aspectos cognitivos e emocionais, quanto os aspectos dos corpos físico, energético e espiritual.

Aos doze anos, iniciei a prática do *yoga* como filosofia de vida, realizando inúmeros cursos e vivências, até chegar à formação como Instrutora de *yoga* aos 18 anos. Tornei-me instrutora de *Yoga* em diversas Escolas Municipais de Educação Infantil (EMEI) na rede municipal de Santo André e São Bernardo do Campo. Lecionei aulas práticas de *yoga*, na modalidade Ensino Livre, para turmas infantis e de adultos. Eu também integrei projetos de *yoga* em diversas empresas para combate ao estresse: Xerox do Brasil, Ericsson, Unimed Paulistana, entre outras.

Atualmente, sou docente na Graduação em Enfermagem na Universidade Anhembi-Morumbi, Pós-Graduação em Enfermagem Obstétrica e Pós-Graduação em Enfermagem em Clínica Médica Cirúrgica, do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein (desde 2012). Além disso, trabalho com a inclusão de práticas meditativas e *yoga* em âmbito hospitalar. Atual Instrutora de treinamento (*yoga*) na equipe de natação competitiva de São Caetano do Sul (para crianças e adolescentes atletas de sete aos dezoito anos).

Participei em grupos de pesquisa científica na Universidade de São Paulo (USP), Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e Hospital Albert Einstein, todos na área de concentração para inclusão de práticas integrativas. Atuo como enfermeira treinadora voluntária nas equipes de natação competitiva das cidades de Santo André. Tal experiência me trouxe visões diferenciadas sobre a educação da

criança, com maiores espaços livres, integrados com a natureza e conectados com a família, sociedade.

Reconhecendo que todos estes aspectos estão conectados no processo de ensino e aprendizagem, e não apenas vinculando com o desenvolvimento de habilidades mentais e cognitivas.

Morei em alguns *Ashram* na Índia. Locais onde a prática do *yoga* e da meditação fazem parte de uma cultura milenar, totalmente incorporada no dia a dia, nos hospitais e em escolas. Estive na convivência e no trabalho voluntário no Instituto de *Yoga Integral – Aurobindo Ashram* (Nova Délhi), no qual a metodologia educacional engloba aspectos de valorização do ser humano integrado com todo o universo. Foi possível observar as crianças vivenciando atividades integrativas como: artesanato, pintura, dança, meditação, reciclagem, horta coletiva, culinária, música, *yoga* e outros, inseridos no programa pedagógico.

Este fato se repetiu em outros *Ashram* indianos, os quais visitei e morei. A cultura de paz e a valorização da consciência universalista conseguiram atingir melhores patamares em relação ao desenvolvimento emocional, social e psicofísico. Isso ocorre mesmo nesta sociedade (Índia), ainda tão repleta de discrepâncias socioeconômicas, desvalorização, abusos de mulheres e crianças.

Observei na Índia muitos estudantes que aprendem diferentes idiomas sem auxílio de escolas de línguas e/ou tutores, além do avanço notável das ciências tecnológicas neste país. Conhecer pessoalmente a trajetória de vida de Mahatma Gandhi me trouxe ainda mais motivação para estudar as bases da transformação de uma sociedade por meio da educação pela paz.

Ademais, morei no Japão por 2 anos e lá atuei como instrutora de *yoga* na Academia Pública de Ogaki (Gifu-ken) e trabalhei com alunos particulares. A própria cultura oriental já traz em seu histórico a incorporação de práticas meditativas e contemplativas, fato observado em crianças escolares apresentando o comportamento mais tranquilo e atitudes de compartilhamento nas atividades rotineiras e em responsabilidades coletivas.

As crianças japonesas aprendem naturalmente a educação da autonomia: higienizam o próprio local de estudo e de trabalho, preparam o próprio alimento, coparticipam e cooperam com a edificação de saberes. É interessante o fato que se repete nos ambientes das fábricas japonesas, onde todos os funcionários

(independentemente da hierarquia institucional) realizam a limpeza e a organização de seu local diariamente.

Ao retornar ao Brasil, enxerguei que crianças são crianças em qualquer lugar do mundo. No geral, deparamo-nos com uma crescente onda de violência, ansiedade, isolamento, desesperança e oscilações emocionais. Isso nos leva a refletir em instrumentos e alternativas naturais, que possibilitem a cada ser humano se conhecer, respeitar-se e se posicionar como um ser Divino provido de infinitas potencialidades para edificar uma nação repleta de realizações positivas. Cada um vive no respeito de sua individualidade e é atuante como células ativas em ações de melhorias contínuas para uma única sociedade: a sociedade humana.

No contexto atual, ao mesmo tempo que acompanhamos avanços no campo tecnológico, constatamos um empobrecimento das relações pessoais. Surgem evidências de uma sociedade à beira de um colapso manifestando, mediante fatos como: a crescente ocorrência de eventos violentos entre escolares, o aumento do número de suicídio, *bullying* e o excessivo uso de medicamentos ansiolíticos para crianças (em idade cada vez mais precoce).

Observa-se em publicações para leigos o relato do aumento na incidência nas do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (*TDHA*) em crianças escolares e questiona-se, em muitas pesquisas, o quão complexo é este diagnóstico, sugerindo a hipótese do excesso de prescrição medicamentosa no Brasil, como por exemplo o uso do metilfenidato (ritalina). A predominância de publicações se baseia na prescrição medicamentosa e seus benefícios, e em muito deles relacionando melhora no desempenho escolar (ITABORAHY, 2013).

Segundo o estudo de Peixoto e Rodrigues, o diagnóstico do *TDHA* fundamenta-se na verificação de sintomas comportamentais, testes e avaliações desenvolvidas em ambientes psiquiátricos e pouco se sabe sobre uma avaliação transdisciplinar. Por isso, buscam-se maiores informações em relação às crianças, junto a outros profissionais (familiares, professores) separadamente. A pesquisa relata o tempo, estimado como curto, de uma consulta e a pouca interação multidisciplinar na maioria dos casos (PEIXOTO; RODRIGUES, 2008).

Isso nos leva a refletir: será que nossas crianças apresentam efetivamente o *TDHA* ou demonstram reações psicoemocionais desequilibradas que seriam fruto de avaliações precárias somadas ao atual estilo de vida com a ausência de espaços integrados e de opções para gerenciamento das oscilações emocionais.

As experiências de vida e a revisão de literatura científica (iniciada ainda na Graduação em Enfermagem desde 2004), referentes aos efeitos do yoga e da meditação, levam-nos a crer na possibilidade de identificar aspectos por meio dos quais a meditação pode contribuir no âmbito da educação.

Vivencio a inclusão da meditação e do *yoga* na assistência de Enfermagem Obstétrica em diversos hospitais e clínicas ao longo dos últimos dez anos. Situações de dor e ansiedade durante o trabalho de parto, além da falta de humanização em casos de abortamento clínico e óbito fetal, expondo pacientes e familiares ao alto nível de ansiedade e estresse. Nestes momentos, tais técnicas de alívio não farmacológico para a gestão das oscilações emocionais (*yoga*, massagem, meditação) demonstram efetividade.

Recentemente, em visita cultural na África do Sul, berço histórico de Nelson Mandela, deparei-me com aspectos semelhantes à transformação proposta por Mahatma Gandhi. A luta contra políticas do *Apartheid* e a busca por uma sociedade justa e igualitária, incluindo melhores condições de saúde, socioeconômicas e propostas educativas baseadas em abordagens integrativas e promotoras da Cultura de Paz, validam minha inspiração na humana docência.

A docência infantil envolve inúmeras variáveis influenciadoras no processo do ensino e aprendizagem. A fim de estruturar práticas promotoras da Cultura de Paz, necessita-se conhecer as condições sociais, políticas e culturais nas quais educando, educador, escola e comunidade encontram-se atualmente.

O universo infantil é repleto de brincadeiras e a manifestação dos sentimentos se expressa por meio do universo lúdico. No entanto, nota-se nas crianças uma realidade cada vez mais solitária, com apelos individualistas, discriminação e isolamento psicofísico e emocional, substituindo a vida real por contatos virtuais (BOFF, 2007)

O distanciamento das relações físicas dificulta o aprendizado da autogestão emocional, bem como corrobora na expansão de múltiplos conflitos entre grupos. Além disso, eleva o número de doenças psicossomáticas e transparece no vertiginoso aumento de eventos de desajustes na sociedade.

No mundo pós-moderno, o acesso à interatividade, às conexões virtuais, a expansão dos meios de comunicação, a violência nas cidades, menores espaços livres e naturais, a cobrança precoce pelo “ter” em vez do “ser, são fatores que se expressam na desvalorização dos gestos, na carência de contato interpessoal e do

toque. Há minimização da expressão dos sentimentos e falta de valorização em ações que enfatizem o autoconhecimento (BOFF, 2007)

O autoconhecimento e a expansão da consciência levam o ser humano a se perguntar: quem ele é, qual é o seu papel, qual é a sua importância, qual é a sua atuação, quais são as suas responsabilidades consigo e com o ecossistema em que está ele inserido?

Compreender e sentir empatia pela própria sociedade redireciona o educando para a visão holística e transdisciplinar, conceito que vai ao encontro das Diretrizes e Bases Curriculares Nacionais.

Educar não é um ato isolado e depositário, unilateral de superioridade; educando, educador, escola e as metodologias de ensino compactuam no processo de ensino e aprendizagem, objetivando a expansão de conhecimentos. Educar holisticamente abrange a consciência do microcosmo, onde o indivíduo é participante e suas ações se refletem no macrocosmo (sociedade), desta maneira, é influenciado e influenciador, contribuindo para um bem maior: o desenvolvimento humano.

Segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais:

Educar exige cuidado; cuidar é educar, envolvendo acolher, ouvir, encorajar, apoiar, no sentido de desenvolver o aprendizado de pensar e agir, cuidar de si, do outro, da escola, da natureza, da água, do planeta. Educar é, enfim, enfrentar o desafio de lidar com gente, isto é, com criaturas tão imprevisíveis e diferentes quanto semelhantes, ao longo de uma existência inscrita na teia das relações humanas, neste mundo complexo. Educar com cuidado significa aprender a amar sem dependência, desenvolver a sensibilidade humana na relação de cada um consigo, com o outro e com tudo o que existe, com zelo, ante uma situação que requer cautela em busca da formação humana plena (BRASIL, 2013, p. 18).

O cuidado faz parte da essência humana. Sem ele, o ser humano deixa de ser humanizado e desestrutura-se, não se desenvolve adequadamente, perde sentido em suas ações, desvincula-se dos sentimentos e pouco a pouco define até a morte. A falta de cuidado gera desesperança, ansiedade, depressão e falta de conexão de si mesmo com o universo. Logo, se um indivíduo não se inclui em ações de cuidar-se e cuidar do universo não aprende a manifestar empatia, comprometimento e responsabilidade em seus atos pessoais e/ou com o coletivo. Ocorre um distanciamento entre si e seu mundo interior, o mundo onde se vive, bem como todos os planos, seres e ecossistemas com que se relaciona.

Em todas as ações humanas, o cuidado é intrínseco. O modo de expressar e a definição de como é realizado cada cuidado expressam o conceito e a visão de uma comunidade. Quem cuida se assume como coparticipante na criação e no desenvolvimento de um ecossistema. O “cuidar é a tentativa de prever o menor insucesso do descuido” (BOFF, 2007, p.33).

A falta de cuidado gera desesperança, ansiedade, depressão e falta de conexão de si mesmo com o universo. Logo, se um indivíduo não se inclui em ações de cuidar-se e cuidar do universo, não aprende a manifestar empatia, comprometimento e responsabilidade em seus atos pessoais e/ou com o coletivo. Ocorre um distanciamento do mundo interior e do mundo onde se vive, bem como de todos os planos, seres e ecossistemas que se relacionam.

Na Educação Infantil, precisamos olhar e enxergar a criança como um corpo falante repleto de sabedoria. Elas não são apenas cérebros pensantes aprisionados em corpos estáticos e desprovidos de quaisquer conhecimentos. Deve-se salientar que a criança, em sua manifestação natural, é repleta de energia e a elabora em aprendizagem por meio da integração corpo-mente-emoções, ludicamente estudando e desenvolvendo suas habilidades. Toda criança traz diferentes vivências, nutridas por seus próprios mundos: interno, sociocultural, familiar e econômico. Portanto, eles são parte ativa na construção de novos processos e saberes no processo de ensino e aprendizagem.

Para tanto, a educação da autonomia expressa muito bem a importância de que a educação se faz por meio de um caminhar de mãos dadas entre educador-educando-escola-sociedade. Todos são células de um corpo maior, interdependente das ações individuais: a raça humana. Para Freire:

Quer dizer, mais do que um ser no mundo, o ser humano se tornou uma presença no mundo, com o mundo e com os outros. Presença que, reconhecendo a outra pessoa como um “não-eu”, se reconhece como “si própria”. Presença que se pensa a si mesma, que se sabe presença, que intervém, que transforma, que fala do que faz, mas também do que sonha, que constata, compara, avalia, valora, que decide, que rompe. E é no domínio da decisão, da avaliação, da liberdade, da ruptura, da opção, que se instaura a necessidade da ética e se impõe a responsabilidade. Como a presença consciente no mundo, não posso escapar à responsabilidade ética do meu mover-me no mundo (1996, p. 18).

O distanciamento do mundo lúdico, a interação social tão própria do brincar, a falta de autoconhecimento, o isolamento e a incapacidade de autogestão emocional

podem elevar os efeitos da ansiedade, manifestando-a por meio de: alterações fisiológicas, psicológicas, emocionais e energéticas.

A ansiedade pode se apresentar como um estado de medo ou temor injustificado, sintomas de nervosismo motivado por circunstâncias reais ou imaginárias. Podendo desencadear uma elevação dos batimentos cardíacos, transpiração excessiva e muitos outros sintomas como dor de estômago, tonturas, enxaqueca (NANTHAKUMAR, 2017).

O progresso tecnológico e a busca do bem-estar material vêm provocando aumento do estresse entre os jovens, assim como o envolvimento em incidentes agressivos e violentos. Uma pesquisa realizada com a prática do yoga durante quatro semanas, com adolescentes, demonstrou uma significativa redução de atitudes violentas e reforçou o uso de estratégias antiviolença. A prática reforça a tranquilidade em oposição às reações explosivas mediante provocações. A inclusão de reflexões e práticas devocionais tão próprias do *Yoga*, possibilitarem um impacto direto nas emoções, auxiliando no desenvolvimento da empatia sobre a dor do outro e ampliando a sensibilidade entre os adolescentes (GOVINDARAJA; PAILOOR; MAHADEVAN, 2017).

Mediante a prática da meditação, em um estudo piloto, 50% dos estudantes superdotados do Ensino Fundamental referem que a prática produziu tranquilidade, relaxamento e redução da ansiedade. (HABERLIN; O'GRADY, 2017).

Todas as alterações psicofisiológicas são extremamente afetadas pelos estados emocionais de cada indivíduo. Sociedades mais ansiosas e com a menor valorização da identificação humana manifestam eventos violentos e *bullying*, fato recorrente em nossas escolas. Além disso, estudos qualitativos têm demonstrado que o alto nível de estresse e ansiedade dificultam a aprendizagem (op. cit.). Conhecer a si mesmo e desenvolver habilidades e estratégias para minimizar os efeitos das oscilações emocionais negativas auxiliam na reestruturação de sociedades mais harmoniosas, reflexo do equilíbrio interno de cada pessoa que compõe os ecossistemas.

O Plano Nacional de Educação, aprovado pela Presidência da República, sob a Lei nº 13.005, de junho 2014, descreve Diretrizes e Metas para os 10 anos de vigência. Entre elas, salienta-se a meta 7: fomentar a qualidade da Educação Básica em todas as etapas e modalidades, com melhorias do fluxo escolar e da

aprendizagem; logo, evidencia-se a promoção de uma Cultura de Paz. (BRASIL, 2014, p4.)

A estratégia 23, mencionada dentro da meta 7, supracitada, sugere garantir políticas de combate à violência na escola, inclusive pelo desenvolvimento de ações destinadas à capacitação de educadores para a detecção de sinais de suas causas, como a violência doméstica e sexual, favorecendo a adoção das providências adequadas de modo a promover a Cultura de Paz e um ambiente escolar dotado de segurança para a comunidade. Apostamos na ideia de que as atividades integrativas, em especial, a meditação, podem colaborar com mudanças no ambiente escolar, promovendo a Cultura de Paz.

Cumpramos lembrar que a promoção de uma Cultura de Paz está presente na Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), Lei nº 9.394/1996. Nela, está expresso o seguinte:

Artigo 12 – Os estabelecimentos de ensino, respeitadas as normas comuns e as do seu sistema de ensino, terão a incumbência de:

IX – Promover medidas de conscientização, de prevenção e de combate a todos os tipos de violência, especialmente a intimidação sistemática (*bullying*), no âmbito das escolas (incluído pela Lei 13.663 de 2018).

X – Estabelecer ações destinadas a promover a Cultura de Paz nas escolas (incluído pela Lei 13.663 de 2018) (BRASIL, 1996, p3.)

Verificam-se atualmente positivas mudanças de paradigmas na área da saúde, muito semelhantes às tais propostas na área da educação. Encontramos a inserção de algumas técnicas promotoras da gestão do estresse, ansiedade e da Cultura de Paz nos protocolos atuais do Ministério da Saúde do Brasil, denominadas de Práticas Integrativas. Elas visam à reintegração, manutenção e harmonia dos sistemas corporais.

Por meio do Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, o Ministério da Saúde oferece uma série de atendimentos gratuitos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A meditação e o *yoga* fazem parte das terapias incluídas no manual técnico do Plano Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC), que reforçam o conceito de saúde global: saúde não é somente ausência de enfermidades, e sim um estado de completo bem-estar físico, mental e social (OMS, 2018).

A meditação é um procedimento que foca a atenção de modo sistemático, sem discriminações, capaz de promover alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo (BRASIL, 2012). Educadores, escola e educandos têm a

possibilidade de criar ambientes propícios para desenvolver indivíduos saudáveis, com menos estresse e ansiedade, oferecendo, desta maneira, abordagens de ensino holístico que propiciem um processo de ensino-aprendizagem mais integrativo. Corrobora-se, assim, com a expansão de sociedades mais harmoniosas.

Embora nosso mundo moderno venha nutrindo a possibilidade de viver em relações humanas cada vez mais solitárias e fragmentadas, a presente pesquisa salienta uma abordagem onde os seres humanos se utilizem dos processos de ensino-aprendizagem como oportunidade para ampliar e enfatizar convívio pessoal entre os indivíduos de uma sociedade. Apostamos na ideia de novas perspectivas e maneiras de articular vivências socioeducativas, com o intuito de promover transformações significativas em ambientes escolares como promotores da Cultura de Paz.

A meditação tem sido referida em inúmeras publicações científicas e culturais, como um instrumento facilitador e mediador de políticas pacificadoras. Por ser uma prática milenar, com técnicas contemplativas ou de concentração que promovem o autoconhecimento e a autogestão das oscilações psicoemocionais. Ao treinar o foco, a atenção e ao mesmo tempo relaxar o corpo, o alinhamento das emoções poderia ser assim propiciado, gerando maior lucidez e consciência do momento presente (FURLANI, 2012).

Partindo deste princípio, são pressupostas conexões com os pensamentos e saberes da educação holística e da educação da autonomia.

Na educação holística, os conceitos de ensino e aprendizagem se relacionam com o conjunto de ações, atos e feitos, que não podem ser fragmentados. Justifica-se a necessidade de ambientes integrativos os quais possibilitem ao educando o desenvolvimento de múltiplas habilidades (emocional, artística, sensível, espiritual). O processo de ensino e aprendizagem se constrói em uma comunidade estimulante, por meio de envolvimento criativos e com a curiosidade entre todos os fenômenos que à envolvem, positivamente alimentada (YUS, 2002).

Tais definições harmonizam-se com educação da autonomia, na qual educando e educador são atuantes na construção do conhecimento, desestruturando a soberania do conceito depositário de educar. Educar é cuidar, cuidar-se e cuidar do outro (FREIRE, 1996).

Entende-se a prática meditativa como instrumento integrativo, holístico, de autoconhecimento, conscientização, autogestão das oscilações emocionais e de

autonomia. E busca-se verificar tais contribuições no processo de ensino e aprendizagem. A vertiginosa incidência atual de eventos violentos em escolas como *bullying*, automutilação e suicídio em idades cada vez menores, exacerbado uso de ansiolíticos por crianças e o abuso de entorpecentes demonstram a necessidade ações que ofereçam instrumentos práticos para a gestão das oscilações emocionais.

Há evidências que o índice de depressão, tentativas de suicídio e automutilação tem se elevado nos últimos anos; na maioria se relacionado com a baixa performance acadêmica e conflitos familiares. Estes sentimentos muitas vezes são manifestados no ambiente escolar por alunos que estão com nível de ansiedade e estresse elevado (YOO et al, 2015).

As crianças em idade escolar em estados psicoemocionais sobrecarregados tendem a ter prejuízos na aprendizagem. Apostamos na ideia de que a meditação se apresenta como um processo prático, independe de grandes recursos em investimento financeiro e reforça processos de autonomia, ética e valores que evidenciam a responsabilidade do grupo em promover o equilíbrio para si mesmo, de forma a refletir no todo.

Sugere-se que tais princípios também são enfatizados por meio de abordagens de ensino com propostas holísticas, inclusivas, integrativas e humanas. Para tanto, propõe-se a busca por contribuições relacionadas às práticas meditativas com crianças escolares, procurando estabelecer conexões entre o campo da educação e a prática integrativa (meditação).

A produção científica referente aos efeitos da meditação ainda é recente e, em sua maior parte, desenvolvida na área da saúde. A maioria dos artigos publicados ainda relacionam à prática da meditação e seus benefícios com adultos, a produção é escassa com crianças e em sua maioria está relacionada com a prática do *yoga* (NANTHAKUMAR, 2017).

Publicações específicas relacionadas à área da educação ainda são escassas; porém, vêm ganhando força nas últimas décadas e já se fazem presentes em alguns programas públicos, leis e diretrizes educacionais.

Diante do exposto, temos como problema de pesquisa: quais as contribuições das práticas meditativas nos processos educativos, no contexto escolar (educação infantil ao ensino médio)?

Propondo-nos, por meio deste estudo, investigar as possíveis contribuições das práticas meditativas nos processos de ensino e aprendizagem em escolas de educação infantil ao ensino médio.

Os objetivos específicos são:

- Identificar e analisar, por meio da busca em banco de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoas de Nível Superior (CAPES), *Scielo*, *Research Gate* e *Publisher Medline* (PUBMED) a produção de dissertações, teses e artigos que tenham como foco as contribuições das práticas meditativas nos processos educativos no contexto escolar do ensino infantil ao ensino médio;
- Reconhecer e averiguar documentos oficiais, no campo da educação, que evidenciem e validem a inserção prática da meditação;
- Elaborar material de apoio docente (*livro em pdf*) para o aprendizado da meditação, como instrumento de apoio à promoção da Cultura de Paz.

Para a realização da pesquisa, optamos por uma revisão de literatura por meio da construção do estado de conhecimento. Essa escolha possibilita o norteamento de uma problemática atual, a validação do objeto de estudo, a indicação de caminhos inovadores e a ampliação de investigações empíricas (MOREIRA, 2016).

Para atingirmos os objetivos propostos, seguimos as seguintes etapas:

- I. Levantamento da produção na base de dados CAPES, *Scielo*, *Research Gate* e *PUBMED* (artigos, dissertações e teses) que tratam da inclusão e contribuições da meditação para crianças escolares.
- II. Revisão de artigos com citação de programas e escolas que incluem a meditação em escolas brasileiras (da educação infantil ao ensino médio).
- III. Análise dos dados através da sistematização das publicações selecionadas e estudadas que apresentem contribuições da meditação diretamente relacionadas ao processo de ensino-aprendizagem.
- IV. Elaborar material de apoio para professores em forma de livro PDF gratuito. Livro prático com oficinas de sensibilizações para crianças e meditação a serem incorporadas em sala de aula.

O trabalho será estruturado nos capítulos a seguir:

No primeiro capítulo, “Introdução”, apresentamos nossa proposta e quais as etapas delineadas nesta pesquisa.

No segundo capítulo, “Processos educativos e as perspectivas atuais em relação à função da escola”, inicialmente, expomos o conceito de educação, a partir das abordagens, procurando situar a importância das atividades integradoras no contexto escolar. A intenção, com essa discussão, é explicitar que, dependendo do modelo de educação que assumimos, teremos mais condições para desenvolver estas atividades. Na sequência, considerando o contexto atual, tecemos algumas reflexões sobre o papel da escola.

No terceiro capítulo, “A nova era da educação meditativa”, elucidamos o conceito de meditação, bem como suas raízes e a evidência de suas aplicações em âmbito escolar.

No quarto capítulo, “O método e os procedimentos metodológicos”, exibimos a escolha do método e dos procedimentos utilizados na pesquisa.

No quinto capítulo, “Sistematização do estudo”, apresentamos os dados coletados dos estudos selecionados.

No sexto capítulo, “Análise dos dados”, elucidamos as contribuições da meditação para o processo educativo, relacionando linhas interpretativas e categorias para os benefícios relatados.

No sétimo capítulo, “Produto”, apresentamos o produto da pesquisa: um livro em formato digital gratuito. O professor pode se nortear com técnicas adequadas e simples para incluir algumas oficinas e práticas meditativas com a sensibilização de valores humanos a serem utilizados em sala de aula. Esperamos que a análise dos dados possa edificar a confecção deste instrumento didático, a fim de oferecer uma ferramenta positiva e multiplicadora da Cultura de Paz nas escolas.

Por último, salientamos nossas considerações finais em relação ao estudo e a bibliografia que compôs esta pesquisa.

2 PROCESSOS EDUCATIVOS E AS PERSPECTIVAS ATUAIS EM RELAÇÃO À FUNÇÃO DA ESCOLA

Neste capítulo, inicialmente, discorreremos sobre as abordagens de ensino. Como sabemos, a educação apresenta-se como algo inerente ao ser humano desde o início da vida, na esfera do cuidado suas primeiras experiências em aprender estão conectadas com a necessidade de melhores condições de sobrevivência, desenvolvimento e pertencimento. Este processo dá-se no meio em que o bebê nasce, cresce, vive e é instruído. Além disso, ampliam-se as perspectivas de aprendizagem por meio da escola e da comunidade em que este novo ser humano se insere. Diante dos processos educativos, no contexto escolar, existem concepções que norteiam o processo pedagógico, não existindo a limitação do que se categoriza como certo ou errado, e sim preceitos mais próximos e adequados à uma visão de: escola, processo de ensino e aprendizagem, relação professor-aluno, metodologia e avaliação.

Inicialmente, expomos o conceito de educação, a partir das abordagens, procurando situar a importância das atividades integradoras no contexto escolar. Na sequência, considerando o contexto atual, tecemos algumas reflexões sobre o papel da escola.

2.1 Conceito de educação: as abordagens de ensino

Educar é um fenômeno complexo e não pode ser considerado finito. A multiplicidade de variáveis envolvidas no processo do ensino e aprendizagem nos leva a crer em uma realidade inacabada, que deve ser levada em consideração quando estudamos as diversas propostas, abordagens e teorias da educação.

Cada ser humano apresenta-se no ambiente no qual ele está inserido como um universo, um microcosmo, repleto de particularidades a serem respeitadas e ricamente aproveitadas em seu grupo. Assim, torna-se atuante no contínuo processo da construção de saberes.

Segundo Mizukami (1986), deveríamos considerar as dimensões humana, técnica, cognitiva, emocional, sociopolítica e cultural que estão presentes no ato educativo. Um dos referenciais utilizados em nosso estudo foi o livro *Ensino: as abordagens do processo* de Maria da Graça Nicoletti Mizukami (1986). Nele, a autora discorre sobre as principais abordagens de ensino utilizadas por professores

brasileiros. Ao analisar as abordagens de ensino, presentes na educação brasileira, a autora estabeleceu as seguintes variáveis: homem, mundo, sociedade-cultura, conhecimento, educação, escola, ensino-aprendizagem, professor-aluno, metodologia e avaliação (1986, p. 2.) A seguir, apresentamos suas descrições e considerações.

a) Abordagem tradicional

A função da escola é transmitir o conhecimento. Ao ensinar, parte-se de modelos preestabelecidos. Nessa abordagem, o conhecimento é visto como algo acabado. O ensino é centrado no professor como garantia e detentor do conhecimento. Segundo o educador Paulo Freire (1996), esta seria considerada a educação bancária, na qual o aluno apenas executa as tarefas que lhe são destinadas, por uma autoridade externa. Os alunos são indivíduos “acabados” e ao mesmo tempo passivos para receber novas informações transmitidas pelos professores.

Tal abordagem foca, principalmente, em virtudes formativas das disciplinas curriculares. A inteligência está relacionada à capacidade de o educando concentrar e armazenar informações, semelhante ao método de investimento bancário, no qual se deposita valores, a fim de se acumular posteriormente patrimônios e méritos.

A instituição escolar é o meio de transmissão de conhecimentos acumulados pelos nossos antepassados. Porém, nesta abordagem, ao ensinar, o aluno é visto como sujeito passivo que não participa da construção nem na criação de saberes. Tudo é considerado pronto e acabado, e ele apenas deve imitar aquilo que é transmitido pelo detentor de maior acúmulo de conhecimentos: o professor.

A transmissão de ideias é preestabelecida e organizada pelo professor, dentro de um ambiente de austeridade e livre de distrações. Todos são considerados iguais, já que serão seguidores e replicadores de prescrições e instruções que valorizam a memorização e o verbalismo sistemático e padronizado do mestre. Neste sentido, o aluno é sujeito passivo, executor e receptáculo de conteúdo, informações e conhecimentos já estruturados que devem ser armazenados num processo contínuo de poupança educacional (educação bancária).

O método é expositivo e se verifica na aprendizagem por meio da reprodução fidedigna do que lhe foi passado e fixado por metodologia repetitiva, aplicada e de

recapitulação contínua. A motivação é extrínseca e a responsabilidade recai no professor.

b) Abordagem humanista, nativismo, apriorismo ou inatismo (primado do sujeito)

Nesta teoria, a relação interpessoal é o centro e a dimensão humana passa a ser o foco do processo de ensino e aprendizagem. Centram-se nas ações dos alunos (sujeitos da aprendizagem). Há a crença de que as formas de conhecimento estão predeterminadas no sujeito, o qual possui categorias de conhecimento intrínsecas e todas as estimulações sensoriais são focadas em sua estimulação. O professor, além de transmitir conhecimento, observa e busca compreender os sentimentos dos alunos para poder melhor nortear o processo de ensino e aprendizagem.

A integração do educando é abrangente. Envolve as relações interpessoais e o seu autoconceito. Não existem modelos e regras prontas a serem seguidas, já que o processo do ensino e aprendizagem é uma evolução contínua de descobertas desenvolvidas na interação com o mundo.

A escola propõe um ambiente promotor de vivências propícias para capacitar o educando como uma pessoa de iniciativa, responsável por seus atos, elaborador de atitudes com discernimento e autoconhecimento diário. Neste sentido, o aluno torna-se mais flexível e adaptável a novos problemas e desafios, buscando, com liberdade e por meio das experiências próprias, colaborar com os outros e solucionar problemas de maneira criativa. Nesta abordagem, cada aluno é único, cada um deve buscar a sua autorrealização e novos saberes se edificam mediante a confiança e o respeito às potencialidades intrínsecas e tão particulares de cada ser humano. O professor também é considerado sujeito único, que aprendeu por meio das próprias experiências a desenvolver estratégias de ensino. Portanto, não há uma regra prescritiva e única para ser seguida como modelo.

O processo de ensino dependerá do caráter individual do professor e de sua relação interpessoal com os alunos; logo, sua competência baseia-se na capacidade de compreender o outro. Aceitando o aluno empaticamente, o professor tem papel facilitador da aprendizagem.

A interação com a realidade, a estimulação e o encorajamento para que o aluno opte por interesses os quais estimulem sua curiosidade, a autocrítica e a autodisciplina são fatores que expressam o respeito incondicional ao outro. Consequentemente, defende-se a autoavaliação e exprime-se a necessidade de

uma mudança de paradigma na valorização extremada da ditadura social massiva e da perda do respeito à individualidade. Nesta abordagem, o aluno tem o papel central no processo de aprendizagem.

c) Abordagem comportamentalista, empirista (primado do objeto)

Nesta abordagem, a dimensão técnica é privilegiada, e são enfatizados os aspectos objetivos, mensuráveis e controláveis do processo. Aposta-se no sujeito como sendo um reflexo do mundo externo. Há uma ênfase na importância do meio. Nele, o conhecimento fica reduzido. É uma aquisição do que já existe no meio externo e por meio dele conhecimentos são formados através da réplica das experiências externas. Constituem-se de: verbalizações, materiais e/ou recursos audiovisuais - como no ensino bancário, há pré-formação exógena do conhecimento.

Os conteúdos são trabalhados com base nos mecanismos de estímulo e resposta, intrínsecos ao ser humano. Acredita-se que o mundo é algo já acabado e os indivíduos são frutos/reflexos dos estímulos provocados por esta influência/convivência.

Conhecida também como abordagem "behaviorista", ela considera o conhecimento como fruto de experimentações. A experiência planejada fundamenta a estrutura do conhecimento que será trabalhado. Assim, tanto as sucessões de eventos que ocorrem na natureza, quanto as suas relações com outros fenômenos e a transcrição destes saberes por meio da simbologia são ordenadas (MIZUKAMI, 1986).

A educação possui poder controlador; cada escola procura manter, conservar e modificar os padrões de comportamento do aluno. O professor é detentor da eficácia ao elaborar e utilizar modelos de ensino por meio da ênfase na organização e na programação (os alunos são frutos do meio no qual estão inseridos).

d) Abordagem cognitivista, interacionista (interação sujeito-objeto)

Nesta teoria, a compreensão é continuamente construída. Estuda-se a aprendizagem como algo científico e as relações como a pessoa lida com as emoções dentro deste processo.

Assemelha-se ao construtivismo sequencial de Gestalt, no qual os processos de organização do conhecimento, o processamento de informações, os modos de pensar, o comportamento frente à tomada de decisões, as formas como o indivíduo lida com os estímulos ambientais, sente e resolve os problemas e como empregam símbolos verbais são considerados importantes.

A ênfase se dá na capacidade de integrar principalmente as informações e como processá-las. A maneira como o educando articula e absorve aquilo que se ensina. Respeitam-se as atividades, espontâneas ou não, da criança, bem como a relação dinâmica entre a bagagem genética/hereditária e a sua adaptação com o meio (mundo). Jean Piaget e Jerome Bruner são inspiradores deste modelo educacional.

O educando e o mundo interagem constantemente e desta interação nasce o conhecimento. Jean Piaget reconhece a importância das fases de desenvolvimento do ser humano e a maturação dos estágios na inteligência. Este é um processo progressivo de adaptação. Atitudes de assimilação, acomodação e superação auxiliam na adaptabilidade ao meio (MIZUKAMI, 1986, p. 60.)

O afeto é uma variável de suma importância nos processos de ensino e aprendizagem e está intrinsecamente conectado ao desenvolvimento da inteligência. As normas de conduta moral estruturam-se gradualmente: incluindo a construção coletiva de regras, regras impostas e regras elaboradas por meio do contrato social entre o grupo. Evita-se o comportamento egocêntrico e valoriza-se a predominância de interesses que satisfaçam o coletivo.

O comportamento coletivo auxiliará no processo da construção contínua do conhecimento. Para Piaget, a educação é diretamente ligada à moral. Em um processo de socialização e cooperação, possibilita-se o desenvolvimento de condições de superação, autonomia, inovação, motivação endógena e resolução de desafios.

A síntese do processo de ensino e aprendizagem está em como o aluno desenvolve a habilidade de organizar o conhecimento, processa as informações e articula modos de tomada de decisão, utilizando-se de tudo o que foi apreendido e absorvido.

e) Abordagem sociocultural

Considera-se, nesta abordagem, importantes os aspectos sociais, políticos e culturais, bem como o respeito aos valores populares, de modo a promover condições para que o educando atue como sujeito elaborador e criador de conhecimento. Paulo Freire é um dos representantes desta abordagem.

Valoriza-se o uso da cultura popular no contexto das salas de aula relacionando os aspectos sociais, políticos e culturais.

Embora o educando seja sujeito protagonista no processo de ensino e aprendizagem, valorizam-se as relações interpessoais. Propõe o homem como um ser inacabado em constante processo de interação com o meio, a cultura, as condições sociopolíticas e econômicas, incluindo especificidades culturais e históricas de um povo.

Sugere-se que, por meio da observação da própria realidade, o sujeito progressivamente amplia sua consciência e reflexão. A elaboração e a construção do conhecimento estão relacionadas aos processos de conscientização. Este processo é sempre novo e inacabado, considerando que o indivíduo e o meio estão em constante transformação. O contínuo desvelamento e reflexão crítica da realidade promovem novos saberes conectados com a historicidade, a cultura, a política, a sociedade, o tempo e o espaço.

O aluno deve se sentir corresponsável do processo de ensino aprendizagem e as ações educativas implicam uma análise do meio cultural inserido. A educação, como instrumento de conscientização, propicia condições de aprendizagem tanto ao educando quanto ao educador, pois, por meio do diálogo, ambos se educam, desvelam a realidade, tornam-se mais conscientes do mundo e cooperam unidos na resolução de problemas. A avaliação mútua e a autoavaliação têm natural importância, pois possibilitam a clareza das dificuldades e a discussão crítica para sua resolução.

Como vimos, para cada abordagem, podemos conceber o que poderia ser o papel do professor, do aluno e da escola. Com isso, percebemos o quão abrangente é o conceito de educar o ser humano. Em cada um dos modelos propostos, os conteúdos a serem ensinados interferem na função da escola.

Nota-se uma certa contraposição entre as últimas abordagens de ensino citadas, em relação ao ensino tradicional. Nos primórdios da educação escolar, a educação tradicionalista foi mais enfatizada e encontrava-se de acordo com as classificações hierárquicas das sociedades antigas, na qual encontravam-se a classe dos intelectuais de maneira separada dos outros membros de uma nação.

Estabelecendo relações com a temática proposta na presente pesquisa, nos indagamos quais abordagens de ensino apresentam sincronidade com conceitos filosóficos e princípios éticos-morais encontrados no referencial teórico das raízes da meditação.

Verificamos que as abordagens humanistas e sociocultural respeitam a individualidade e o importante papel de cada ser humano na sociedade, enfatizando um processo educativo no qual as relações coletivas baseiam-se em responsabilidade e respeito às diferenças. Valores que evidenciam empatia, compaixão e pertencimento à um coletivo sem sectarismo cultura, social, econômico, religioso ou filosófico, assim como na meditação.

2.2 Perspectivas atuais da educação: algumas reflexões

A sociedade moderna vem apresentando modificações nas rotinas familiares. Há alguns anos, a tarefa de cuidar e educar os filhos era exclusiva das mães. Hoje, encontramos muitas mulheres (mães) ativas no mercado de trabalho e, em muitas famílias brasileiras, o cuidado com as crianças pequenas é de responsabilidade de irmãos mais velhos, parentes, cuidadores, pais (no lugar de mães) e da escola.

Tais transformações, muitas vezes, foram acompanhadas por movimentos populares de emancipação, politização e liberdade ideológica de uma comunidade. Em meados das décadas de 60 e 70, na América Latina, há um crescimento do movimento de Educação Popular. Entre as questões que estavam sendo reivindicadas, tínhamos o direito de todos terem acesso à escola (ARROYO, 2000).

A escola passou a ser um espaço que poderia ajudar na democratização da sociedade. Segundo a Lei de Diretrizes e Base, Lei nº 9.394/96, a educação é um processo relacionado com ações formativas desenvolvidas por meio da convivência familiar, entre os seres humanos de uma sociedade (seja no trabalho, seja nas escolas, entre outros), incluindo os movimentos sociais, organizações civis e manifestações culturais (BRASIL, 1996, p.1.)

Nesse sentido, segundo Arroyo (2000), a escola vai assumindo um lugar de convívio social, no qual alunos e professores desvelam conflitos, sentimentos, conhecimento, dúvidas. Enfim, o docente assume a função de educador, educador para a vida e para o convívio em sociedade.

O professor é o docente-educador nos momentos em que reconhece a importância dos olhares e comportamentos, avalia os sentimentos, a insatisfação, o desinteresse e a indisciplina presentes enquanto o aluno está envolvido com as disciplinas, matérias, conhecimentos e saberes apresentados.

Quando se compreende o ofício de ensinar correlacionando as funções sociais, políticas e culturais com o saber escolar e os projetos de sociedade, reconhecemo-nos como gente que cuida de gente. Gente que educa, ensina e

aprende com mais gente. Ampliam-se, assim, os horizontes, as intenções e os significados dos conteúdos e conhecimentos capazes de promover mudanças expressivas numa sociedade. Validamos a docência como um conjunto de ensinamentos construídos mutuamente entre humanos.

No processo de ensino e aprendizagem, edificam-se saberes, mas também se proporciona o aprendizado da criança em “tornar-se gente”. O mútuo processo de observar e replicar o comportamento do outro ocorre também nas escolas, porém lá é um local onde este fenômeno pode ocorrer de maneira pedagógica, intencional e cuidadosa. A criança quer aprender a “ser”, muito mais do que aprender a dominar técnicas e habilidades (ARROYO, 2000).

Somos seres aprendentes. Aprender é uma das maneiras mais simples e elementares para a preservação da espécie humana. Aprendendo por meio do convívio, dos exemplos e das relações entre os grupos, o homem encontra novas possibilidades de superação em meio aos desafios internos e externos inerentes à sobrevivência humana.

É na expressão das atitudes, de reconhecer no outro e em si mesmo, a aprendizagem para o cuidado material, pessoal, social, ecológico e espiritual, que estamos aprendendo a sermos humanos. Para Boff:

Pelo cuidado, não vemos a natureza e tudo que nela existe como objeto. A relação não é sujeito-objeto, mas sujeito-sujeito. Experimentamos os seres como sujeitos, como valores, como símbolos que remetem a uma Realidade Frontal. A Natureza não é muda. Fala e evoca. Emite mensagens de grandeza, beleza, perplexidade e força. O ser humano pode escutar e interpretar esses sinais. Coloca-se ao pé das coisas, junto delas e a elas sente-se unido. Não existe, coexiste com todos os outros. A relação não é de domínio sobre, mas de convivência. Não é pura intervenção, mas interação e comunhão (2007, p. 95).

Desde o ventre materno, estamos constantemente aprendendo. O desenvolvimento inicia-se logo nas primeiras semanas de vida. E a luta pela preservação da espécie é ainda norteadada pelos processos mais primitivos de uma aprendizagem instintiva. Com apenas cinco semanas de vida, o embrião humano já começa a estruturação dos sistemas sensoriais em conexão com o cérebro, para que os órgãos dos sentidos possam assumir o papel de perceber, interpretar e se comunicar com o mundo por meio do: tato, audição, visão, paladar e olfato (CHOPRA; SIMON; VICKI, 2006, p.31.)

Ainda pequeninos, no útero materno iniciamos nossa longa e contínua jornada de aprendizagens humanas. Aprende-se através do corpo inteiro e não somente por meio dos processos mentais. O corpo inteiro recebe estímulos emocionais, físicos e reage a eles de maneira bioquímica.

Um bebê, entre a décima oitava e a vigésima semana de vida, já é capaz de ouvir e responder aos sons. E embora se imagine o útero como um lugar plenamente silencioso, existe um enorme Universo sonoro capaz de estimular as suas reações e aprendizagens. Os estímulos auditivos através dos batimentos cardíacos, da movimentação do trato gastrointestinal, o timbre da voz e os ruídos calmos ou aflitivos da mãe vibram diretamente por seus órgãos, tecidos e ossos. (CHOPRA; SIMON; VICKI, 2006, p.31.)

Assim, o bebê aprende a reconhecer a voz da mãe antes mesmo de nascer, aprende a associar os diferentes timbres e entonação da voz com sensações de conforto ou desconforto. Se a mãe está ouvindo ou cantando uma melodia agradável, neurotransmissores e hormônios são liberados, os quais percorrem o cordão umbilical e nutrem o novo ser com substâncias químicas capazes de desencadear inúmeras sensações. Se o coração materno se acelera por meio de sentimentos estressantes ou uma poluição sonora negativa, a liberação hormonal materna é lançada na corrente sanguínea, influenciando a produção de outros hormônios fetais. Tudo isso afeta o seu crescimento e suas respostas metabólicas (op. cit., p.32.)

Em torno do sexto mês de gestação, o bebê já é capaz de responder aos estímulos táteis da mesma maneira que uma criança de um ano. Percebe mudanças de temperatura, diferenciam as sensações dolorosas, começa a se orientar no espaço. Neste período, as pálpebras fetais já se abrem e são capazes de perceber os estímulos luminosos, como os ciclos de um dia. O paladar se desenvolve bem precocemente; em torno de apenas doze semanas, a aprendizagem no mundo dos sabores se inicia com a deglutição do líquido amniótico. O olfato ainda é o instinto mais prematuro – com quatro semana uterinas, os receptores das cavidades nasais já desfrutam da experiência de odores que influenciam seu comportamento (CHOPRA; SIMON; VICKI, 2006, p.36.). Para os autores:

Seus experiências sensoriais têm efeitos favoráveis que promovem a vida ou são prejudiciais para a vida em sua mente e corpo. Mesmo experiências imaginárias podem ter efeitos fisiológicos poderosos (...). Seus

pensamentos e palavras são literalmente transformados em carne. Quando você se sente estressada, libera substâncias químicas codificadas para o estresse e cada célula de seu corpo recebe a mensagem. Quando você se sente alegre, seu corpo produz substâncias químicas naturais de prazer chamadas endorfinas e encefalinas. Quando você está tranquila e relaxada, libera substâncias químicas similares a tranquilizantes vendidos com receita. Seu corpo é uma evidente manifestação de suas experiências (2006, p. 48).

Então, que educação é esta de que estamos falando? Será mesmo possível nos colocarmos na função de docentes e transmissores de conhecimento, vinculando-nos ao processo de ensino aprendizagem em “ser gente”, em ensinar o outro a “ser gente”?

Todos os processos de desenvolvimento iniciam-se já na vida intrauterina e é inegável a interconectividade do mundo externo promovendo mudanças no mundo interior de um ser humano. Da relação educador-educando, ambos são sujeitos a ser desenvolvidos continuamente pelos estímulos e desafios, fato decorrente de cada mínima interação, entre si, entre o grupo, no espaço e no tempo do universo externo e interno de cada indivíduo.

Os tipos de estímulos que um ser humano recebe e transmite afetam diretamente seu comportamento. Necessitamos tanto do cuidado, quanto dos estímulos para que possamos trilhar a luta da preservação da espécie e sentir o prazer da descoberta em nos tornarmos humanos. É por meio do contato humano e dos estímulos entre si que os sistemas endócrinos corporais são afetados e o comportamento humano se traduz em sentimentos de motivação, alegria, tristeza, dificuldades de foco (SHINYASHIKI, 1985, p.18.)

Experimentos nos quais se observaram crianças no primeiro ano de vida institucionalizadas em abrigos, mesmo que recebam alimentos e medicamentos, com pouca interação com adultos e carentes de cuidados mais afetivos, comprovam que muitas apresentam reflexos diminuídos e retardados. Em algumas situações, observou-se, ainda, que a falta do estímulo afável levou tais crianças a quadros de marasmo e retardamento mental (SHINYASHIKI, 1985, p. 20.)

Emerge, em tempos atuais, o resgate do cuidado humano e urge a necessidade de uma prática docente como um modo de ensinar e aprender mutuamente, e de nos reconhecermos como seres humanos. Assim, identificarmos com o outro e, por meio de suas habilidades e dificuldades, reconheceremos nossas próprias limitações, a fim de superá-las.

3 A NOVA ERA DA EDUCAÇÃO MEDITATIVA

Neste capítulo, inicialmente, apresentamos os conceitos definidores da meditação. Embora ela se apresente como uma simples técnica de concentração, a sua definição envolve um estudo bastante complexo e aprofundado das suas origens históricas, de forma a desvelar que meditar é algo bastante profundo. Muito mais do que uma técnica facilitadora da atenção focada, a meditação é uma proposta ancestral de antigas civilizações que sempre enfatizaram o conceito de educação integrativa e holística. Na sequência, descreveremos os princípios ético-morais os quais são enfatizados na meditação e analisamos alguns documentos oficiais que evidenciam a sua inclusão legal em nosso país.

3.1 Meditação e educação: algumas relações

Segundo a descrição do Ministério da Saúde, a meditação dentro do campo da saúde é descrita como uma prática de saúde integrativa para o cuidado. É um procedimento que foca a atenção de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo (BRASIL, 2018, p. 80.)

Atualmente, a meditação já está incorporada e é amplamente utilizada em instituições públicas e privadas brasileiras na área da saúde. A sua validação científica apresenta-se aceita por meio de documentos oficiais como a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). O manual técnico do PNPIC do Ministério da Saúde amplia a oferta de terapias integrativas e complementares oferecidas gratuitamente a toda a população brasileira dentro do Sistema Único de Saúde (SUS).

As práticas integrativas e/ou complementares são também denominadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de medicina complementar/alternativa. Envolvem abordagens e recursos que estimulem os mecanismos naturais voltados para a prevenção, o restabelecimento e a minimização da dor e do sofrimento durante os processos do cuidado com a saúde.

As medicinas complementares (práticas integrativas) até pouco tempo não estavam incorporadas dentro das escolas tradicionais de saúde nem no atendimento gratuito de saúde à população brasileira. Portanto, eram práticas para uma fração

restrita e privilegiada financeiramente da sociedade. Sólidas mudanças de paradigmas vêm ocorrendo tanto na inclusão de matérias específicas de terapias e práticas complementares no Ensino Superior, quanto na ampliação da oferta de atendimento em instituições públicas e privadas.

Segundo a OMS, a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não significando somente a ausência de afecções e enfermidades. Logo, cabe ao Estado o direito de assegurar a todo cidadão quatro condições mínimas para manter a saúde de seu povo: disponibilidade financeira, acessibilidade, aceitabilidade e qualidade de serviço de saúde pública do país. Desde a Constituição Brasileira de 1988, considerando a saúde um direito de todos e dever do Estado, criou-se o SUS, o qual se baseia em três pilares: universalidade, igualdade de acesso e integralidade no atendimento (BRASIL, 2018 p.20.)

A LDB, Lei nº 9.392/1996, evidencia princípios de igualdade de condições de acesso para o processo de ensino e aprendizagem, bem como inúmeros outros princípios que se fundamentam nos mesmos conceitos universalistas e integrativos do ser. Saúde e educação se completam e se complementam, pois aquele que aprende a se conhecer e conhece o outro melhor desvela a comunidade no qual se insere e, conseqüentemente, melhor ensina.

Quando buscamos ações que promovam o cuidar tanto na educação quanto na saúde, a meditação é uma das práticas citadas em ambas as áreas de estudo. Torna-se inviável abordar o tema meditação sem definirmos a sua origem e a sua historicidade. Portanto, esclarecer as contribuições da meditação no campo educacional exige que algumas definições mais amplas de seu conceito sejam elucidadas. O que é a meditação? De onde surgiu a meditação? Como meditar?

Suas definições, conceitos e preceitos encontram-se dentro de um grande sistema filosófico da Índia antiga, denominado *yoga*. O *yoga* possui várias escolas filosóficas com diferentes abordagens, no entanto, elucidaremos princípios gerais e comuns a maior parte destas diversas escolas.

O *yoga* apresenta-se como uma filosofia prática de vida, norteadora para que cada indivíduo atinja o máximo patamar de grau de consciência. Tais ensinamentos se correlacionam de forma interligada aos inúmeros conceitos sobre a visão de homem, mundo, saúde e corpo.

O cuidado consigo mesmo e com o meio afetam diretamente a evolução dentro do caminho proposto pelo *yoga*. Para tanto, outra filosofia irmã (*ayurveda*)

também é abordada nesta pesquisa, para a melhor compreensão da visão de cuidado com o corpo, mente e emoções dentro do pensamento desta medicina complementar.

A meditação é um estado de consciência atingível por todos; todavia, o equilíbrio de todos os corpos (físico, mental, emocional e energético), proposto por meio do *yoga* e do *ayurveda*, é fator facilitador neste processo. Segundo George Feuerstein (2005), achados históricos apontam a civilização índica como a mais antiga civilização contínua do mundo, relacionando artefatos arqueológicos com a data de sete milênios a. C. É notável a semelhança e a continuidade entre diferentes achados encontrados em Mehrgarh (do sétimo ao quinto milênio a. C.), em Mohenjo Daro e Harappa (do quarto ao segundo milênio a. C.) e o hinduísmo contemporâneo.

A antiga civilização da Península Indiana possui um complexo cultural de tradições conhecido como hinduísmo; também denominado de “*sanatana-dharma*” pelos indianos hindus. O termo “*yoga*” e seus ensinamentos são relatados pela primeira vez nos quatro dos livros considerados sagrados na cultura hindu, os *Vedas*. Posteriormente, mais amplamente abordado nos *Upanishades*.

Em especial, no livro *Katha-Upanishad* (aproximadamente 800-600 a. C.), muitos ensinamentos perduram até hoje e seguem as escrituras da épica guerra dos Bharatas, contada nos livros *Bhagavad-Gita* e *Mahabharata* (cerca de 1500 a. C.). Em meados de 100-200 d. C., Patanjali descreve o *yoga* no livro *Yoga Sutra de Patanjali*. Desde então, após a influência da cultura tântrica (400 d. C.), a popularização do *yoga* vem se transmitindo há milênios como: “*Hatha Yoga*”.

O “*Hatha Yoga*” entrou no Ocidente em meados de 1920 e tem como adeptos e mestres/professores mais influentes: Krishnamacharya, B. K. S., Iyengar, Pattabhi Jois e Indra Devi. Estes são ícones do nosso século, na transmissão e na expansão do *yoga* na cultura ocidental.

O tratado de Patanjali foi denominado *Ashtanga Yoga* – *yoga* de oito partes –, considerada uma das obras mais completas e significativas sobre a prática de *yoga*. Nela, é descrito detalhadamente o caminho para o autodesenvolvimento, no qual se busca a unificação dos corpos mental, emocional, energético e físico num estado máximo de expansão de consciência, focado na transcendência, na transformação e na realização de si mesmo, convergindo no equilíbrio e na harmonia de todos os seres. O *yoga* também proporciona o despertar da verdadeira natureza e das potencialidades imanentes em cada um.

O *Ashtanga Yoga* (oito partes) também está presente no *Raja Yoga* e em outras escolas de *yoga*, como *Kriya Yoga*, o *Yoga Clássico*. Em todas as escolas, meditação é referida como um estado transcendente da mente, no qual o praticante é conduzido por meio de inúmeras técnicas de controle progressivo das oscilações psicomentais e emocionais (FEUERSTEIN, 2005).

As oito partes (*Angas*), segundo Patanjali, auxiliam na liberdade do praticante em relação a suas ilusões (*Maya*) e confusões mentais, além dos próprios preconceitos gerados pelo ego; assim, ele é conduzido a estados cada vez mais elevados de consciência. Estas partes não são realizadas de forma isolada ou sem relação uma com a outra; todas estão conectadas e a disciplina em todas é que compõe o conceito prático de *yoga*.

O controle progressivo da mente (*Citta*) através das oito partes do *yoga* leva o praticante a se tornar testemunha de todos os processos mentais, livre das oscilações emocionais, com a ampliação constante da consciência de seus atos, sentimentos e ações, para consigo mesmo e com todos os outros planos com os quais ele compactua. Deste modo, o objetivo é atingir a expansão máxima da consciência, denominada de *Samadhi*.

Neste sentido, acredita-se que a escola não é a única fonte de instrumentos para educar, pois, ao compreender a multiplicidade de dimensões do ser humano e de seus direitos, oferecemos possibilidades de ações que respeitem a diversidade, a inclusão e a integralidade.

E quais seriam estas oito partes propostas apresentadas por Patanjali para o domínio de si mesmo por meio do *yoga*?

1. *Yama* – disciplinas e austeridades ético-morais de si mesmo para com a sociedade.
2. *Niyama* – autodomínio e disciplinas, austeridades consigo mesmo.
3. *Ásana* – posições/posturas psicofísicas.
4. *Pranayama* – domínio da energia vital (*prana*) mediante exercícios respiratórios conectados com o sistema energético e psicamental.
5. *Pratyahara* – técnicas para abstração, inibição e autodomínio dos sentidos.
6. *Dharana* – concentração e foco da atenção.
7. *Dhyana* – estado de meditação
8. *Samadhi* – estado de superconsciência, êxtase, nirvana.

As primeiras duas categorias referem-se a um código de ética para consigo e com a sociedade; de um lado, são propostas abstenções e outros deveres, os quais se constituem em um conjunto de ações, de modo a promover uma vida livre de sofrimentos, apegos e danos a si mesmo e a todo o universo. Na sequência, as próximas categorias conduzem o *yoguin* a um estado cada vez maior de autoconsciência, concentração e autoconhecimento para manutenção de seu próprio equilíbrio (FREIRE, 2005).

1. *Yama*: abstenções, disciplinas universais, de si mesmo com os outros.

- *Ahimsa*: não violência – significa abster-se de pensamentos, ações e omissões que possam causar qualquer prejuízo físico, mental ou emocional de natureza violenta a qualquer tipo de ser no universo. A não violência se expressa também na intenção e não somente na ação. Quanto mais em harmonia consigo um indivíduo estiver e em conformidade com seu *dharma* (manifestação de suas naturais habilidades e caminho de vida para se desenvolver e contribuir na sociedade em que se encontra), menos violento se torna.

Não é apenas o conhecimento intelectual das formas de não violência, mas optar por uma vida ética em que constantemente se intencione a dissolução de tais ações. Um exemplo de não violência encontra-se na famosa Guerra do Sal, chamada de *Satyagraha* (*satya* – termo hindu que significa verdade, *Agraha* – firmeza de propósitos), liderada por Mahatma Gandhi, em uma resistência pacífica à exploração britânica, na qual os indianos eram coagidos a consumirem apenas produtos industrializados do Reino Unido e vetados inclusive de consumir o próprio sal (década de 30). Durante 25 dias, Mahatma Gandhi seguido por milhares de indianos, caminharam por mais de 400 km em direção ao litoral. Este processo resultou em mais de 50 mil prisões, incluindo a dele; foram duramente golpeados com cassetetes, mas não ofereceram gestos de resistência. Sua luta por meio da não violência continuou com a defesa dos direitos dos hindus na África do Sul, e seguiu pacificamente brigando contra as imposições da política do *Apartheid* (LELYVELD, 2012).

- *Satya*: significa verdade. Trata-se de uma vida estabelecida na verdade, não apenas em oposição à mentira. Seus propósitos são estabelecer uma conduta plenamente consciente dos próprios sentimentos, pensamentos, atos e ações, bem como agir com a verdade manifestada mediante os cinco canais de comunicação com mundo exterior. Os cinco sentidos dentro do yoga (*Indriyas*) são considerados canais de captação e transmissão de tudo o que ocorre no mundo exterior e interior; no entanto, as nossas impressões nem sempre são verdadeiras se não estivermos em equilíbrio com nossos pensamentos, sentimentos, e energia física. Muitas vezes, apenas ouvimos, e não estamos realizando a verdadeira escuta. Outras vezes, alimentamo-nos, mas não desfrutamos do sentido correto do paladar. Olhamos e não conseguimos enxergar com profundidade e coerência em várias situações. Tocamos e não sentimos. Presenciamos cheiros e somos tocados apenas por aqueles aromas que efetivamente foram verdadeiros no despertar em meio a um conjunto de todos os outros sentidos. *Satya* é viver de acordo com a verdade, sem infringir a violência consigo mesmo e com o outro. Sem mentiras e ilusões.
- *Asteya*: é não roubar, a não apropriação imprópria, a honestidade. *Asteya* não é somente o ato de não roubar, porém não se utilizar indevidamente daquilo que não conquistamos. As conquistas na vida devem ser realizadas de maneira honesta, sem tirar proveito de situações que o coloquem em vantagem inapropriada ou deixam o outro ser em desvantagem.
- *Aparigraha*: trata-se da não possessividade, do não se apegar, não cobiçar. Não adquirir e identificar-se com o supérfluo. Viver uma vida simples, priorizando o que é necessário, em vez daquilo que rege apenas a satisfação egoísta. Quanto mais o indivíduo se identifica com o objeto de posse, mais ele se distancia das suas reais necessidades. Isso gera sofrimento e distanciamento de suas reais potencialidades. Aprender a discernir o que é útil, do inútil; necessário, do desnecessário fazem parte desta categoria.
- *Brahmacharya*: é descrito com o princípio de contenção de energia, equilíbrio nos hábitos. Frequentemente, associa-se este *yama* (abstenção) com o tipo de conduta sexual ao qual o praticante de yoga é adepto; podendo determinar o completo celibato, períodos específicos de celibato, ou contenção da atividade sexual. O conceito refere-se principalmente à força vital contida em

uma relação sexual, pois esta é capaz de materializar a maior manifestação dos planos considerados divinos, na matéria humana, por meio da sua concepção. Reconhece-se esta potência de energia não apenas como uma forma de procriação, mas uma potente força de criatividade, vitalidade e longevidade. Mediante algumas práticas do *yoga*, é possível redirecionar e canalizar conscientemente a energia de forma mais consciente e auxiliar no desenvolvimento de uma mente e um intelecto mais corajoso. Aprende-se a expandir o domínio dos próprios limites, não apenas dispersar ou ser conduzido por impulsos.

2. Niyamas: são as regras de condutas mais específicas consigo mesmo. São cinco os *niyamas*: *saucha* (pureza), *santoshā* (contentamento), *tapas* (disciplina), *swadhyaya* (autoestudo diário) e *iswarapranidhana* (auto entrega a ideais elevados).

- *Saucha*: significa pureza do corpo. A noção de corpo abrange uma definição bastante ampla; por isso, pureza exprime-se no conceito de purificação: do corpo físico, da mente, das emoções e das energias. Na observação do mundo externo, por meio dos cuidados diários com a higiene rigorosa de seu próprio corpo, o praticante de *yoga* amplia a sua consciência e a percepção de todos os processos rumo à eliminação de impureza e toxinas de seu organismo. Aprende também a observar suas funções fisiológicas e psicológicas, gradualmente se reeducando para a manutenção mais adequada do funcionamento de seu corpo. A prática dos exercícios psicofísicos (*āsanas*), os quais abordaremos mais à frente, junto com os *pranayamas* (exercícios respiratórios para domínio da bioenergia) e *kriyas* (ações de purificação) são meios de integração entre corpo, mente, emoções e energia, para que se possa eliminar toxinas, evitar bloqueios psicofísicos e coraças emocionais. Pode-se fazer uma analogia com a psicossomática, pois tais técnicas promovem a introspecção, o autoconhecimento e a transformação individual. A obtenção de *saucha* se manifesta em ações com pureza de intenções, pureza de palavras, consumo de alimentos menos processados possíveis, emoções refinadas e uma conduta de vida transparente.

Pureza também se relaciona com a alimentação de forma simples e de forma mais natural possível, de forma a estar livre de menores agressões a si mesmo e a todo o universo em que se vive. São seus elementos: pureza de alimentos para o corpo físico, boa nutrição mental, energética, emocional e inclusive de relacionamentos.

- *Santoshā*: exprime contentamento. Expressa-se na alegria existencial pela consciência que o Dom da vida proporciona. Encontrar satisfação e gratidão em todos os momentos. Não é manifestar alegria superficial a todo custo, mas expandir a consciência na busca de uma mente tranquila, para contentar-se com cada passo na caminhada da vida.
- *Tapas*: reflete austeridade, disciplina. É a capacidade de dominar os instintos e resistir às turbulências internas. Significa criar calor, queimar, consumir. É por meio do desejo firme, metas focadas, disciplinas diárias que se obtém a purificação das toxinas que iludem a mente, distorcem as emoções e prejudicam a saúde de todo o corpo. *Tapas* relaciona-se à austeridade com o corpo, com as palavras, às ações e aos pensamentos. Auxilia o *yogin* a desenvolver força no corpo, na mente e no caráter; ganhando coragem, sabedoria, integridade de valores morais, foco e simplicidade.
- *Swadhyāyā*: simboliza o autoestudo diário, o hábito contínuo de se auto observar, meditar sobre seus atos diários. Refletir sobre suas ações externas, sentimentos e o modo como nos relacionamos com nosso próprio mundo interno e externo. Esta categoria desenvolve compaixão, respeito e empatia com o universo e todos os seres.
- *Iswaharapranidhāna*: de acordo com algumas linhas de pensamento, este princípio relaciona-se com o caráter devocional e de auto entrega no sentido divino e espiritual em todas as ações diárias. Assim, atos corriqueiros ganham outro significado e valor quando estão envoltos por sentimentos de gratidão e fé no fluxo natural dos acontecimentos. Promove-se o gradual distanciamento de padrões excessivamente egocêntricos e egoístas, pois se compreende que tudo e todos são provenientes da mesma fonte divina. Sendo assim, todos os atos, pensamentos e sentimentos tornam-se devocionais.

3. Ásanās: traduzido no Ocidente como: posturas ou posições do corpo. No entanto, o conceito de *ásana* não é meramente uma ginástica, alongamento ou exercícios

físicos. Por meio do preparo gradual e da disciplina do praticante, em cada uma das posturas, volta-se o foco e a consciência da mente para o mundo interior, proporcionando introspecção, reflexão e conscientização. Deve-se se manter de maneira firme e sem esforços excessivos.

Primeiramente, é de fundamental importância que se reconheça o conceito de corpo dentro da filosofia *Yogue*. Corpo define-se numa concepção bastante ampla, reconhecendo a unidade existencial de um único sistema: corpo físico, corpo mental, corpo emocional e corpo divino e/ou espiritual.

A realização dos *ásanas* não tem como objetivo a saúde física e/ou finalidades estruturais e estéticas inerentes ao corpo físico; esta seria apenas uma consequência reflexa de inúmeros fatores além das práticas do yoga. Neste sentido, não é possível a dissociação de metas e objetivos com o corpo físico ou o corpo mental, emocional, energético, espiritual, pois todos estão intrinsecamente conectados, incluindo o meio ambiente e as influências externas para tal desenvolvimento.

Há muitos séculos existem relatos dos *ásanas* e os dos seus benefícios, como: equilíbrio mental, vitalidade, melhora da saúde e longevidade. As posições psicofísicas envolvem a ativação e/ou o equilíbrio natural do funcionamento dos órgãos internos, glândulas, nervos e músculos.

Ásana significa força, expansão, alongamento e até mesmo a restrição ou a redução das funções de determinadas estruturas, órgãos e sistemas do corpo humano. São técnicas complexas que englobam a conexão de glândulas, órgãos e diretamente relacionam-se com a mente, as emoções, as energias e os outros planos de todo o Universo que circundam uma existência (IYENGAR; LEPPER, 2000, p. 28.)

4. *Pranayamas*: *prana* significa energia, ar vital. *Prana* é a energia proveniente dos elementos ar e éter, a qual adentra o corpo principalmente através da respiração. “*Yama*” traduz-se como domínio. *Pranayama* são técnicas que proporcionam o melhor aproveitamento, armazenamento, distribuição da energia vital e auxiliam no desenvolvimento do domínio do *prana*, utilizando-se de exercícios respiratórios.

A visão de exercícios respiratórios dentro do yoga, assim como todas as outras técnicas, não deve ser vistas como simples práticas com obtenção de benefícios para o corpo físico. *Pranayama* é um conceito amplo e um estudo

aprofundado, o qual nos leva a conhecer muitas outras subdivisões do processo respiração/energia vital. Estas energias movimentam-se principalmente através dos elementos ar e éter (conceitos que serão mais abordados no capítulo de *ayurveda*). Desta maneira, permeiam todos os espaços ociosos, orifícios e canais do corpo. Também se relacionam com os processos mentais e os impulsos do sistema nervoso.

Em inúmeros livros tradicionais, como o *Rig-Veda* e o *Atharva-Veda* (4500 a. C.), *Gheranda-Samhita* (século XVII), *Goraksha-Paddhati* (séculos XII e XIII), são descritos cinco tipos de *prana* principais e outros cinco *pranas* secundários (FEUERSTEIN, 2005). São elas:

- a) *Prana* (inspiração): energia vital no tórax; relaciona-se com o movimento inspiratório.
- b) *Apana* (expiração): energia vital atuante no baixo ventre, movimentação diafragmática ao exalar o *prana*.
- c) *Udana* (respiração ascendente): energia vital focada em toda a região da garganta, pescoço e cabeça. Associada à comunicação, fala, processos meditativos e consciência.
- d) *Samana* (respiração mediana): região epigástrica e umbilical. Rege os processos de movimentação do sistema digestório.
- e) *Vyana*: (respiração difusa/perspiração): a energia vital que permeia e interpenetra em todos os espaços do organismo; circunda todo o corpo.
- f) *Naga*: relaciona-se à movimentação da energia e do ar envolvido nos processos de eructação e vômito.
- g) *Kurma*: refere-se à movimentação da energia ao piscar das pálpebras.
- h) *Krikara*: ar e energia expelidos e movimentado através do espirro.
- i) *Devadatta*: movimentação do ar e energia no bocejo.
- j) *Dhananjaya*: energia e fluxo de ar relacionado aos processos de decomposição e morte.

Todos os tipos de *prana* e processos envolvidos na respiração tornam o corpo humano vivo e consciente de suas funções. Sem o funcionamento adequado do *prana*, o corpo seria apenas matéria inerte. O yoga estuda há milênios as interações entre a mente e a respiração (energia vital).

Quando estamos ansiosos ou com as emoções alteradas, respiramos de maneira ofegante, a frequência cardíaca se altera, a pressão arterial pode se

modificar e vários outros sinais vitais. As oscilações mentais e emocionais desenfreadas utilizam demasiadamente uma energia que poderia ser poupada ou potencializada para ser empregada de maneiras mais proveitosas. Teríamos mais energia para a concentração, o foco, a melhoria do metabolismo do corpo físico, as conexões mentais e a digestão de emoções.

Os exercícios respiratórios, através de uma respiração lenta com 6 ciclos por minuto, diminuem a atividade do sistema nervoso simpático, tranquilizando os batimentos cardíacos e facilitando o fluxo sanguíneo e a respiração abdominal. Além disso, reduzem a tensão no músculo respiratório, bem como a ansiedade, tranquilizam a mente e promovem bem-estar (KULLUR *et al.*, 2009, p. 424.)

Este entendimento se expande para todas as técnicas e partes dos ensinamentos *Yogue*. A questão não é o indivíduo tornar-se alguém passivo e/ou pacificado, mas aprender a ter o domínio da energia vital, armazená-la, distribuí-la e a utilizá-la da melhor maneira possível. Isso significa menor desgaste e oxidação de todo o organismo, priorizando uma saúde mais holística em todos os corpos e longevidade, mantendo-se lúcido e consciente para desenvolver-se e evoluir cada vez mais. Realizamos os movimentos de inspiração e expiração, em média, mais de 20.000 vezes por dia; se pudermos nos manter conscientes e focados no momento presente, aprendemos a disciplinar nossa mente e nossas oscilações emocionais, de forma a evitar ou minimizar os danos decorrentes de tais desarmonias.

5. *Pratyahara*: definida como técnica para a inibição e/ou abstração sensorial, a fim de minimizar as contínuas distrações externas, treina a mente para a interiorização. Por meio da prática e disciplina, o praticante atinge o domínio dos órgãos da percepção e da ação (*jnanedriyas* e *karmendriyas*, que serão abordados no subcapítulo a seguir), não permitindo que a mente seja afetada pelas oscilações emocionais, psíquicas e energéticas.

6. *Dhárana*: atenção plenamente focada. Concentração intensa da mente. Ocorre após o processo intenso de abstração dos sentidos (os quais serão definidos mais explicitamente no subcapítulo seguinte). Sem a influência das oscilações mentais, energéticas e emocionais, os órgãos da percepção e da ação são dominados, e o

praticante atinge um dos estados mais focados da concentração, reduzindo-se a apenas um foco.

7. *Dhyana*: meditação. Estado de consciência mental atingível por meio da prática de concentração intensa, profunda e prolongada. Conexão dos processos consciente, inconsciente e subconsciente. Ampliação do estado de consciência. Subsequente ao domínio dos processos de *pratyahara* e *dhárana*.

8. *Samadhi*: êxtase. Identificação, fusão com o objeto único. Estado mental de integração.

Diz-se que é a mente plenamente concentrada e em abstração dos sentidos; mantendo a atenção focada durante doze segundos, ter-se-á atingido o estado de *dharana*. Realizando doze *dharanas*, atingirá o estado de consciência *dhyana*. E realizando doze *dhyanas* atingirá *samadhi* (FREIRE, 1990, p. 61.)

3.2 *Yoga e ayurveda*

O tradicional sistema de medicina indiano conhecido é como ayurveda, o que é literalmente traduzido como “a ciência da vida”. “Ayur” significa vida, e “veda” conhecimento, sabedoria. Os primeiros documentos históricos relativos ao ayurveda foram encontrados há cerca de 5000 anos, no *Rig-Veda* e no *Atharva-Veda*, os quais elucidam o princípio de sua tradução literal, como a ciência da vida (VERMA, 2003, p. 25.)

O *ayurveda* descreve o ser humano e a sua interação holística com o meio externo desde sua concepção. Aborda não só a visão de saúde-doença, mas todos os aspectos relacionados ao “viver em harmonia”. O *ayurveda* também aborda a integralidade de todos os planos que permeiam a nossa existência, para que adequadamente possamos interagir, participar e nos adaptar; para manter a nossa harmonia interna e externa, partindo do princípio do micro e do macrocosmo, coexistindo com todos os seres humanos.

Historicamente, cerca de mil anos após o *Rig-Veda* e o *Atharva-Veda*, foi escrito o *Charaka Samhitá*, texto importante sobre as práticas preventivas e curativas utilizadas na vida cotidiana. Há mais de 1200 anos, três principais tratados foram primeiramente escritos sobre diferentes especialidades médicas dentro do ayurveda: *Charaka Samhitá*, *Sushruta Samhitá* e o *Ashtanga Samhitá* (VERMA, 2003, p. 29) os quais abordam:

- Medicina interna (*Kayachikitsa*);
- Pediatria (*Kumara Bhritya*);
- Doenças ligadas aos olhos, ouvidos, nariz e garganta (*Shalaky Tantra*);
- Psiquiatria (*Bhuta Vidya*);
- Cirurgia e rinoplastia (*Shalya Tantra*);
- Toxicologia (*Vishagara Tantra*);
- Rejuvenescimento e longevidade (*Rasayana*);
- Virilidade (*Vajikarana*).

O sistema ayurvédico estende-se não somente ao cuidado com o corpo físico. Propõe um modo de vida simples e ao mesmo tempo disciplinado e regrado. Baseia-se na constituição individual de cada ser humano, de forma que ele esteja integrado e adaptado com a maneira mais adequada ao seu estilo de vida. Estabelece prioridades para prevenir o adoecimento do corpo (físico, mental, emocional), propondo o autocuidado como fator imprescindível para o despertar da consciência (rumo ao desenvolvimento espiritual).

O enfoque do *ayurveda* baseia-se nos princípios da interação do homem com os elementos que compõem o seu corpo e com estes mesmos elementos que integram todo o meio externo (meio ambiente, energético, interpessoal). Partindo da constituição individual de cada ser humano, o cuidar ayurvédico foca em uma avaliação e assistência holística, no sentido de respeitar e analisar todos os meios com que a pessoa interage. O homem é visto como ser espiritual semelhante ao macrocosmo que o cerca. Não é possível estabelecer uma rotina de vida ayurvédica (*dinacharya*) sem antes vivenciar o autoconhecimento.

O modo de vida ayurvédico vai além de um breve tratamento centrado nas necessidades emergenciais e/ou urgentes de alguém. Viver ayurvédicamente consiste em se autoconhecer, para poder adaptar-se prontamente às mudanças climáticas, emocionais, profissionais, sociais. Conhecer-se mais a cada dia, para que o próprio indivíduo seja participativo nos processos de cura, manutenção e prevenção do adoecimento (promovendo longevidade com consciência).

A medicina ayurvédica foi antigamente praticada pelos sábios indianos (*rishis*), conhecidos como os verdadeiros *yogis* (aqueles que atingiram a meta máxima no yoga – o despertar da consciência). É reconhecida como um processo

de cura e cuidados que envolvem religiosidade, disciplina, autocuidado e regras diárias preventivas; vem ganhando forças no Ocidente nas últimas décadas.

Muitas de suas técnicas terapêuticas, porém, têm sido aplicadas sem critério e/ou correta avaliação prévia. A popularidade das diversas terapias integrativas colaborou para a difusão do *ayurveda*, embora o tradicional sistema/sequência de tratamento venha sido banalizado e utilizado meramente como técnicas individualizadas para o combate do estresse ou mesmo embelezamento. Fato este que contraria o significado maior deste sistema complexo de filosofia de vida. O bem-estar é algo primordial para o desenvolvimento e o aprimoramento das habilidades de cada pessoa, e quanto maiores a longevidade, a saúde integral e a ampliação da consciência, maiores as possibilidades de aprendizagem.

Salienta-se que, na Índia, o médico ayurvédico (“*Vaidhya*”) realiza o diagnóstico das doenças e prescreve os seus tratamentos, mas também é o orientador sociocultural, emocional, mental e espiritual. Desta maneira, entendemos que o conhecimento do *ayurveda* não deve ser visto apenas como técnicas aleatórias e sem critérios mais aprofundados de estudo, para a execução e aplicação corretas de suas terapias e tratamentos.

3.3 Qual é a visão da concepção humana por meio do *yoga* e do *ayurveda*

Yoga e *ayurveda* são ciências irmãs. Caminham lado a lado; uma não pode coexistir sem a outra, para que os objetivos maiores possam ser atingidos (LAD, 1998, p. 18.)

Yoga é a filosofia prática para o aprimoramento do ser humano, de forma a atingir a meta espiritual, o despertar da consciência de todos os corpos (físico, mental, energético, emocional). O *yoga* serve de alicerce para os comportamentos éticos, em sincronismo com a manifestação de todas as formas de vida. Respeita as fases de evolução de cada espécie e de cada ser vivo. O *yoga* sem a prática do *ayurveda* é algo incompleto. Já o *ayurveda* é a ciência da vida, que facilita e ensina o cuidado com o corpo, pois não se pode atingir a meta do *yoga* sem um corpo e uma mente saudáveis.

Estas ciências são descritas nos *Vedas* e *Upanishades* (livros sagrados da Índia antiga) e respeitam as leis da natureza. Leis estas que vislumbram o Homem como um ser micro de todo o Universo macro, o qual interage a todo instante com todos os elementos inerentes ao seu corpo e externamente a ele.

Segundo Vasant Lad (1998), de acordo com o pensamento *Samkhya* (escola filosófica que apresenta a tese sobre a causalidade), a imensidão da energia cósmica (divina) manifesta-se na matéria por meio de uma porção de sua inteligência cósmica (*Mahat*). Da união das energias divinas, *Purusha* (negativa) e *Shakti* (positiva), origina-se o *Atma*, fragmento de toda a energia divina primordial, sem a conotação de bem ou mal, das polaridades negativa e positiva.

Da união *Purusha-Shakti* nasce o primeiro fragmento da existência do Homem, divino em sua natureza, o que é denominado de corpo causal (*karana sharira*). Quando o homem e a mulher se unem no ato da concepção de um novo bebê, as energias *Purusha* e *Shakti* formam a *Devi-prakriti* (corpo causal energeticamente sutil). *Mahat* (fragmento da energia divina, cósmica) penetra em *prakriti*, iniciando todo o processo do desenvolvimento de um novo ser humano (união da matéria divina e sua manifestação na matéria humana). *Mahat* ou *Buddhi* é ainda o aspecto da inteligência que carrega o discernimento e todas as heranças cósmicas de todas as experiências anteriores, e se remanifesta na matéria humana, a cada novo nascimento.

Além destes conceitos, existem outras três grandes energias primordiais (*tri-gunas*) que estão em todas as manifestações da natureza: *satwa*, *rajas* e *tamas*. Estas energias psíquicas/emoções constituem, influenciam e determinam o caráter psicológico, emocional e individual (personalidade) que irá se manifestar como *ahamkara* (ego). As forças da alma (*Atma/Purusha*) detêm o *Karma* (dever a ser cumprido e aprendido nesta existência; remanifestação), o nosso *Dharma* (caminho a ser percorrido de acordo com as habilidades inerentes a cada um) e os movimentos que nos impelem de um nascimento para o outro (VERMA, 2003, p. 224.)

No *ahamkara* (ego), temos a mente (*manas*), a qual controla e coordena os cinco órgãos dos sentidos e os cinco órgãos da ação. *Manas* (mente) irá formular os princípios das emoções, sensações e da imaginação. *Manas* (a mente humana) possui três qualidades: *satwa*, *rajas* e *tamas*. O equilíbrio dos *tri-gunas* (as três qualidades) influencia a mente e os órgãos são controlados por ela (mente).

Quando os três *gunas* estão em equilíbrio, tanto nosso corpo quanto a nossa mente atingem um estado saudável. Desta forma, quanto mais estivermos com a mente e o corpo saudáveis (por meio da prática do *yoga* e da vivência do *ayurveda*), é mais fácil focar os esforços para despertar a consciência de *Mahat* (que, embora

seja um fragmento da divindade cósmica, ainda se encontra em *avidya* – ignorância). Assim, temos entre eles:

- *Satwa*: é a força que mantém a ordem, cria harmonia e equilíbrio. Carrega o potencial criativo. *Satwa* é a qualidade do amor, força espiritual, fé, honestidade, autocontrole, modéstia, verdade, devoção, clareza.
- *Rajas*: é a energia que inicia as mudanças, movimenta, é a força ativa. Também contém as qualidades da raiva, inveja, excitação, paixão, mutação, transformação, ódio, impulsividade, eloquência, dor, prazer.
- *Tamas*: inatividade, inércia, insegurança, lentidão, ignorância, resistência, desilusão, medo, não perdoar, hostilidade.

Quando os *tri-gunas* (*satwa*, *rajas*, *tamas*) interagem entre si, manifestam-se no *ahamkara* (ego) do homem. Em suma, os *tri-gunas* são energias causais da criação através da mente. Consistem em ideias, qualidades, emoções. De maneira bem sutil, podemos esclarecer sobre a atuação dos *tri-gunas* na manifestação da matéria.

- *Tamas Guna* manifesta-se na matéria através dos cinco *tanmatras* (cinco potenciais dos órgãos sensoriais).
- Através do elemento éter, *tamas* atribui a qualidade de gerar à percepção do som.
- Do ar, a capacidade de percepção do toque torna-se possível.
- Do fogo, *tamas* torna possível a capacidade de percepção da visão.
- Da água, a capacidade de percepção do sabor, paladar.
- Da terra, a qualidade de poder sentir os aromas.
- A manifestação de *satwa guna* dá origem aos cinco *jnanendriyas* (cinco órgãos de percepção).

Estes órgãos representam a capacidade para experienciar o mundo externo e conectar com a nossa mente (ligação do exterior com o interior). São eles:

- Ouvidos – órgão do som – transmitido pelo éter;
- Pele – órgão do toque – transmitido pelo ar;
- Olhos – órgão da visão – transmitido pelo fogo;
- Língua – órgão do paladar – transmitido pela água;
- Nariz – órgão do olfato – transmitido pela terra.

Os *jnanendriyas* – órgãos receptivos – são órgãos que sentem através do alimento os cinco *tanmatras* por meio dos cinco *mahabhutas* (cinco elementos). Os órgãos dos sentidos recebem as informações externas.

Também através da energia de *satwa guna*, os cinco *karmendriyas* se manifestam, da seguinte maneira:

- Boca – órgão da fala/expressão – éter – som;
- Mãos – órgão do toque/apreender – ar – toque;
- Pés – órgãos da locomoção/movimento/sinal / – visão – fogo;
- Órgãos reprodutivos – órgãos de emissões dos tecidos reprodutivos – paladar – água;
- Órgãos excretores – órgãos que eliminam as excretas (trato geniturinário/digestivo-ânus/fezes) – olfato – terra.

Os *karmendriyas* (órgãos da ação) são estruturas densas que permitem que os órgãos dos sentidos (*jnanendriyas*) funcionem no plano denso da matéria (corpo físico). Os órgãos da ação são apenas expressivos e não receptivos. Eles refletem a atividade do *prana* ou da força/energia que move a vida.

Sintetizando todas estas ideias, a concepção inicia-se num processo energético sutil, no qual as energias negativas (*Purusha*) e positiva (*Shakti*) unem-se e originam a *Devi-prakriti*, a qual inicialmente encontra-se num estado sutil. Imediatamente, penetra na *Devi-prakriti* o *Mahat* (alma, *Purusha*).

Esta *Devi-prakriti* irá atingir camadas mais densas, até iniciar-se o processo da multiplicação e da diferenciação celular do “ovo humano”. Quando o pequeno ser humano está nesta fase, já notamos a presença de *ahamkara* (ego). No ego, há uma parte da mente (*manas*) que irá controlar a interação das nossas percepções e expressões, recebidas através dos nossos *jnanendriyas* e expressas através de nossos *karmendriyas*.

Agora, o ser humano toma sua forma mais densa e visível aos olhos humanos. Logo, podemos perceber a sua *prakriti* (constituição natural manifestada pelo código genético e pelo DNA energético de cada um de nós). Esta *prakriti* será o objeto de estudo do ayurveda (LAD, 1998, p. 29.)

Podemos fazer uma alusão à ideia de alma (porção divina, espiritual) e matéria. Porém, na visão ayurvédica, *prakriti* não é considerada apenas a porção

material, mas sim o *todo* – a parte divina em junção com a parte matéria densa, originada a partir dos cinco elementos (ar, éter, água, fogo, terra).

Os cinco elementos atuam no nosso corpo com energias da natureza que influenciam nos comportamentos, fisiologia, pensamentos e emoções. Atuam da mesma forma no ambiente externo. Energias mais sutis, consideradas emoções primárias (*trigunas*), irão penetrar no nosso corpo através dos órgãos dos sentidos, por intermédio dos cinco elementos.

Os *trigunas* irão atuar no *ahamkara*, o nosso ego, a personalidade. A nossa mente controla os órgãos dos sentidos (que no ayurveda são considerados órgãos os quais recebem e transmitem as sensações). Os *tri-gunas* (emoções, pensamentos, ideias, qualidades) utilizam-se do *pancha mahabhutas* (cinco elementos) como veículos para fornecer a qualidade dos sentidos no ser humano, expressos pelos *tanmatras*. Os *tanmatras* só podem ser sentidos devido à ação dos cinco elementos no corpo humano. Através de *jnanendriyas*, podemos ter as percepções dos *tanmatras* e manifestar as nossas expressões, sentimentos e ações por intermédio do *karmendriyas*.

Sendo assim, compreendemos que podemos ter os olhos e não ver. Podemos ter as mãos e não sentir o toque. E, com a visão ayurvédica, entendemos que o nosso organismo funciona numa complexa conformidade com o macrocosmo exterior, sendo que a relação dos *tri-gunas*, influenciando os cinco *mahabhutas* que atuam no nosso corpo, podem interferir nas nossas percepções (FRAWLEY, 1999, p. 30.)

Um exemplo simplório seria uma pessoa altamente afetada por *tamas guna*, num estado de depressão e catatonia. Embora este indivíduo tenha o órgão da percepção do toque – a pele, muitas vezes esta pessoa não apresenta alterações comportamentais por meio do acariciar das mãos, como se estivesse amortecida. O estado “tamásico” é tão grande que afeta o órgão da percepção, embora os órgãos motores continuem presentes e se movam “mecanicamente” pelo ímpeto do movimento da vida.

Entendemos que a sistematização ayurvédica relaciona a manifestação dos cinco elementos mediante o movimento dos três *gunas*, recebidos e expressos pelos cinco *tanmatras*, cinco *jnanendriyas* e cinco *karmendriyas*.

Da consolidação dos *Pancha mahabhuta* (cinco elementos), origina-se a *prakriti*:

- Ar (*Vayu*);
- Éter (*Akasha*);
- Fogo (*Tejas*);
- Água (*Apas*);
- Terra (*Prithivi*);

Prakriti agora é uma substância mais densa, perceptível através de nossos *jnanendriyas*. Cada um destes cinco elementos terá sua quantificação na constituição individual de cada ser (*prakriti*). Antes mesmo da concepção, a composição de cada um de nós já estava sendo influenciada pela de nos nossos pais (herança genética carregada nos gametas e em *Mahat*), pelo modo de vida deles, pela nutrição materna e paterna, pelos anseios e pensamentos, pelo modo de vida no qual seríamos inseridos, por como e quando ocorreu a concepção, pela qualidade dos gametas, entre tantos outros aspectos. Ademais, cada um destes cinco elementos possui qualidades próprias, que irão influenciar tanto nosso corpo quanto a nossa mente, além de estarem presentes em todas as manifestações de matéria existentes, seja ela viva, seja inanimada.

O elemento éter está presente em todos os espaços; é a primeira manifestação do cosmos no plano físico, é a substância mundana mais sutil. Sem o espaço, nada poderia existir. No corpo humano, ele está presente nos espaços da boca, nariz, trato gastrointestinal, vasos, veias, capilares, abdômen etc. (VERMA, 2003, p. 49.).

Éter é o meio pelo qual o som é transmitido; desta forma, ele está relacionado com a função de ouvir. Os ouvidos são os órgãos da audição. Já o órgão da fala (boca) confere significado ao som humano. Ar produz o movimento, direção, velocidade e foco dos pensamentos, são todas as substâncias gasosas do Universo, é o elemento do movimento. No corpo humano, são executados os movimentos dos músculos, a pulsação cardíaca, o peristaltismo, os impulsos elétricos são movimentados, a respiração e o fluxo de pensamentos. O ar também é relacionado com o sentido do toque; e o seu órgão de percepção é a pele. Os órgãos de ação do toque são as mãos; assim, a pele das mãos é especialmente mais sensível, e elas são responsáveis pelas ações de dar, receber e segurar.

A fonte do fogo é o metabolismo, a transformação, a digestão. No corpo humano, rege os processos digestivos e metabólicos, desde a digestão de

processos mentais e emocionais até fisiológicos. Manifesta-se através da matéria cinzenta do cérebro, nos processos de aprendizado, em tudo que consome energia, enzimas, e exige a transformação de substâncias. Ativa a retina, a temperatura corpórea.

O fogo manifesta-se na luz, na cor, no calor. Tudo isto refere-se à visão. Os olhos são os órgãos da visão, governam a ação de andar e por isto conectam-se diretamente com os pés (os órgãos da ação). São os olhos que geram a conexão entre a locomoção e o direcionamento.

A água representa todos os líquidos do Universo e a possibilidade da existência da vida. Manifesta-se, no corpo humano, na secreção dos sucos digestivos, glândulas salivares, mucosas, plasma, citoplasma, funções eletroquímicas, percepção dos sabores pela língua.

Sem água, a língua não é capaz de perceber os paladares. A língua está diretamente conectada com os órgãos genitais (pênis e clitóris). No ayurveda, o pênis e o clitóris são considerados “línguas de baixo”. Assim, a pessoa que tem o domínio da língua superior (boca) tem também o controle da língua inferior, isto é, o domínio sobre os seus impulsos e desejos (LAD, 1998, p. 59.)

Terra passa a ideia do sólido, estabilidade, estrutura, base, resistência. Constitui no corpo humano os ossos, cartilagens, unhas, músculos, tendões, pele, cabelo. Terra também está relacionada com o sentido do olfato; o nariz é o órgão sensorial, e o ânus o órgão de ação. Semelhante à ligação descrita acima, com o que ocorre na ligação entre boca e órgãos sexuais, percebe-se que indivíduos que apresentam constipações apresentam deficiência na percepção do olfato.

Estes elementos mostram que todo o Universo é formado por diferentes frequências ou vibrações da mesma substância fundamental, assim como a água pode ser encontrada nos três estados (sólido, gasoso e líquido) (LELE; FRAWLEY, 2005, p.31.) Resumindo, podemos relacionar os cinco *tanmatras*, cinco *jnanendriyas* e os cinco *karmendriyas*.

Como você ouve é como você se habitua a falar. Como você sente é como expressa seus sentimentos; como se doa e se relaciona. Como você enxerga é como você age em seus movimentos corporais. Como você se alimenta é como você age sexualmente. Como você absorve é como você elimina.

Quadro 1 – Os cinco elementos, órgãos dos sentidos e ações

Elemento	Tanmatral/ sentido	Jnanendriya/ órgão do sentido – receptividade	Karmendriya/ órgão da ação – expressão	Ação
Éter	Audição	Ouvidos	Boca	Falar
Ar	Toque	Pele	Mãos	Aprender
Fogo	Visão	Olhos	Pés	Locomover
Água	Paladar	Língua	Genitais	Procriar
Terra	Olfato	Nariz	Ânus	Excretar

Fonte: LAD, 1998, p. 24

3.4 A verdadeira natureza pessoal e a origem dos desequilíbrios

Da fusão dos *Pancha Mahabhuta* (éter, ar, fogo, água e terra), surgem os três estados de espírito biológico ou *doshas* (LELE; FRAWLE, 2005, p. 30.) Para facilitar a compreensão, poderíamos considerar os *doshas* como o nosso DNA energético. O que ocorre externamente ao ser influencia diretamente nosso corpo denso (*Sthula Sharira*), no qual estão os vinte e quatro *tatwas* (tecidos) que formam a constituição do homem (*Purusha, Prakriti, Mahat, Ahamkara, Manas*, cinco *tanmatras*, cinco *jnanendriyas*, cinco *karmendriyas*, cinco *mahabhuta*). A influência dos *tri-gunas* (sentimentos) atua nos cinco elementos e afeta o equilíbrio dos *doshas*, causando doenças nos âmbitos físico, mental e emocional.

A concepção do homem pelo *Samkhyá*:

Saber quem é o homem, como ele é formado e concebido, e qual é a sua função neste universo nos auxilia na compreensão dos princípios ético-morais da meditação. Segundo o pensamento filosófico-científico de uma das escolas de yoga mais tradicionais da Índia antiga (*Samkhyá*), a primeira centelha da existência humana parte de um fragmento da energia divina potencialmente perfeita.

Antes da fecundação, mediante os processos mentais do progenitor e da progenitora (homem-mulher), a energia cósmica (divina) começa a se formar de maneira sutil (sem forma física) e na esfera mental. Isso acontece como se os corpos mentais do pai e da mãe se conectassem para formar um novo ser ainda na espera mental (independentemente deste ato sexual para a concepção ser consciente ou inconsciente, com o desejo ou não de produzir uma gestação).

O novo ser (bebê) começa a se manifestar a partir de uma mínima fração de inteligência divina, ainda sem consciência (*Mahat*). Os movimentos de três grandes energias que regem todo o universo (energia de ação, inércia e manutenção), as quais também habitam no progenitor e na progenitora, transformando o *Mahat* (inteligência divina ainda sem consciência) em *Ahamkara* (manifestação da mente com maior amadurecimento da consciência para dominar os sentidos do corpo).

Quando esta primeira consciência se forma, aparece o primeiro indício da identidade (ego) de um novo ser humano. Deste movimento energético, em paralelo aos fenômenos físicos da fecundação, materializam-se os órgãos do sentido, receptividade e expressão, produtores de ações específicas no corpo (*tanmatras*, *jnanendriyas*, *karmendriyas*). Agora já temos um novo bebê, provido de uma centelha divina com graus de consciência mental a serem explorados através destes órgãos e manifestos no plano humano (físico) com características próprias e peculiares de seu DNA energético (*doshas/prakriti*).

As características de cada ser humano, de acordo com o seu DNA energético (*doshas / prakriti*) definirá aspectos de uma gama imensa de diversidade. Esta explicação de concepção do homem, nos leva a compreender o carácter universalista, integrativo e inclusivo da visão de ser humano no mundo desta medicina complementar.

Os *tri-doshas* (três *doshas*) não são matérias densas que podem ser tocadas ou experimentadas, mas são qualidades e ações as quais podem ser percebidas através de nossos sentidos. Sabemos que eles estão presentes quando relacionamos as suas qualidades/ações deles em nós.

Os *tri-doshas* agem no nosso “meio ambiente” interno, por meio de suas interações de movimento, calor e umidade, ritmos do tempo, processo do envelhecimento, metabolismo, reparação e de todas as funções orgânicas, mentais, emocionais, energéticas e influenciam inclusive a pré-disposição ao desenvolvimento espiritual.

Os *doshas* são três princípios que governam as respostas psicofisiológicas e o aparecimento das patologias (psicossomáticas). Cada *dosha* é composto por meio da combinação de cinco elementos; entretanto, somente dois deles se unem de cada vez. A predominância de cada tipo de *dosha* irá influenciar como os processos dos pensamentos, emoções e do plano espiritual serão expressos em nós, mediante o corpo físico.

É importante ressaltar que todos nós possuímos os três humores (*tri-doshas*), o que difere é a quantificação de como eles se apresentam em cada um de nós. Da interação dos elementos, temos o seguinte:

- Éter e ar manifestam-se como *VATA DOSHA*.
- Água e fogo, como *PITTA DOSHA*.
- Água e terra, como *KAPHA DOSHA*.

Os *tri-dosha* são responsáveis por todas as funções do corpo e da mente. Trata-se de um equilíbrio harmonioso entre eles, gerando saúde e a sensação de bem-estar (NARAYANASAMY, 2006, p. 605.)

Todo ser humano possui estes três princípios biológicos no corpo, havendo a predominância de um ou mais deles (GASPERI; RADUNS; GHIORZI, 2008, p. 497.) Estes três tipos de energias funcionais estão presentes em tudo e em todos os seres (LAD, 1998, p.26.) Estes três princípios biológicos (DNA energéticos) derivam dos cinco elementos que formam a realidade material do Universo. Os *doshas* desempenham funções características no corpo e estas estão relacionadas com o papel que eles apresentam na natureza.

Vata

Vata é a energia funcional a qual surge da combinação dos elementos ar e éter. Logo, caracteriza-se como “energia do movimento”. Produz todos os movimentos que ocorrem no corpo e na mente, constituindo a causa de qualquer movimento; desde os movimentos celulares até o fluxo dos pensamentos são governados por *vata*.

Vata rege os movimentos inspiratórios e expiratórios, o piscar dos olhos, o movimento dos músculos e tecidos, a sístole e a diástole, os deslocamentos de todas as membranas celulares e do citoplasma, as movimentações dos impulsos nervosos, o peristaltismo. É o estímulo que promove a digestão, pois ele atua sobre a secreção de sucos gástricos e hormônios. Existe *vata* nos órgãos ocos, nas articulações e nas cavidades dos ossos (particularmente, nos quadris e na coluna lombar). Assegura a circulação sanguínea e linfática. Também comanda os movimentos das excretas corpóreas. É responsável pela ejaculação e pelo deslocamento dos óvulos femininos. Proporciona a fecundação e os movimentos das células na fase de multiplicação celular. Assim, *vata* auxilia na formação do feto.

Vata é a energia cinética do corpo, que dá o início ao movimento de todas as funções, dá direção ao sistema de pensamentos, é responsável pela fala, sensação, tato, audição e olfato e pelo sistema de informação do cérebro, estado consciente e inconsciente. Regula as funções psicossomáticas do corpo e todo o fluxo nervoso (sistema nervoso central e periférico). *Vata* apresenta como características: frio, seco, rapidez, sutil, leve, móvel, irregular e todo penetrante (VERMA, 2003, p. 72; LAD, 1998, p. 32.)

O principal local de *vata* é o cólon.

Pitta

Pitta surge da combinação dos elementos água e fogo e caracteriza-se como a energia de transformação. *Pitta* administra a digestão, a absorção, a assimilação, a nutrição, o metabolismo, a temperatura corpórea, a vivacidade e a cor da pele, o brilho dos olhos, a visão, a fome, a sede, o vigor sexual, os processos de aprendizado (inteligência) e o entendimento (compreensão). Trata-se de processos iniciais da digestão, ocorridos por intermédio das transformações enzimáticas (digestão), ocorridos igualmente no intestino delgado, no estômago e em microprocessos digestivos (em âmbito celular).

Pitta é quente, oleoso, agudo, pungente, azedo, intenso, ácido, fétido, líquido e possui “odor” carnal (VERMA, 2003, p. 74; LAD, 1998, p. 32).

Kapha

Kapha é formado pela combinação dos elementos terra e água. Constitui toda a estrutura sólida do corpo. É ele quem dá sustentação e firmeza. Da combinação dos elementos que compõem *kapha*, são produzidos: os materiais para a estrutura física, a manutenção da resistência e a imunidade do corpo, a lubrificação das articulações, a promoção da cicatrização, a formação das camadas da pele, o preenchimento dos espaços, conferindo-lhe base sólida e a preservação de uma reserva de energia para os processos metabólicos. Ele está presente tanto na formação das estruturas quanto no muco e na formação das excretas, bem como das secreções sexuais e de todos os tecidos do corpo. *Kapha* é sólido, macio, vagaroso, doce, rígido, frio, pesado, pegajoso.

Juntos, os *tri-doshas* controlam todas as atividades metabólicas: anabolismo (*kapha*), metabolismo (*pitta*) e catabolismo (*vata*). Quando *vata* está em desequilíbrio, o metabolismo será afetado, resultando em excesso de catabolismo, o que desencadeia os processos de deterioração do corpo. Quando o anabolismo é maior do que o catabolismo, há um grande crescimento e reparo dos órgãos e tecidos (LAD, 1998, p. 33.)

Os *doshas* também estão associados aos períodos da vida. Assim, a infância é considerada uma época em que a criança está formando toda a sua estrutura, por isto necessita de maiores reservas de todos os elementos, se encontra no período *kapha*. Já na adolescência, o predomínio da turbulência dos hormônios é considerado um período *pitta*. E, ao envelhecermos, o nosso corpo começa a reduzir o metabolismo e aumenta o catabolismo. O corpo inicia sua deterioração, característica da predominância de *vata dosha*.

3.6 *Prakriti* – a constituição natural em harmonia

Cada pessoa tem alguma forma de predomínio ou a tendência de predomínio de um ou dois dos *doshas*. Esta preponderância determina o caráter fundamental, a natureza ou a constituição pessoal de cada um.

Os três *doshas* formam combinações entre eles:

- *Vata*;

- *Pitta*;
- *Kapha*;
- *Vata-Pitta*;
- *Pitta-Kapha*;
- *Vata-Kapha*;
- *Vata-Pitta-Kapha*.

Estas combinações (ou um dos *dosha* predominante) determinam a constituição física, mental e emocional de um determinado indivíduo. Esta natureza básica é denominada *prakriti*. De acordo com a *prakriti*, cada pessoa apresenta características físicas, mentais, emocionais, comportamentais e espirituais. A *prakriti* define a nossa rotina, os nossos hábitos, preferências, dietas e etc.

Normalmente, pessoas *vata* são fisicamente pouco desenvolvidas, o peito é plano, veias e tendões visíveis, a pele é seca e fria, apresentam rachaduras com facilidade e descamações. Podem apresentar pintas com a tendência a serem negras. Inclina-se a serem longilíneos e com os ossos e articulações proeminentes, devido à musculatura pouco desenvolvida. Os cabelos tendem a ser enrolados e escassos, as sobrancelhas finas e os olhos com pouco brilho. Os olhos podem ser fundos, pequenos, secos e ativos. A conjuntiva, seca. As unhas são ásperas e quebradiças e as articulações tendem a rangerem. O formato do nariz é pontudo e voltado para cima. Além disso, produzem pouca urina e as fezes apresentam-se secas, escassas e em pequena quantidade. Têm menos tendência à transpiração. O sono pode ser inconstante e pouco. As mãos e os pés são constantemente frios.

Como o ar e o éter são bastante irregulares, variam de humor e opinião rapidamente. São rápidas para aprender, mas também para esquecer. A mente tende a ser instável, inquieta. Apresentam medo, irritação e têm calafrios. Ansiosos, cansam-se facilmente. São nervosos, mas também são criativos e eloquentes.

Pessoas *pitta* apresentam altura média, corpo atlético e com constituição muscular desenvolvida. Podem apresentar sardas e frequentemente apresentam problemas dermatológicos relacionados aos excessos de toxinas e acne. A pele é macia, quente, propensa a verrugas, manchas, sardas, rugas e a irritações alérgicas. É comum a perda de cabelos prematura e cabelos grisalhos; os olhos são

penetrantes, as unhas, macias e a ponta do nariz e as bochechas tendem a ser avermelhadas.

Revelam um forte metabolismo, boa digestão e grande apetite. O sono é de média duração, porém ininterrupto. Produzem grande quantidade de urina e fezes, as quais são regulares, macias e abundantes. Como características, também há o excesso de transpiração e com odor corporal, aquecem-se facilmente, de modo que mãos e pés são quentes. São extremamente disciplinadas e organizadas, tendem ao perfeccionismo, são facilmente irritáveis, bons líderes e oradores. São ainda energéticos, obsessivos, ambiciosos, e possuem brilho mental.

Pessoas *kapha* apresentam um corpo bem desenvolvido, tendem a ter excesso de peso. O peito é expansivo e largo, os músculos e a camada adiposa são bem desenvolvidos, os ossos, proeminentes, a pele é macia, oleosa e lustrosa, mas também fria e pálida. Os olhos são grandes e brilhantes, a conjuntiva tende a ser avermelhada. Dormem profundamente, são lentos, e todo o metabolismo é devagar. Aprendem vagarosamente, mas têm excelente memória. Não gostam do frio úmido, concentram bastante muco.

Têm apetite regular, porém a digestão é bem lenta; a transpiração é moderada, havendo abundância de secreções. Exibem cansaço físico e mental, inércia, depressão, sendo apegados e possessivos, mas também podem ser calmos, tolerantes, amorosos.

Conhecer a *prakriti* nos auxilia a estabelecer uma rotina diária apropriada e de acordo com as necessidades de cada um, respeitando a natureza de cada indivíduo. Também nos fornece informações que podem nos ajudar a direcionar uma dieta apropriada, hábitos saudáveis, tendências e propensões a doenças específicas e fatores que ajudam a manter este equilíbrio.

Prakriti pode ser vista como o nosso “DNA energético”, o qual norteia as nossas atitudes, a maneira como somos afetados pelo meio externo e como respondemos a ele. Manter o nosso “DNA energético” em equilíbrio é a meta do *ayurveda*.

3.7 *Vikruti* – a constituição de um indivíduo em desarmonia

Vikruti é considerada a desarmonia ou o desequilíbrio dos *doshas*. Quando um ou mais destes elementos encontram-se agravados (em desarmonia), a doença pode ser gerada.

Somos constantemente afetados por fatores intrínsecos e externos. As nossas emoções participam do processo de adoecimento do corpo (CALDEIRA; MARTINS, 2001, p. 17.)

Em todos os processos de adoecimentos, o que iremos avaliar e determinar é a *Vikruti*, ou seja, aquela constituição em desarmonia que o indivíduo apresenta agora. Nem sempre a *Vikruti* expressa uma patologia, mas manter o estado de desequilíbrio dos *doshas* irá facilitar a propensão do indivíduo a doenças.

3.8 O processo saúde-doença no *ayurveda*

Nossas almas são uma parte de *Purusha* (nossa natureza sutil) e passamos por ciclos de nascimentos e morte, chamado de *Samsara* (ciclo das encarnações), segundo o *Samkhyá*. As ações (*karmas*) que praticamos em uma vida geram uma reação a qual se manifesta nesta ou em uma próxima vida. Os frutos, em termos de nascimento, dor e prazer, são decididos sempre que encarnamos novamente (VERMA, 2003, p. 196.)

Os *karmas* estão acontecendo o tempo todo e não se limitam a tempo e espaço, já que somos integrantes de elementos sutis que se inter-relacionam constantemente. Desta maneira, as ações que praticamos em vidas passadas irão influenciar o nosso momento presente; conseqüentemente, todas as ações de agora irão promover o ciclo ininterrupto de *Samsara*. Expandir os limites da consciência é a meta do *yoga*, e assim dar fim à roda de encarnações de *Samsara*.

Daiva são os atos realizados nesta vida ou em vidas anteriores e *purusakara* são os atos que fazemos nesta vida. Segundo o *ayurveda*, para que tenhamos longevidade e qualidade de vida, dependemos de nossos *daiva* e *purusakara* (VERMA, 2003, p. 196.)

O nosso *daiva* pode estar refletido na nossa condição de saúde debilitada de agora, por exemplo, uma pessoa, devido a um mau *karma* na vida anterior, apresenta a suscetibilidade a doenças pulmonares. Dependendo de bons ou maus hábitos praticados nesta vida (*purusakara*), esta pessoa pode desenvolver uma doença crônica e manter-se amarrada à roda de *Samsara* (ciclo incessante de encarnações). Contudo, isso não quer dizer que uma pessoa com uma boa saúde possa se descuidar; caso isto ocorra, serão produzidas ações negativas que mais cedo ou mais tarde se tornarão doenças físicas.

Manter o corpo saudável (em todos os aspectos) auxilia o desenvolvimento espiritual, e para isto o *ayurveda* preconiza disciplinas rígidas, dietas específicas e rotinas diárias para manter o equilíbrio dos *doshas* e evitar o aparecimento de doenças. As doenças ocorrem em virtude de nossas ações, sejam elas passadas ou atuais. O ambiente, as emoções, os alimentos, os relacionamentos, os pensamentos, e as nossas atitudes refletem no nosso corpo como um estado harmonioso ou não.

Facilmente compreendemos estas ideias quando nos deparamos com pessoas que sofrem, por exemplo, de gastrite nervosa. Notamos as emoções de raiva e ansiedade em conjunto com uma alimentação desregrada. Assim, devemos entender o processo saúde-doença dentro do *ayurveda* como uma manifestação psicossomática, fruto da interação com estímulos externos negativos (sejam eles: alimentos nocivos, micro-organismos, baixas emoções, entre outros).

A nossa *prakriti* é sensível a: determinadas condições climáticas, alimentos, estados emocionais, relacionamentos, circunstâncias sociais, idade, período do dia, ciclo circadiano; o que irá interferir na harmonia dos *doshas*, e conseqüentemente causar o aparecimento de doenças e/ou propensão a estas.

Vata, por apresentar em sua composição uma grande quantidade dos elementos ar e éter, sofre com as temperaturas baixas, pois resfria o corpo rapidamente. *Vata*, se agravado, produz rigidez e dor generalizada, paralisias, câimbras, doenças do sistema nervoso central, constipação intestinal, osteoporose, dor articular, vertigem, tremores, doenças respiratórias, artrite, anorexia e insônia.

Pitta, formado pelos elementos água e fogo, é bastante suscetível ao calor. Por serem extremamente irritáveis, sofrem com: alergias, herpes, inflamações, tonsilites, estomatites, úlceras e febre.

Kapha apresenta os elementos que formam as estruturas da terra e água. São sensíveis ao frio úmido. Como o seu metabolismo é muito lento, tendem à obesidade. Produzem muito muco, doenças respiratórias com congestão e grande volume de secreções, digestão lenta, letargia e depressão.

Falamos dos mecanismos da doença no corpo e, dentro do *ayurveda*, possuímos “forças/energias” que sustentam positivamente a nossa vitalidade. Eles são formas ainda mais sutis que atuam nos *doshas*.

Prana, ojas e tejas

Estas são energias psíquicas que promovem saúde, bem-estar e criatividade. Com a prática do *yoga* e o cuidado com o corpo adequado, o praticante (do *yoga* e do *ayurveda*) procura manter os níveis de *prana*, *ojas* e *tejas* elevados, pois, como são formas “purificadas” dos *doshas*, não apresentam o mesmo potencial para causar doenças (FRAWLEY, 1999, p. 44.)

- *Prana* é a forma sutil de *Vata*;
- *Tejas* é a forma sutil de *Pitta*;
- *Ojas* é a forma sutil de *Kapha*.

Prana é a energia sutil do ar e do éter (*vata dosha*). Coordena o funcionamento psicofísico, a respiração, os sentidos e a mente. Esta energia trabalha no despertar dos altos níveis de consciência, entusiasmo, criatividade e capacidade de adaptação (flexibilidade mental). Por intermédio dos *pranayamas* (exercícios respiratórios), o *yogin* ou a *yogini* (praticantes de *yoga*) aprende a conduzir o fluxo do *prana* adequadamente, desenvolvendo motivação espiritual e equilibrando a energia mental.

Tejas é a parte sutil de *pitta*. É a força essencial do nosso corpo, que promove todos os processos de digestão (digestão de alimentos, pensamentos, emoções, micro-organismos). Ele também governa os altos níveis das capacidades perceptivas.

Como “fogo central”, possuímos *ágni*, sendo responsável pelas transformações no âmbito da digestão do nosso corpo (sistemas de enzimas, absorção, digestão, assimilação dos alimentos). O nível mais sutil é *tejas*, que irá afetar a transformação e a nutrição de todos os tecidos corpóreos (*dhatu*s). Cada tecido possui seu próprio (*ágni*).

Tejas promove coragem, *insights* para que possamos tomar decisões baseadas no discernimento. Já *ojas* é a parte sutil para manter a resistência física, mental e o nosso vigor. Ele nutre os tecidos do corpo e da nossa mente, auxiliando a despertar os sentidos mais desenvolvidos. Ter um bom nível de *ojas* é necessário para despertar o sentimento de “vontade de viver” e “alegria da vida”. É importante para que tenhamos um desenvolvimento consistente, paciente; com tranquilidade, calma, paz e confiança. *Ojas* possui os cinco elementos dentro dele e irá ajudar a formar os tecidos (*dhatu*s). É responsável por manter o sistema imunológico

fortalecido, boa memória e o apetite sexual. *Ojas* nos mantém firmes e seguros como uma rocha e traz toda a essência do amor e da compaixão.

Na sequência, daremos uma breve explanação sobre os termos mais utilizados no processo saúde-doença.

Dhatu

São os elementos construtores do nosso corpo. É por meio deles que o nosso corpo adquire estrutura, meios para nutrir, para dar sustentação e para promover o crescimento ao nosso corpo.

Existem sete *dhatu*, os quais serão descritos de acordo com a sua função, na tabela abaixo.

Quadro 2 – Os sete *dhatu* e suas funções

<i>Rasa dhatu</i>	É formado por tudo o que comemos, bebemos, lambemos e engolimos. É o plasma, o sistema linfático e as células brancas do sangue.
<i>Rakta dhatu</i>	É composto pelo plasma (<i>rasa dhatu</i>) e pelos componentes vermelhos do sangue. Oxigena todo o corpo.
<i>Mamsa dhatu</i>	É produzido pelos dois tecidos anteriores, formando o tecido muscular, o qual dá sustentação e estrutura ao corpo. Protege os órgãos vitais, promove o movimento.
<i>Meda dhatu</i>	Tecido adiposo e as gorduras. Protege os músculos e os ossos, dá lubrificação e oleosidade a todos os tecidos.
<i>Asthi dathu</i>	É um tecido permanente. Tecido ósseo e cartilaginoso. Dá suporte e apoio para os músculos e o tecido adiposo. Também oferece estrutura rígida para proteger os órgãos vitais.
<i>Majja dhatu</i>	Composto pela medula óssea e pelos nervos, ele “unta” o corpo, preenche os ossos, transporta os impulsos motores e sensoriais. Também inclui o cérebro, a medula espinhal e os neurônios.
<i>Shukra dhatu e Arthava dhatu</i>	<i>Shukra</i> é composto pelo sêmen e pelas secreções masculinas. <i>Arthava dhatu</i> é composto pelos óvulos, endométrio e fluidos femininos. São responsáveis pela procriação.

Fonte: VERMA, 2003, p. 92

Malas

Malas são as excreções produzidas pelo nosso corpo. São as fezes, a urina e o suor. O correto funcionamento de todo o metabolismo do nosso corpo permite que os nutrientes sejam adequadamente absorvidos, transformados, produzindo de

forma equilibrada e constante suas excreções (*malas*). Auxiliam no diagnóstico e, se não forem corretamente eliminados, produzem *ama*, excesso de toxinas. Estas toxinas circulam por todo o corpo, intoxicarão os *dhatu*s e nos deixam suscetíveis a doenças.

Srotas

São todos os tubos ou canais de nutrição e excreção, auxiliam o metabolismo

Quadro 3 – *Srotas*

<i>Prana Vaha</i>	Transporta o ar para todas as partes do corpo
<i>Anna Vaha</i>	Transporta os alimentos sólidos e líquidos
<i>Udaka</i> ou <i>Ambhuva Vaha</i>	Transporta água
<i>Rasa Vaha</i>	Transporta a linfa
<i>Rakta Vaha</i>	Transporta o sangue
<i>Mamsa Vaha</i>	Carrega os nutrientes dos músculos e suas excretas
<i>Meda Vaha</i>	Supre os tecidos com gorduras
<i>Ashti Vaha</i>	Carrega os nutrientes e as excretas dos ossos
<i>Majja Vaha</i>	Supre a medula, o cérebro e o sistema nervoso
<i>Sukra Vaha</i>	Transporta o esperma e os nutrientes para ele
<i>Arthava Vaha</i>	Carrega a menstruação
<i>Stanya Vaha</i>	Transporta o leite da amamentação
<i>Mutra Vaha</i>	Carrega urina
<i>Purisha Vaha</i>	Carrega fezes
<i>Sweda Vaha</i>	Carrega o suor
<i>Mano Vaha</i>	Transporta os pensamentos

Fonte: LELE; FRAWLEY, 2005, p. 93

Marmas

São considerados locais vitais, como: cabeça, bexiga e coração. Um ponto *marma* também é caracterizado pela junção de dois ou mais tipos de músculos,

veias, ligamentos, ossos e articulações. *Sushuruta* descreve 107 *marmas* no nosso corpo, podendo incluir a pele como o 108º *marma* (LELE; FRAWLEY, 2005, p. 52.)

Os *marmas* são pontos ou regiões nos quais a energia vital (*prana*) pode ser atingida e retirada do nosso corpo. Estes pontos podem ser manipulados para movimentar a energia vital para todos os tecidos, órgãos ou sistemas específicos do nosso corpo.

Nadis

São canais específicos por onde circula a bioenergia *prana*. Os *nadis* são canais sutis que saem dos *chakras* (centros de energia) para os diversos pontos do corpo e energizam nossos sistemas fisiológicos; são fluxos de energia perceptíveis. Junto aos sete principais *chakras*, o *yoga* apresenta catorze *nadis* principais. E, destes, três são considerados centrais, que controlam o fluxo da energia por meio da respiração. Cada *nadi* é identificado por um ponto, abertura ou orifício na superfície do corpo. Cada *nadi* é também ligado a certos *marmas* (LELE; FRAWLE, 2005, p.64.)

Chakras

São os principais centros de energia do corpo sutil; eles captam, armazenam e transmitem a bioenergia *prana*. Existem sete principais *chakras* que se localizam ao longo da coluna vertebral. Não entraremos em muitos detalhes a respeito deles, porém é importante saber que eles mantêm uma relação com os órgãos dos sentidos, os órgãos motores, as qualidades dos sentidos, os *nadis* e os sistemas corporais (LELE; FRAWLE, 2005, p. 44.)

3.9 O indivíduo e as suas principais propensões a desequilíbrios segundo o ayurveda

O diagnóstico no *ayurveda* envolve um enfoque holístico do indivíduo. A determinação da *vikruti* e da *prakriti* por alguns *Vádhyas* (médicos ayurvédicos) é realizada mediante uma investigação muito abrangente e o exame físico convencional, acrescido de técnica/procedimentos de diagnósticos próprios do *ayurveda*.

Este diagnóstico trata-se de questionar cada um sobre o seu histórico (médico e familiar), o seu estilo de vida, os seus padrões comportamentais, a

apresentação de características pessoais (pele, unhas, cabelos, ossos, músculos), o funcionamento dos processos metabólicos. Além disso, verificam-se também a avaliação das funções de todos os órgãos (por intermédio da ausculta cardíaca e pulmonar), a pulsologia, o funcionamento do trato gastrointestinal. Estas características tornam o diagnóstico ayurvédico personalizado (NARAYANASAMY, 2006, p. 605.)

Por meio da entrevista e do exame físico que abrange uma avaliação dos *dhatu*s, *srotas*, *nadis*, *chakras*, *malas*, *prana*, *ojas*, *tejas* e da *vikruti* (termos elucidados no capítulo anterior), o médico ou o terapeuta determinam as desarmonias.

O exame da língua, a densidade das fezes, a oleosidade e a densidade da urina, as preferências alimentares, as reações fisiológicas à temperatura ambiente, o sono, a concentração, os sentimentos mais presentes, são alguns outros fatores analisados dentro de uma consulta ayurvédica (LAD, 1998, p.60.) A maneira de manifestar a espiritualidade, a rotina diária e o modo de encarar a vida também apresentam conotação importante. O diagnóstico ayurvédico baseia-se em três partes: *darshana* (observação), *sparshana* (toque), *prashna* (questionamentos).

Podemos sintetizar as ideias acima por meio dos oito pontos fundamentais utilizados no diagnóstico ayurvédico “*Astha Sthana Pariksha*” (MISHRA; SINGH; DAGENAIS, 2006, p. 606.)

1. Pulsologia (*nadi pariksha*).
2. Urina (*mutra pariksha*).
3. Fezes (*mala pariksha*).
4. Língua (*jihva pariksha*).
5. Sons do corpo (*sabda pariksha*).
6. Olhos (*netra pariksha*).
7. Pele (*twacha pariksha*).
8. Todo o corpo (*akriti pariksha*).

Uma avaliação adicional pode incluir: capacidade digestiva (*agni pariksha*), hábitos pessoais (*satmya*), e resistência do paciente (*bala*).

Os principais elementos considerados para o diagnóstico são:

1. As razões mais recentes para o adoecimento (*nidan*).
2. Os sintomas de alerta (*purv rupa*).
3. A sintomatologia clássica (*rupa*).

4. Medidas terapêuticas com a proposta de diagnóstico (*upasaya*).

5. Patogênese.

O diagnóstico é abrangente, ao situar o indivíduo em relação ao ambiente externo como o Universo, e ao mesmo tempo é focado em determinar a *vikruti*, para poder estabelecer um plano de cuidado e uma rotina diária mais apropriada, para que se encontre um estado de equilíbrio mais intenso. Este seria um facilitador para os processos de meditação e a expansão da consciência.

3.10 Plano de cuidados para manutenção e equilíbrio da saúde segundo o ayurveda

Os tratamentos ayurvédicos são baseados em: dieta apropriada para equilibrar ou manter o equilíbrio da *prakriti*, manutenção do sono, repouso adequado e envolvimento sexual saudável como os três pilares para a boa saúde. Estes aspectos são suplementados pela higiene pessoal, massagem e exercícios (NARAYANASAMY, 2006, p. 606.)

As interações com a sociedade, a rotina diária de acordo com as características individuais e segundo as estações do ano, clima, período menstrual e gravidez são itens que fazem parte do plano de cuidados ayurvédicos como uma disciplina rígida a ser seguida.

Podemos dizer que a medicina ayurvédica enfoca o indivíduo nos níveis: físico, mental, emocional, espiritual e social. O ayurveda utiliza-se de inúmeras intervenções, como plano de cuidados. O plano de cuidados ayurvédico, propõe além de medidas preventivas, a manipulação de ervas e alimentos específicos numa determinada dieta, procedimentos terapêuticos (*chikitsa*), medicamentos herbais e minerais, disciplinas éticas (*yamas* e *niyamas*, de acordo com o *yoga*), disciplinas espirituais (repetições de cânticos, concentrações, abstrações dos sentidos, rituais) e a boa nutrição mental.

O *Charaka Samhitá* preconiza quatro componentes para o processo do cuidado:

1. O médico: com adequado treinamento, conhecimento e experiência.
2. O remédio: deve ser facilmente encontrado, disponível, efetivo, oferecer variedades de preparação e ser fácil de fazer.
3. O paciente: ter boa memória, ser disciplinado, não ter medo, e conhecer todas as informações acerca da desarmonia. Deve seguir as instruções para

tomar a medicação, respeitando a dieta, as mudanças dos hábitos de vida e se exercitando.

4. O enfermeiro/cuidador/terapeuta: deve apresentar destreza, agilidade, lealdade e ser cuidadoso (MISHRA; SINGH; DAGENAIS, 2001, p. 36.)

3.11 Plano de cuidados, disciplinas e rotinas diárias para manutenção da saúde

De acordo com o *Charaka* e o *Sushruta Samhitá*, os dois textos mais antigos do ayurveda, são enfocadas 4 etapas no processo do cuidar.

1. *Shodana* (limpar).
2. *Shamana* (reduzir, pacificar a intensidade da doença).
3. *Rasayana* (rejuvenescimento).
4. *Satwajaya* (norreamento mental e cura espiritual).

As intervenções com a dieta, rotina de vida, norreamento espiritual, exercícios físicos, *yoga*, *mantras*, concentrações, abstrações dos sentidos, remoção de preocupações excessivas, medicamentos e terapias são prescritas de acordo com a característica pessoal (*prakriti*) ao desequilíbrio dos *doshas*.

É importante ressaltar que no *ayurveda* estas 4 etapas do processo do cuidado terão influência não só no corpo físico, mas também afetam a mente, as emoções e o desenvolvimento espiritual. Receber uma massagem ayurvédica envolve um conjunto de outras técnicas, como *mantras* (repetição de palavras ou sentenças que causam uma vibração harmoniosa), aroma adequado, óleo medicado, erva prescrita especificamente, postura meditativa do terapeuta, a devoção espiritual, da disciplina e o comprometimento, a observação e a sequência correta da técnica, conhecimentos de fisiologia e anatomia, bem como a fisiopatologia e os movimentos energéticos (MISHRA; SINGH; DAGENAIS, 2001, p. 37.)

Shamana (purva karma)

São medidas que visam reduzir os efeitos da desarmonia dos *doshas* para poder preparar o corpo para o *shodana (pancha karma, purificação, desintoxicação)*, caso seja necessário. Serve para “encorajar” o corpo a abandonar as toxinas, segundo *Vasant Lad* (1998).

Os textos ayurvédicos descrevem 7 tipos de *purva karma*, segundo Mishra, Singh e Dagenais (2001, p. 45.)

1. *Dipan* (acender o fogo digestivo).
2. *Pachan* (consumir as toxinas).
3. *Ksu-nigrah* (repouso).
4. *Trut-nigrah* (restrição de água).
5. *Vyayam* (yoga).
6. *Atap-seva* (banho de sol).
7. *Marut-seva* (exercícios respiratórios e meditação).

No *purva karma*, também se aplicam outras técnicas, com a finalidade de diluir, conduzir, lubrificar, aquecer, esfriar, secar, nutrir, ou seja, tentar equilibrar os *doshas* para restabelecer a harmonia do paciente. Entre elas, encontram-se:

- *Snehana* (oleação externa ou interna por meio de massagem suave ou oleação dos orifícios do corpo).
- Massagem *abhyanga* (massagem corporal e facial realizada com óleos de ervas específicos para cada *dosha*; auxilia na revitalização dos tecidos do corpo – *dhatu*s, facilitando a eliminação das toxinas).
- Massagem *udhwarthana* (similar a *abhyanga*, porém utiliza pó de ervas adequado a cada *dosha*).
- Massagem *garshana* (com uma luva de seda, é uma massagem aplicada no corpo, exceto rosto e cabeça, utilizando-se óleo vegetal morno e com ervas em pó, principalmente para redução de peso).
- Marmaterapia e massagem *kalari*: utiliza-se dos pontos marmas para atingir o equilíbrio da bioenergia *prana*, circulando em todo o corpo. A massagem *kalari* é especialmente aplicada em lutadores, dançarinas e pessoas que realizam bastante esforço muscular.
- *Shirodhara* (um óleo morno específico é derramado na testa e na cabeça, continuamente, durante um período de 30 a 60 minutos).
- *Takradhara* (similar ao *shirodhara*, porém utilizamos o “*buttermilk*”, soro do leite).

- *Pinda Sweda* (técnica de nutrição que usa arroz cozido, amarrado em forma de "trouxinhas", imersas em uma decocção herbária e leite ou óleo morno. Estas "trouxinhas" são utilizadas para massagear todo o corpo).
- *Patra Pottali Sweda* (semelhante ao *Pinda Sweda*, porém usa a planta fresca, compostos herbários e óleos específicos).
- *Pizzichili* (óleo medicado ou leite medicado; é derramado no corpo nas direções das correntes de energia, enquanto o corpo é massageado).
- *Tarpana* (colocação de "manteiga clarificada", *ghee* puro ou ervas aquecidas, em um envoltório feito de cereais para ser colocado ao redor dos olhos).
- *Sweda* (são terapias à base do vapor de ervas, podendo ser utilizadas em locais específicos do corpo ou no corpo todo).
- *Lepas* (emplastros por meio de ervas e decocções).
- *Basti* (aplicação de óleo morno medicado em locais específicos do corpo).
- *Karna purana* (limpeza do ouvido, lubrificação e estímulo mediante óleos e fumaça ou utilizando um cone de tecido com cera, especialmente preparado).
- *Shiropichu* (pasta preparada com *ghee*, ervas e óleo; é aplicada em determinado local com o auxílio de um tecido).

Shodana (Pancha Karma)

É a terapêutica baseada em cinco ações de limpeza e desintoxicação do corpo, para restabelecer o equilíbrio dos *doshas*. *Pancha karma* atua no corpo físico, mental, emocional e energético.

Estes cinco procedimentos não precisam ser aplicados simultaneamente nem funcionam para todos os pacientes, pois depende da desarmonia e da *vikruti* de cada paciente.

1. *Basti karma*: ação de limpar o intestino grosso, através do enema. Pela introdução de decocções de ervas e óleos específicos, promove a limpeza do intestino grosso.
2. *Virechana*: limpeza do estômago e duodeno através de decocções de ervas e óleos específicos com ação purgativa. Atua em todo trato gastrointestinal.
3. *Vamana*: por meio de decocções de ervas e óleos específicos, produz ação emética para a limpeza do estômago e vias aéreas superiores. Pode atingir também os pulmões, eliminando muco excessivo.

4. *Nasya*: administração nasal de decocções de ervas, ervas em pó ou óleos medicados, através das narinas.
5. *Rakta Mokshana*: procedimento pouco utilizado, sangria para purificação do sangue.

Rasayana

É comparada com a moderna dieta de suplementos e formulações, a qual contém: proteínas, minerais e vitaminas. São utilizadas ervas, consideradas as melhores ervas tônicas e afrodisíacas, e que possuem grande potencial para promover a regeneração de todos os tecidos (MISHRA; SINGH; DAGENAIS, 2001, p. 46.)

Satwajaya

É o norteamento espiritual dentro do processo do cuidado. O médico e o enfermeiro/terapeuta instruem métodos e aconselhamentos de acordo com a visão espiritualista do *yoga* e do *ayurveda*. Utilizam-se ainda a astrologia védica e a quiromancia (ambas denominadas *Jyotish Veda*), e a harmonização dos objetos, móveis e cômodos de uma casa (*Vastu Shastra*) como instrumentos para o *satwajaya*.

Como ciências irmãs, *yoga* e *ayurveda* aliam suas técnicas para estabelecer um conceito holístico de saúde. São empregadas técnicas do *yoga* como:

- *Prathyahára*: abstração dos sentidos.
- *Dhárana*: concentração.
- *Ásanas*: posições psicofísicas.
- *Pranayamas*: exercícios respiratórios para o controle do *prana* (bioenergia).
- *Yoganidra*: relaxamento neuropsíquico.
- *Gandhachikitsa*: utilização dos aromas.
- *Varnachikitsa*: utilização da cromoterapia.
- *Mantra*: repetições de sílabas ou frases que produzem uma vibração sonora capaz de produzir diferentes estados mentais.
- *Anna Yoga*: alimentação *yogue*.
- *Kriyas*: purificação.

- *Mudrás*: gestos magnéticos que promovem a movimentação do *prana* (bioenergia).

3.12 Pensamento norteador para cuidar do outro ayurvédicamente

O cuidado dentro do *ayurveda* baseia-se em conceitos holísticos de maneira ampla. Não envolve apenas o micro e macrocosmo de um ser humano, mas todas as relações e ações praticadas por ele no presente e no passado, irão ser fatores influenciados do estado de saúde do futuro.

Inclue-se ainda a particularidade de uma constituição sempre individual e sem comparações para cada indivíduo, considerando a influência dos *doshas* formadores de sua *prakriti* (constituição individual / DNA energético), genética e meio ambiente (família e comunidade).

a) O cuidado baseia-se no equilíbrio do indivíduo, momento atual (*vikruti*), de acordo com as suas características naturais (*prakriti*). O seu modo de viver (*dinacharya*), suas necessidades e a adaptação ao meio em que ele está inserido são fatores considerados dentro do diagnóstico e do plano de cuidados.

b) Interação com o meio externo influenciando o processo saúde-doença.

Pensamos no conceito de matéria como algo extremamente rígido e denso, mas nos esquecemos da concepção do átomo e seus elétrons, processo no qual podemos ver que a maior área é composta pelo campo eletromagnético e suas respectivas camadas. Não somos apenas uma matéria densa, pois constantemente somos influenciados por uma imensa quantidade de informações por meio do nosso corpo.

c) Autocuidado: seguir os princípios éticos de manter a pureza e a higiene do corpo e da mente é algo que proporciona um corpo mais equilibrado, para podermos nos dedicar ao nosso *dharma* (missão, caminho de vida) e desenvolver a nossa espiritualidade.

d) Saúde facilita a expansão da consciência: para que possamos expandir nossa consciência por meio das práticas espirituais do *yoga*, utilizamos técnicas de meditação; a fim de meditar, precisamos ter um corpo livre de preocupações excessivas e limitações físicas/mentais.

- e) Cuidado terapêutico: a Índia é uma civilização pioneira no cuidado terapêutico. A terapia ayurvédica é um processo que utiliza diversas técnicas dentro de um relacionamento interpessoal, cujo intermédio de um profissional (terapeuta) visa estabelecer o equilíbrio.
- f) Interação com o todo: estamos em constante interação com todos os sistemas à nossa volta, sejam eles: o ambiente, as pessoas, os outros seres vivos, as emoções, os pensamentos, as energias. Assim como recebemos estas influências, emitimos influência sobre eles. De forma consciente ou inconsciente, pois somos energia em constante movimento e interação.
- g) Transferência de energias: partindo do princípio da atomicidade da matéria, que é carregada com cargas elétricas, todo o nosso corpo é capaz de gerar, receber e transmitir energia. Seja ela pelos processos mentais, emocionais ou físicos.

4 O MÉTODO E OS PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nesse capítulo, apresentamos a escolha do método de pesquisa, o instrumento de coleta de dados e o *corpus* da pesquisa. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter bibliográfico. A metodologia utilizada foi a pesquisa do tipo estado do conhecimento (ou estado da arte) que tem como objetivo levantar dados sobre o conhecimento produzido a respeito de um determinado tema.

4.1 O que é estado do conhecimento

Severino, no livro “Metodologia do trabalho científico” (2007), afirma que, ao escrevermos a metodologia de um trabalho científico, deveríamos explicitar o tipo de metodologia que escolhemos e os métodos a serem utilizados. Para a realização de nosso estudo, utilizamos a pesquisa denominada de estado da arte ou estado do conhecimento. Esse tipo de pesquisa permite o levantamento e a análise das produções científicas de um determinado tema.

A revisão de literatura, por meio da construção do estado de conhecimento, possibilita o norteamto de uma problemática atual. O ineditismo de uma pesquisa e a validação do objeto de estudo podem ser instrumentos que possibilitarão a indicação de caminhos inovadores e a ampliação de investigações empíricas (MOREIRA, 2016, p.81.)

Propõe-se, nesta dissertação, primeiramente a análise de documentos oficiais. Eles foram produzidos pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), a legislação brasileira, bem como a Lei das Diretrizes e Bases da Educação (LDB) e o Plano Nacional de Educação do Brasil (PNE), a fim de investigar as contribuições da meditação no panorama educacional.

Por meio do estudo analítico e descritivo, analisaremos publicações de teses, dissertações e artigos dos seguintes bancos de dados: CAPES, IBICT e PUBMED. A intenção com o levantamento é traçarmos um panorama categorizado da produção científica sobre a meditação e a sua evidente inclusão em escolas, delimitando as publicações entre os anos de 2008 e 2018.

A delimitação do espaço de tempo das produções a serem estudadas visa um estudo relevante no contexto atual. A partir desta análise, poderemos elencar

elementos e contribuições para novos paradigmas na docência infantil. Neste sentido,

estado de conhecimento é identificação, registro, categorização que levem à reflexão e síntese sobre a produção científica de uma determinada área, em um determinado espaço de tempo, congregando periódicos, teses, dissertações e livros sobre uma temática específica. Uma característica a destacar é a sua contribuição para a presença do novo na monografia (MORISINI; FERNANDES, 2014, p. 155).

A produção de uma reflexão que envolva a análise de diversas produções científicas, como: artigos, teses, dissertações, livros e documentos oficiais relaciona-se com o objeto de estudo desta pesquisa (a meditação e o processo de ensino e aprendizagem). Incluem-se ainda as visões de mundo do pesquisador, o contexto social, político e cultural do tempo atual e as perspectivas globais das abordagens de ensino-aprendizagem mais utilizadas. A seguir, apresentamos os passos do percurso metodológico.

- 1º passo: identificação e seleção de livros de importante relevância acadêmica, relacionados com os seguintes temas: meditação, abordagens educativas, yoga e ayurveda (pesquisa bibliográfica sobre a temática proposta);
- 2º passo: busca e identificação de documentos oficiais no Ministério da Educação e referentes à inclusão das práticas meditativas para a população brasileira.
- 3º passo: análise de textos de produção científica (artigos, teses, dissertações) relacionados à meditação e suas contribuições no processo de ensino-aprendizagem da criança, na perspectiva nacional e internacional. A seleção da produção literária que irá compor esta pesquisa está baseada nos seguintes descritores: meditação, crianças escolares, aprendizagem, educação holística, *meditation*, *child school*. Teremos como fonte de dados: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (IBICT), Banco de Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES), RESEARCH GATE, SCIELO e a Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PUBMED). Cumpre lembrar que selecionamos materiais que possuíssem como foco o campo da educação.
- 4º passo: sintetização das propostas inovadoras desveladas por meio deste estado de conhecimento e construção do produto. A intenção é a produção

de um livro em formato PDF com instruções práticas para a incorporação da meditação em âmbito escolar, disponibilizado gratuitamente por meio do anexo em site www.enftatianacossia.com.br.

4.2 Banco de Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES)

A busca inicial desta pesquisa no referido Banco de Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) apresentou um total de 56 produções (teses e dissertações) relacionadas à meditação e educação holística.

Destas, 23 foram classificadas como produções dos programas em educação no Brasil. Primeiramente, foram selecionadas 21 obras, por estarem diretamente ligadas às contribuições e efeitos da meditação na aprendizagem da criança. E, em um segundo momento, destas 21 produções foram escolhidas 7 para o estudo completo, por estarem direcionadas ao ambiente escolar; sendo 5 dissertações e 1 tese e 1 artigo.

4.3 Research Gate

Por meio da busca com os descritores *yoga* e *mindfulness* selecionamos 2 artigos diretamente relacionados à aplicação em estudos de casos com crianças escolas, os quais foram estudados na íntegra.

4.4 Scielo

Por meio da busca nesta banca de dados selecionamos 3 artigos diretamente ligados à ansiedade e seus tratamentos, crianças escolares e práticas integrativas.

4.5 Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PUBMED)

Na PUBMED, encontramos 61 artigos utilizando os descritores *meditation* e *child school*, sem refinamento de datas. Selecionamos, 15 que abordavam as práticas meditativas em escolas e, refinamos nossa seleção para o estudo de 9 artigos na íntegra, pois estes estavam atrelados ao processo de ensino e aprendizagem.

4.6 Bibliografia complementar

Os estudos e os conceitos da meditação discorrerão baseados em Vasant Lad, Deepak Chopra, Amit Goswami, Mircea Eliade e outros. Literaturas dos autores Paulo Freire, Rafael Yus, Leonardo Boff entre outros abordam os temas de educação essenciais para a realização deste estudo.

4.7 O que foi analisado

A realização da análise sistemática das publicações científicas, especificamente relacionadas à inclusão de práticas meditativas no processo de ensino e aprendizagem da criança, englobou um total de 21 estudos selecionados em bases de dados mundiais. As publicações respeitam a limitação temporal dos últimos dez anos (2008-2018), sendo 20 publicações entre 2012 - 2018 (últimos 6 anos) e apenas 1 artigo (*TDHA*) foi publicado no ano de 2008.

Foram analisados:

- 1 Dissertação de Mestrado em Educação, incompleta (pois a sua publicação na íntegra, mencionava a data prevista de 24/08/2019).
- 4 Dissertações, na íntegra (2 realizadas no Mestrado em Educação, 1 no Mestrado em Educação nas Ciências e 1 no Mestrado em Educação Física).
- 1 Tese de Doutorado, na íntegra (Doutorado em Educação).
- 15 artigos (publicação científica).
- 2 artigos relacionados ao Transtorno do Déficit da Atenção (*TDHA*)
- 2 artigos referentes as evidências da Respiração Abdominal Lenta (*RAL*) e seus benefícios clinicamente comprovados.
- 1 artigo referente aos processos biológicos da aprendizagem no homem.
- 5 artigos trataram da inclusão da prática meditativa dentro de programas com Yoga.
- 1 publicação referente à inclusão de práticas com yoga e meditação para professores (formação docente).
- 10 publicações relacionadas à inclusão direta da meditação em escolas, para crianças e adolescentes.

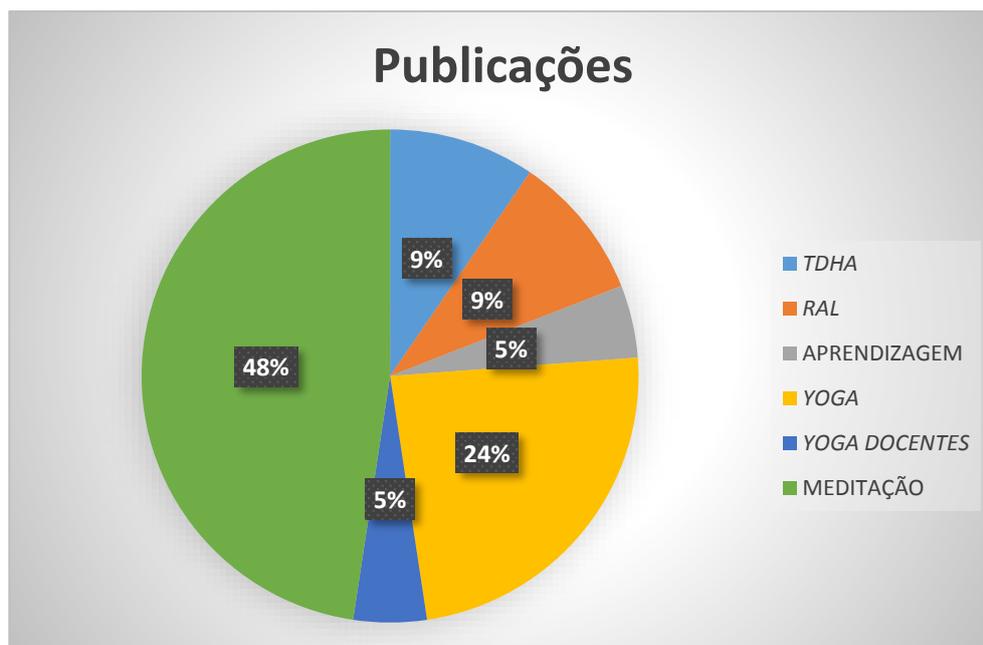


Figura 2 – Tema das publicações estudadas

Fonte: a autora, 2019.

As publicações estudadas foram provenientes de quatro bases de dados com visibilidade Nacional e Mundial: CAPES, PUBMED, SCIELO, RESEARCH GATE. Verifica-se resultados semelhantes na conclusão dos dados, mesmo em pesquisas provenientes de países diferentes, no que tange as situações: social, econômica, cultural, educacional. As pesquisas escolhidas são originárias das seguintes localidades:

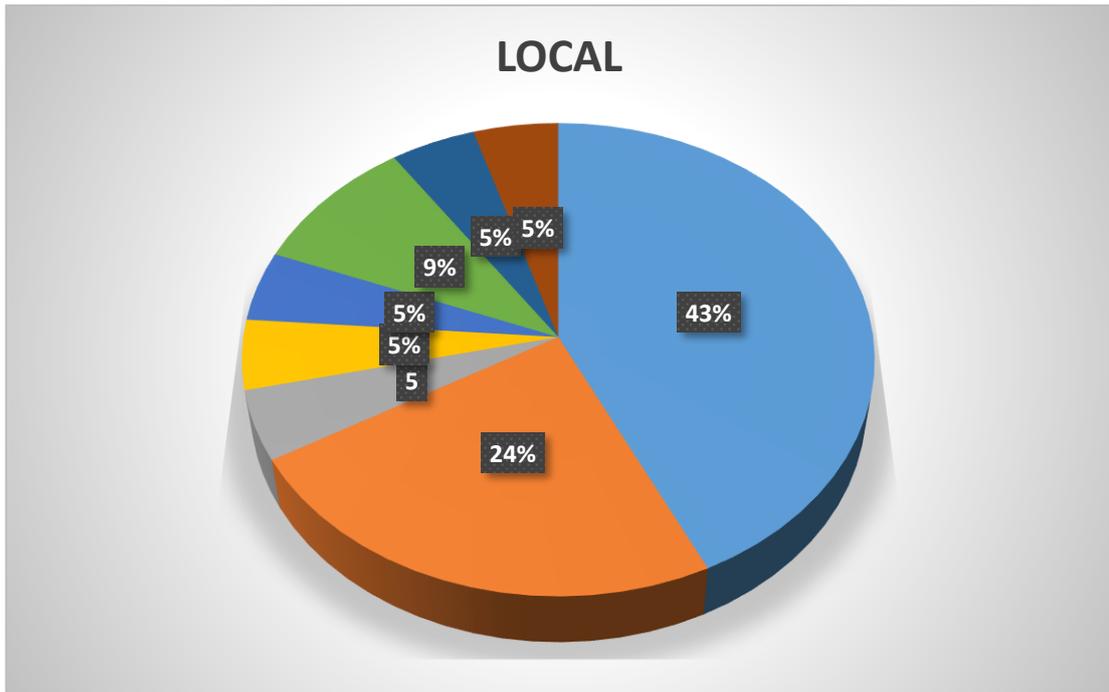


Figura 3 – Origem das publicações

Fonte: a autora, 2019

Quadro da origem das publicações estudadas

Quantidade	Local
9 (43%)	BRASIL
5 (23%)	EUA
2 (9%)	ÍNDIA
1(5%)	CANADÁ
1(5%)	ITÁLIA
1(5%)	CORÉIA DO SUL
1(5%)	MALÁSIA
1(5%)	MUNDIAL
21	TOTAL

Em relação ao tipo das pesquisas estudadas:

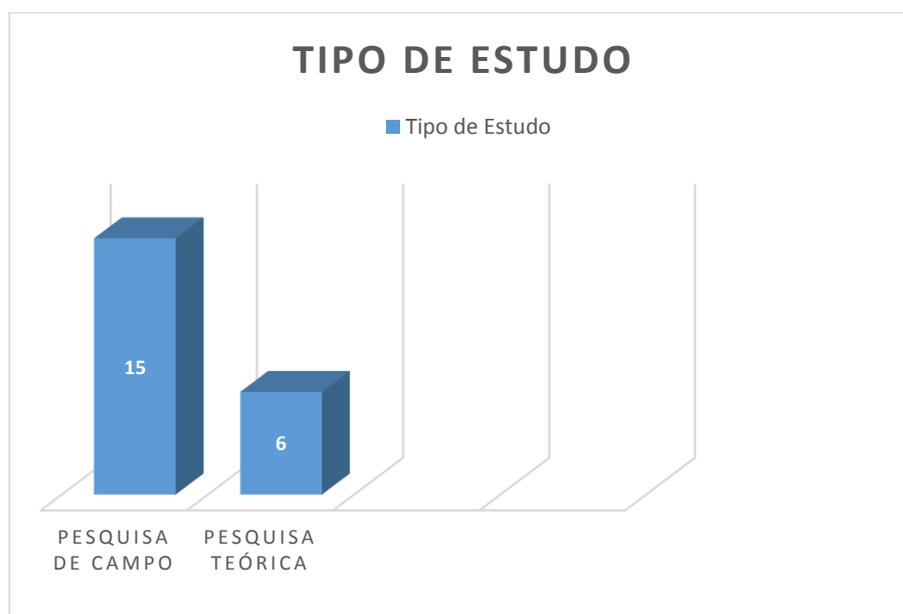


Figura 4: Tipo de estudo

Fonte: a autora, 2019.

Acreditamos que o estado de conhecimento viabiliza uma visão ampla, estruturada e atualizada das produções científicas, oferecendo saberes abrangentes, enfatizando novos paradigmas e ampliando as possibilidades de visões acerca do tema.

Por meio do estado de conhecimento, mapeamos saberes estudados e novos conhecimentos ainda não explorados. Este é um dos percursos metodológicos que traz maior clareza a qualquer pesquisa sobre um determinado assunto. Para tanto, a organização e o delineamento conciso são de suma importância, pois facilitarão uma estrutura mais consistente e coerente, com tantas variáveis e tipos de produções envolvidas.

Reforçando o que já foi dito, com o resultado da pesquisa elaboraremos o produto, contribuindo assim para a prática da meditação no contexto escolar. O produto será a elaboração de uma cartilha baseada nas evidências científicas encontradas na literatura estudada em nossa pesquisa. Os pressupostos gerais serão enfatizados por meio de exercícios e instruções para que o docente, pais e/ou cuidadores possam trabalhar a meditação no contexto escolar.

5 SISTEMATIZAÇÃO DO ESTUDO

Por meio de nossa busca nas bases de dados descritas no capítulo acima, iremos apresentar as principais evidências descritas nas publicações estudadas e estabelecer os benefícios relacionados com as práticas meditativas e seus efeitos no processo de ensino e aprendizagem em âmbito escolar, com crianças.

Dentro de nosso estudo procuramos destacar publicações que explicitassem a inserção destas práticas com crianças da Educação Básica infantil e a educação de crianças e adolescentes do Ensino Fundamental Anos Iniciais e Anos Finais e Ensino Médio, descreveremos os resultados que são relevantes para nossos objetivos.

Apresentaremos uma breve descrição de cada uma das teses, dissertações e artigos a fim de situar o leitor em nosso percurso metodológico. As bases de dados possuem visibilidade e acesso mundial, e há uma clara similaridade nos resultados encontrados com os estudos de campo de meditação em escolas, mesmo em países com diferenças de fatores sociais, culturais, econômicas e espirituais tão diferentes.

Existem pontos de convergência quanto as visões das abordagens pedagógicas, culminando para uma ótica mais integrativa, valorizando a interconectividade global e a necessidade da promoção de estratégias facilitadoras para paz mundial.

A dissertação de mestrado de Thierry Alexandre Guerra Bacciotti Denardo intitulada “O “caminho do meio” na educação: discursos que formam pontes entre a meditação, ciência e educação” (2017/UNESP) objetivou investigar espaços e discursos que possibilitam o alinhamento do diálogo entre meditação e educação. Para tal, analisou documentos oficiais de educação com base numa educação mais holística e promotora da cultura de paz. A intenção do autor foi construir uma reflexão sobre a importância da meditação como uma possibilidade de transpor as barreiras da intolerância, violência e individualismo nas escolas.

O pesquisador, a partir da visão de alguns autores - Paulo Freire, Carlos Rodrigues Brandão e Moacir Gadotti -, discutiu os seguintes conceitos: autonomia, autoconhecimento, desenvolvimento responsável e consciente, bem como a promoção da cultura de paz. Atribui-se à esta pesquisa, reflexões filosóficas de

Leonardo Boff e Edgar Morin sobre a concepção do *Ethos* (caráter moral, identidade social) construído a partir de um papel maior para a educação: a educação holística.

Para o levantamento bibliográfico relacionado à meditação, o pesquisador trabalhou com os seguintes autores Georg Feuerstein, Mircea Eliade, Marcello A. D. Danucalov, Roberto S. Simões, Roberto Cardoso e Elisa Harumi Kosaka.

A pesquisa procurou investigar o quanto a promoção do autoconhecimento (por meio da meditação), da paz, da autonomia e do desenvolvimento humanitário (educação holística), fundamentados nos documentos oficiais, pode orientar a prática educacional. As premissas ética-morais do *Yoga* (descritas por Patanjali) encontram-se em sinergia com os princípios filosóficos do *Ethos* de um cuidado com o todo e uma visão não reducionista de educar e cuidar do ser humano. No entanto o autor Thierry Alexandre Guerra Bacciotti Denardo adverte sobre a complexa realidade educacional, a qual nem sempre possui condições mínimas de funcionamento e manutenção do ambiente escolar.

Com relação às contribuições no processo educacional, o autor apontou a meditação como uma fonte de inspiração, podendo ser auxiliar nos processos de cuidado com o todo. Por meio do autoconhecimento, proveniente de uma educação holística e da inclusão de técnicas meditativas, dá-se consciência as responsabilidades individuais e coletivas (do micro para o macrocosmo). A dissertação ainda não está publicada na íntegra, logo não nos foi possível obter maiores conclusões descritas pelo autor.

A tese de doutorado em educação de Daniela Dias Furlani Sampaio, intitulada “Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza” (2012/UFC), foi realizada com enfoque etnográfico e aplicada no período de 3 anos, em uma escola de ensino médio profissionalizante público. Objetivou analisar os processos e produtos do programa de meditação-mentalização-oração coletiva para a paz. A intenção da autora foi investigar as impressões causadas pelo Programa Fortaleza em Paz, em estudantes do 3º. Ano do Ensino Médio Técnico em Enfermagem e seus respectivos docentes; coletando suas experiências e reflexões.

A autora descreve como o Programa Fortaleza em Paz se desenvolve nas escolas: os alunos são convidados a focar a sua atenção na repetição de frases que evidenciem sentimentos de paz. De maneira micro para a macrocós mica, mentalizando e verbalizando “paz” individual, para a escola, para a família e para a

sociedade. A prática é realizada de 5 a 20 minutos, sempre no mesmo horário do dia, diariamente.

A pesquisa contou com uma revisão bibliográfica prévia e, na sequência, o acompanhamento do “Programa Fortaleza em Paz” que foi inserido durante alguns anos na escola. Seguiu os seguintes procedimentos metodológicos: entrevistas com alunos, com professores e registros de observação em sala de aula de como a prática meditativa foi incluída.

O Programa contou com o seguinte planejamento:

A. Prática de meditação coletiva com frases abordando a paz, em sala de aula;

B. Oficinas de Cultura de Paz.

As oficinas possibilitaram o compartilhamento de vivências, ideias, sentimentos, convivência, diálogo, criatividade e uma ação educativa.

A estruturação da pesquisa seguiu alguns passos:

1) Oito visitas em campo para descrever os acontecimentos, atividades e conversar sobre a prática da meditação em sala de aula (primeiro semestre).

2) Doze visitas em campo, 9 oficinas de cultura de paz, 14 entrevistas com os educadores (segundo semestre).

As visitas - a prática da meditação - eram semanais (2x por semana). Após dois meses de visita, foram iniciadas as oficinas, sendo três tipos de oficinas em quatro turmas, totalizando doze oficinas.

1. Oficina de Meditação: com uma média de 40 alunos. Realizada a vivência em sala de aula, no início da manhã. Começando com uma técnica de visualização criativa, relaxamento corporal, respiração e meditação. Após a prática os alunos realizavam um desenho com metáforas, frases e um relato de como se sentiram. Seguiu-se com uma discussão sobre as situações experienciadas.

2. Oficina de Paz e Prática Educativa: enfocando os conceitos de paz através da música, discussão em grupo, reflexão e produção grupal de painel.

3. Oficina de Valores Humanos: foi realizada a leitura de diversos textos enfatizando os valores humanos. Os alunos se dividiram em grupo e após a leitura dos textos e sintetizaram as ideias com o tema de paz, respeito com o próximo e ética. Em seguida, a discussão foi com o grupo total.

Participaram deste estudo 320 estudantes com idade entre 14 e 19 anos, matriculados no ensino médio e profissionalizante estadual e 6

professores/coordenadores com a intenção destes se tornarem multiplicadores (a escola possui em torno de 40 docentes).

A pesquisa visou evidenciar quais seriam os benefícios da inserção prática da meditação como uma ferramenta auxiliar da cultura de paz nas escolas, por meio da coleta de reflexões e produções coletivas dos alunos e docentes participantes.

Após um semestre de prática da meditação foi aplicado um questionário com 120 alunos. Notou-se que:

- 66% melhora no progresso emocional mediante à prática da meditação
- Os depoimentos dos jovens participantes revelaram melhor contextualização do momento aqui e agora.

Relacionando as contribuições da meditação no processo educativo demonstra-se que 77,6% dos respondentes relatam melhora no desempenho escolar, associando este benefício à meditação. Salienta-se a melhoras nas relações por intermédio da inserção dos grupos de discussão gerando ampliação dos diálogos pautados na escuta sensível, favorecendo estratégias promotoras da cultura de paz.

A dissertação de mestrado em educação publicada por Ângela Maria de Souza (2014 / UnB), com o título “Práticas auto formativas na formação continuada do educador na perspectiva de um sujeito ecológico” apresenta a incorporação de três práticas denominadas auto formativas, procurando investigar as contribuições para o processo de formação continuada do professor.

As práticas auto formativas foram desenvolvidas por meio de técnicas que envolveram movimentos corporais (corporeidade), exercícios respiratórios e a meditação. Onze professores (três homens e oito mulheres) em uma escola pública de Ensino Fundamental em Taguatinga (DF), foram os sujeitos de pesquisa.

A autora a partir da visão de conceitos de uma perspectiva do sujeito ecológico categorizou influências diretamente relacionadas a auto formação, a hetero formação (em relação ao outro) e a eco formação (consciência e responsabilidade com a ecologia).

O desenvolvimento das atividades foi descrito da seguinte maneira:

- Oficinas: foram desenvolvidas três oficinas com a duração de 40 minutos por dia, compostas pelas seguintes etapas: recepção / organização do grupo, anotações opcionais no diário individual, roda de conversa, fechamento e agradecimentos.

- a) Práticas corporais: alongamentos e automassagem.
- b) Práticas respiratórias: respiração livre e posteriormente respiração abdominal.
- c) Práticas de meditação: devido às condições inadequadas foram realizadas apenas a prática de 5 minutos de silêncio.

Em todas as práticas, solicitou-se anotações individuais e rodas de conversas. Enfatizou-se a escuta sensível por meio de entrevistas semiestruturadas, questionários abertos e diário de campo. A pesquisa investigou quanto a inclusão destas práticas auto formativas pode contribuir na formação docente, considerando as esferas auto, hetero e ecológica.

Relacionando as contribuições no processo educativo, a autora apontou que, após a inclusão das práticas auto formativas, os docentes demonstraram maior capacidade em evitar aborrecimentos e melhor autocontrole emocional usando a respiração tranquilizadora. Os efeitos relaxantes serviram para acalmar e silenciar o barulho e agitação interna. Os efeitos benéficos tornam-se reflexos para o plano heterogêneo, com o outro.

Os docentes relatam que as práticas auto formativas facilitam a serenidade, proporcionando condições emocionais mais calmas e capazes de identificar falhas, propiciando a busca de soluções. A modificação melhora o relacionamento com os alunos e toda a comunidade escolar e como consequência cria um clima propício para a aprendizagem (plano ecológico).

No entanto as práticas de meditação foram desenvolvidas dentro de um período bastante restrito, devido ao ambiente não estar adequadamente preparado (barulho excessivo). Mesmo assim, por meio da fala dos docentes, o conjunto das oficinas foi capaz de proporcionar: tranquilidade, menos estresse e abrir um espaço para que se trabalhassem os sentimentos, o relacionamento consigo e com o outro. Estes fatores são influenciadores benéficos no ambiente de trabalho (a escola) e seus benefícios podem ser percebidos por um local mais calmo e provido de serenidade.

Por meio da análise da dissertação de mestrado em educação nas ciências produzida por Eliane de Fátima Dudel Mayer (2013/UNIJUÍ), sob o título “A constituição do humano na aprendizagem” verificamos que esta revisão de literatura objetivou a compreensão das razões da educação no indivíduo humano

intermediado pela pedagogia entre: os familiares, comunidade, escola, educandos e educadores.

A intenção da autora foi além de estudar os processos de aprendizagem em geral, evidenciar alguns pontos na aprendizagem escolar: a atuação, desafios e responsabilidade dos docentes.

Relacionando as contribuições desta pesquisa no processo educativo conclui-se que o processo de aprendizagem é inerente ao ser humano desde o seu nascimento. Os estímulos, o cuidado e a cultura familiar encontram-se dentro desse processo. É explícita a necessidade de auxílio (exemplo, tutor, professor) em todos os processos de ensino-aprendizagem, seja ele no berço familiar, cultural, social e escolar.

A base de apoio e os exemplos estimulam a criança e o próprio ser humano no aprendizado em se tornar humano e pertencente à uma sociedade com regras, culturas e ética. A escola amplia a gama de conhecimentos e o modo como este ser humano foi preparado para estar mais ou menos receptivo aos processos educativos. Tal preparo irá influenciar diretamente em sua dedicação, disciplina, comprometimento e respeito.

Educador e escola possibilitam a inclusão de conhecimentos científicos, sistemáticos e potencializadores de novas gerações, expõem-se como um ambiente propiciador de convívio social e capaz de habilitar indivíduos para atuar em sociedade com princípios éticos, regras de acordo com a cultura de uma sociedade.

Nesta pesquisa não há menção das técnicas meditativas.

A dissertação de mestrado em Educação Física escrita por Daniel Gomes da Silva Machado (UFRGN / 2015), intitulada “Efeito agudo da respiração abdominal lenta sobre a atividade cerebral: respostas emocionais e cardiovasculares”, embora não tenha sido desenvolvida com crianças, trouxe contribuições científicas à respeito dos efeitos da respiração abdominal lenta, já que é esta a técnica mais utilizada dentre os programas meditativos.

O autor objetivou analisar o efeito agudo da respiração abdominal lenta (RAL) sobre a atividade cerebral, respostas emocionais e cardiovasculares em sujeitos inexperientes em técnicas de meditação, foram sujeitos desta pesquisa de campo, 17 homens adultos e saudáveis. Todos os homens avaliados foram selecionados por meio de divulgação aberta e aleatoriedade da amostragem. Todos saudáveis e fisicamente ativos passaram por avaliações antropométricas e nível de atividade

física e a pesquisa foi desenvolvida na sala do laboratório do Grupo de estudos e pesquisas em Biologia Integrativa do Exercício (GEPEBIEX), Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

As sessões meditativas ocorreram no estilo de concentração durante 20 minutos, de acordo com as instruções do aplicativo de celular *Universal Breathing – Pranayama 2.05 – Saagara*; na sequência foi realizado o eletroencefalograma (EEG), coletado dados de frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca, pressão arterial, nível de ansiedade e mudança do estado de humor.

Por meio deste estudo observou-se as seguintes contribuições relacionadas à técnica de meditação induzida por meio da respiração abdominal lenta: demonstra que a técnica é capaz de modificar a atividade cerebral em regiões cerebrais responsáveis pelos estímulos de alerta e euforia, evidenciando a modulação em áreas envolvidas no controle emocional, gerou melhoras na modulação autonômica cardíaca, conseqüentemente melhorando a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Porém, não evidenciou mudanças significativas no estado de humor e ansiedade dos indivíduos participantes, no entanto, nenhum deles apresentava estes desequilíbrios específicos antes da intervenção.

Por meio do artigo publicado por Kullur, A.B.*et al.*, intitulado “Efeito da respiração diafragmática sobre a variabilidade da frequência cardíaca na doença cardíaca isquêmica com diabetes” (Arquivos Brasileiros de Cardiologia / 2017), foi possível avaliar o efeito da respiração diafragmática sobre a variabilidade da frequência cardíaca na doença cardíaca isquêmica em pacientes diabéticos.

A pesquisa apresentou o grupo de estudo composto por 145 homens, selecionados aleatoriamente, entre 40 e 70 anos de idade e foi realizada na Kasturba Medical College Hospital, Universidade Manipal, Índia. O grupo possuía:

a) 45 pacientes com doença cardíaca isquêmica (DCI) sem diabetes; b) 52 pacientes com doença cardíaca isquêmica com diabetes *mellitus* tipo 2; c) 48 pacientes com doença cardíaca isquêmica com neuropatia autonômica diabética.

Todos os grupos passaram por uma bateria de exames físicos, eletrocardiograma e testes laboratoriais, antes e depois da intervenção.

Após a anamnese foi oferecido o programa intervenção com exercícios respiratórios de maneira regular (todos os dias) e a opção esporádica. Desta forma, delimitou-se os grupos teste e controle.

A. Grupo teste: o grupo de intervenção foi dividido em dois.

I. Grupo intervenção aderente 1 – indivíduos que estavam dispostos a realizar exercícios respiratórios (lento e abdominal) regularmente. Dispostos a realizar os exercícios de respiração diafragmática de 10 -15 minutos, duas vezes ao dia (manhã e noite), durante 1 ano.

II. Grupo intervenção não aderente 2 – indivíduos que não estavam dispostos a realizar exercícios respiratórios (lento e abdominal) regularmente.

Mensalmente, todos os pacientes foram acompanhados por uma equipe e os dados foram anotados regularmente em um período de 12 meses consecutivos.

O estudo utilizou a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), ou seja, os parâmetros de elevação e diminuição dos batimentos cardíacos de acordo aos estímulos respiratórios. A VFC sofre alterações decorrentes das mudanças de pressão arterial, hormônios e emoções; é um ato reflexo e pode indicar mudanças das condições de saúde e sintomas psicoemocionais.

Os autores referenciam outros estudos que demonstram a eficácia da respiração lenta como fator minimizador da atividade do sistema nervoso simpático. Exercícios respiratórios com ciclos controlados e a respiração abdominal tem proporcionado a redução de eventos cardíacos com infartos, redução da hipertensão arterial, além da diminuição da ansiedade, estresse e maior sensação de relaxamento.

O estudo elucidou contribuições pertinentes aos efeitos e modificações fisiológica que a respiração abdominal provoca sendo: nos grupos intervenção houve uma diminuição na VFC e no grupo controle aumento da VFC após os 12 meses.

Em pacientes portadores do diabetes a variabilidade da frequência cardíaca foi reduzida e a ampliação do estudo com dados de outros exames, avaliações e parâmetros cardíacos foi sugerida. Evidencia-se a prática da respiração diafragmática como uma intervenção positiva e coadjuvante aos tratamentos medicamentosos, objetivando a manutenção do equilíbrio no sistema nervoso autônomo e propiciando tais benefícios na regulação fisiológica da frequência cardíaca.

A dissertação de mestrado em educação publicada por Diogo Silveira Heredia Y. Antunes (PUCRGS / 2018), sob o título “Da inovação em educação às escolas emergentes: papel social, valores e estratégias para a formação humana”, objetivou

analisar o papel social, valores e estratégias de formação humana das escolas emergentes.

A pesquisa se dá primeiramente por meio da revisão de literatura qualitativa de caráter exploratório e documental, seguida da pesquisa de campo realizando entrevistas com coordenadores, professoras e mães de duas escolas de educação infantil neo humanista na cidade de Porto Alegre (RS).

A pesquisa documental se deu a partir de obras publicadas, vídeos e documentários a respeito das escolas inovadoras e emergentes em educação escolar no Brasil. Foram visitadas dez escolas no Brasil, Argentina e Uruguai para conhecer a experiência e selecionar o campo de estudo. As duas escolas escolhidas são conveniadas à Secretaria Municipal de Educação em Porto Alegre. Foi utilizado nome fictício para ambas nesta pesquisa. Oferecem vagas gratuitas e vagas de baixo custo, com a perspectiva de desenvolvimento integral do ser humano.

As escolas “Sítio e Casa”, que fizeram parte deste estudo, seguem como base para educação ética-moral os *yamas* e *niyamas* e apontam atitudes norteadas pela: não violência, respeito, desenvolvimento espiritual, simplicidade, desenvolvimento interior, tranquilidade, confiança no fluxo da vida e solidariedade.

Os princípios ético-morais, *yamas* e *niyamas* são pontos centrais dentro da filosofia do yoga. Eles definem o norteamento ético-moral de condutas consigo e com a sociedade. Tais valores transcendem qualquer divergência social, racial ou religiosa. A revisão de literatura e as visitas em diversas escolas emergentes (realizadas pelos autores) menciona a inclusão dos *yamas* e *niyamas* no planejamento pedagógico.

As estratégias para a formação humana desenvolvidas e aplicadas com as crianças foram divididas em três blocos, alinhados com a formação humana e o papel social que as escolas se propõem assumir:

1. Quatro pilares – *yoga*, meditação, alimentação vegetariana e *yamas/niyamas*.
2. Atividades ligadas à filosofia – histórias ligadas a valores, músicas e cantos.
3. Outras atividades pedagógicas – histórias, jogos cooperativos, brincadeiras, pintura e outros.

De maneira ampla, os compromissos assumidos pelas escolas emergentes são definidos:

- a) Compromissos com a vida
- b) Ocupar lugar na humanidade do Cosmos
- c) Amadurecimento consciência da humanidade
- d) Escola como local protegido para experimentar a pluralidade cultural e afinidade dos valores das famílias, expandindo este horizonte.

Sobre as contribuições desta pesquisa no processo educativo, observou-se que as perspectivas da prática educativa nas escolas emergentes estão embasadas no ensino de valores centrados em normas e condutas de ética que transcendem qualquer sectarismo social, racial ou religioso.

Estes princípios são desenvolvidos por meio de um amplo planejamento com estratégias para a formação humana que aplicados no dia-a-dia, ludicamente e focadas em cada faixa etária da criança.

Os valores humanos e as estratégias de aprendizagem estão conectados com o papel social que a escola busca assumir em uma comunidade, reforçando o que já havia sido exposto no início do estudo: instituições com o intuito de promover desenvolvimento espiritual e social, atuando em prol de um bem-estar maior para toda a humanidade.

Cinco pontos de reflexão emergem desta pesquisa e definem conexões entre as escolas emergentes:

1. Educação como caminho de aprender a viver no mundo
2. Sentido profundo de cooperação nas relações
3. A Natureza como Mestra e Mãe nutridora
4. A escola como espaço de autoconhecimento
5. A escola emergente como espaço para reinventar o mundo.

Cita-se a meditação como instrumento capaz de desenvolver a independência das crianças, reduzir os níveis de ansiedade, melhorar a atenção, ampliar a resiliência e o bem-estar geral. O conjunto complexo da filosofia tântrica, yamas e niyamas e o yoga são apresentados como pilares desta estrutura pedagógica e os seus princípios são as diretrizes a serem desenvolvidas durante as práticas de meditação.

O artigo “Fundamentos da meditação no ensino básico: transdisciplinaridade, holística e educação integral” (NUPEAT – IESA – UFG / 2015), publicado por Mariana Duarte Rocha, José Francisco Flores e Luciana Fernandes Marques, apresentou a revisão de literatura que objetivou verificar em que medida as práticas

contemplativas, como a meditação, contribuem na construção de significados que ultrapassem os conhecimentos cotidianos (na Educação Infantil).

Os autores trazem evidências de um processo de ensino fragmentado, conteudista e separatista, no qual a ênfase se dá por meio do ensino das disciplinas em detrimento ao desenvolvimento de habilidades, atitudes e comportamentos da criança e busca verificar em que medida as práticas contemplativas podem contribuir neste processo.

A revisão contou com a inclusão de visões pedagógicas da Educação Integral e Holística com uma rica inclusão dos conceitos definidos por Rafael Yus.

O artigo salienta a importância da educação em valores humanos, focada no aluno, em um ambiente integrativo e que permita o desenvolvimento de amplos aspectos: emocional, artístico, sensível e espiritual.

No processo do brincar, a meditação deve ser apresentada de maneira lúdica. Proporciona melhora das capacidades perceptivas e interpretativas, desenvolvimento cognitivo, contemplação, avaliação, tomada de decisão, criatividade e aprimora o pertencimento ao coletivo.

Por meio da revisão realizada pelos autores deste artigo, foram citadas diversas publicações com referência da prática meditativa inserida em sala de aula para crianças a partir de um ano e meio de idade. Cada faixa etária teve a prática adaptada com propostas de relaxamento, foco no aqui e agora e visualizações. Cita-se o yoga como uma forma de incorporar as técnicas meditativas para crianças menores.

A meditação e o *yoga* são intervenções que permitem relaxar as tensões corporais, trabalhar a psicomotricidade e melhorar a integração corpo-mente. A criança melhora a estruturação cognitiva e conseqüentemente minimizam as dificuldades de aprendizagem pois está técnica estimula os dois hemisférios cerebrais. Aumenta o foco no momento presente e a capacidade de sintetizar tudo o que ela vivenciou durante o dia.

O artigo intitulado "*The benefits of yoga in children*" de Chandra Nanthakumar (*Integr Med* / 2017) apresenta uma revisão de literatura de artigos publicados nos últimos 7 anos, relacionados com o yoga e meditação em escolas. Objetivou verificar se prática do yoga e da meditação podem auxiliar crianças escolares (de 7 aos 18 anos) na gestão do estresse e da ansiedade.

Descreve a crescente exposição das crianças às diversas formas de tecnologia que tem se multiplicado, na última década. Elucida que embora computadores e celulares possam ser utilizados como fonte de conhecimento, o seu intenso uso demonstra redução de atividades físicas entre os usuários. Os usuários são expostos a constante pressão competitiva e ignoram os sintomas do estresse. O número de horas de sono apresenta redução entre os adolescentes, fato que potencializa os efeitos da ansiedade.

O pesquisador deste artigo, proveniente da Universidade da Malásia, relata o crescente número de crianças afetadas por desordens mentais. Dados do Ministério da Saúde da Malásia do ano de 2011, apontam 1/10 criança era acometida por algum desequilíbrio mental; em 2016, as taxas apontam 1/5 criança, a mesma taxa foi descrita nos EUA.

O artigo evidencia que a maioria dos estudos científicos publicados está relacionado com a prática da meditação e os seus benefícios em pesquisas analisando adultos. A produção deste tema com crianças é bastante escassa e em sua maioria refere-se mais à prática do *yoga* do que à prática da meditação.

Para esta revisão, o autor selecionou apenas publicações dos últimos 7 anos sobre a prática terapêutica do *yoga* com crianças abaixo de 18 anos que estivessem sofrendo com desequilíbrios mentais relacionados com estresse e ansiedade.

Outros transtornos mentais como *TDHA* (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade), autismo, psicoses, distúrbios alimentares, transtorno obsessivo-compulsivo e desordens do aspecto fitness foram excluídos.

Os estudos que o autor escolheu abordaram à prática do *yoga* tradicional com as seguintes técnicas de: *ásana*, *pranayama*, *dharana* e *dhyana*.

Tais estudos apontados por Nanthakumar, referem que durante a vivência escolar, as crianças convivem com desafios que não são apenas intelectuais, porém envolvem relações interpessoais que requerem o desenvolvimento do autodomínio com atenção plena, resiliência e controle da raiva.

Salienta que as reações do estresse em crianças manifestam-se através do aumento da pressão arterial, maiores taxas de obesidade e comportamentos negativos; tais alterações contínuas e persistentes podem conduzir à maior incidência de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e cardiopatias, prematuramente na infância.

Foram citados oito estudos que apresentaram diversas frequências e durações das aulas práticas de *yoga* para os grupos de crianças escolares. Com relação às contribuições da meditação e do *yoga* para o processo educativo, a prática do *yoga* demonstrou aumento na performance acadêmica e ótima habilidade em lidar com estresse e ansiedade.

A meditação está inclusa nos programas de *yoga* e durante todas as partes da aula de *yoga* (*ásana*, *pranayama*, *dharana*, *dhyana*) está presente, despertando no aluno o estado de atenção plena (*mindfulness*).

O autor também relata como resultado de sua busca outros benefícios do *yoga* em crianças como a redução involuntária das reações estressantes, melhora do humor, alteração somática de hipertensão arterial, relaxamento dos nervos, redução de tendência emocionais negativas e aumento dos sentimentos positivos.

Até à data atual, poucos estudos relacionam os efeitos do cortisol com crianças. Outros estudos relatam que o controle da regulação do eixo hipotálamo – pituitária – adrenal e liberação do cortisol, assim como o sistema nervoso simpático é afetado através da prática do *yoga* auxiliando o declínio de sua estimulação.

Embora o estudo relate à dificuldade de mensurar as alterações de cortisol nas crianças, associa-se outros fatores a este declínio. O desafio de uma nova rotina de movimentos corporais (*ásanas*) e exercícios respiratórios (*pranayamas*) somados a afeição das crianças ao instrutor de *yoga*, afetam o temperamento das crianças de maneira positiva.

Segundo o autor supracitado, estudos com adultos demonstram que os *pranayamas* (respiratórios) induzem mudanças na atividade cerebral e reduzem o estresse oxidativo. O sistema nervoso parassimpático é ativado e reduz os estímulos cardíacos. A posição de relaxamento (*shavasana*) e a própria técnica do relaxamento profundo (*yoganidra*) também proporcionam o mesmo efeito.

O autor sugere um experimento piloto, com a inclusão do *yoga* nas aulas de educação física regulares nas escolas da Malásia. O movimento meditativo é apresentado como uma ferramenta com um custo benefício positivo para se intervir no estresse e ansiedade escolar. Nanthakumar sugere o incentivo de instrutores de *yoga* voluntários e afirma que o *yoga* é uma prática secular que pode ser utilizada por todos; independe de raça, gênero ou credo.

O artigo denominado “*Mindfulness-based Intervention in Elementary School Students with Anxiety and Depression: A Series of n-of-1 Trials*”

on *Effects and Feasibility*”, publicado pelos autores Malboeuf-Hurtubise C., Lacourse E., Herba C., Taylor G. e Amor L.B. (*J Evid Based Complementary Altern Med* / 2017), apresentou a proposta de avaliar o impacto da meditação *Mindfulness* nos índices de ansiedade e depressão em 3 escolas de Ensino Fundamental no Canadá, diagnosticados com ansiedade generalizada.

A pesquisa de campo teve como sujeito de pesquisa, as crianças escolares de ensino fundamental I (3º. e 4º. Ano), com idade entre 9 e 10 anos, regularmente frequentadoras das aulas, que possuísem diagnóstico de prévio de desequilíbrio da saúde mental e dificuldades de ajustes psicossociais na escola. Nenhum dos participantes fez uso de medicamentos.

Para este experimento os alunos e seus respectivos professores participaram da prática da meditação *mindfulness* e aplicou-se as avaliações em cada fase do estudo. As avaliações tiveram como proposta verificar o potencial do transdiagnóstico sobre os efeitos da meditação *mindfulness* aplicada em crianças com diferentes níveis de ansiedade e depressão, por um período médio de 3 meses.

Foram propostas 9 avaliações. São elas: 3 antes das intervenções, 3 durante as intervenções e 3 após as intervenções. Alunos e professores participaram das informações coletadas e deveriam preencher as avaliações ao mesmo tempo em Língua Francesa, para que todos pudessem compreender.

As aulas de meditação foram aplicadas durante 8 semanas com a duração de 60 minutos, envolvendo nutrição mental, conscientização do corpo e respiratórios. O grupo foi composto por 3 alunos que não possuíam interação fora das aulas práticas de meditação e nem proximidade de amizade. Foram encorajados a praticar em casas e grupos de discussão.

O artigo apresentou dados relevantes por meio de sua fundamentação teórica: a Associação Canadense de Saúde Mental (*Canadian Mental Health Association*), relata que em 2015, aproximadamente de 10% a 20% dos jovens foram diagnosticados com algum desequilíbrio mental.

Os desequilíbrios mentais em jovens, manifestam-se através das dificuldades de adaptações psicossociais em suas casas, escolas e com os amigos. O quadro agrava-se, pois apenas 1 em 5 crianças com tais necessidades de tratamento, conseguem acesso a estas fontes.

Uma condição de saúde mental precária relaciona-se com um pior desempenho na escola e nas relações sociais, certamente significando custos e gastos para uma sociedade.

Os gastos representam 2,8% do PNB (produto nacional bruto) canadense, 2013.

Intervenções psicossociais têm sido recomendadas para lidar com esta questão e reconhece-se à necessidade de implementação de outras possibilidades intervencionistas a serem incorporadas na sala de aula.

Crescentes pesquisas sobre a meditação *mindfulness* constituem uma promissora opção para abordar a saúde mental com alunos do ensino fundamental.

Existem diferentes formas de intervenções para tratar as diversas condições de distúrbios psicológicos. Pesquisadores têm trabalhado com tratamentos de transdiagnósticos; os quais unificam e refinam opções de tratamento para se tratar de maneira individualizada diferentes condições de desequilíbrios mentais.

Os resultados do presente estudo, sugerem que a prática da meditação pode ser útil na internalização e conscientização destas dificuldades. Estudos prévios também demonstram resultados semelhantes.

As contribuições deste artigo no processo educativo demonstram que por intermédio da inclusão da meditação na escola, as ausências diminuíram drasticamente, o que demonstra maior habilidade em lidar com os fatores desencadeadores do estresse e ansiedade. Além disso, o rendimento escolar melhorou.

A meditação *mindfulness* auxiliou na sensibilidade de relacionar as emoções e tomar consciência do quanto elas não são mentalmente saudáveis. Os participantes apresentaram-se ansiosos no início e ao se aproximar do término do programa, demonstrando o impacto do curto-prazo da intervenção. Observou-se melhora notável na habilidade de introspecção e maior facilidade de observar as emoções, identificando quais as situações traziam mais ansiedade.

Os autores apontam que os resultados são inconclusivos para afirmar que a meditação pode contribuir para minimizar os desajustes psicossociais em alunos de ensino fundamental que possuem desequilíbrios como ansiedade e depressão. Sugere-se a ampliação de pesquisas que avaliem a manutenção desta prática e o comprometimento dos pais e cuidadores afim de auxiliar na elaboração de respostas mais consistentes.

As limitações deste estudo referem que as intervenções foram iniciadas no inverno e as férias de primavera, tal período pode ter causado variação no comportamento dos participantes. O final do período da intervenção coincidiu com a proximidade do encerramento do ano letivo; fato que possivelmente afetou as oscilações de ansiedade nos participantes.

Ambos professores e alunos tinham conhecimento das avaliações do tipo pré e pós intervenção e isso trouxe uma expectativa de mudanças positivas. Os autores sugerem um estudo com grupo controle e uma avaliação às cegas.

O artigo publicado por Crescentini C., Capurso V., Furlan S., Fabbro F., intitulado "*Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being*" (*Front Psychol* / 2016), objetivou verificar os efeitos da prática meditação *mindfulness* por 8 semanas em uma escola pública na Itália, com 31 crianças entre 7 e 8 anos de idade.

O experimento avaliou o total de 31 crianças separadas em: um grupo intervenção por 16 crianças, com idades entre 7 e 8 anos de uma escola primária pública localizada na Itália e outro grupo controle composto por 15 crianças em idade similar. O grupo experimento participou durante 8 semanas de um treinamento de meditação *mindfulness*, 3 vezes na semana e o grupo controle participou de práticas para conscientização das emoções, que não envolvesse práticas meditativas, com o mesmo instrutor.

O professor principal das 2 turmas não participou das práticas. Mas preencheu um questionário que pudesse avaliar a pré e pós intervenção dos alunos referente à regulação da atenção das crianças, comportamento social e emocional. Nele, as crianças relataram os sintomas da depressão.

Cada encontro foi dividido em uma série de três tipos de exercícios meditativos focados em 3 atividades: atenção focada na respiração, atenção focada nas partes do corpo, atenção focada nos pensamentos. No final de cada meditação houve um período de devolutiva, no qual as crianças podiam expressar seus sentimentos e questionar sobre os exercícios.

O grupo controle teve como intervenção a contação de história de um livro sobre emoções e discussões relativas à temas sobre sentimentos positivos e negativos.

A revisão de literatura, realizada previamente pelos autores deste artigo, demonstrou a escassez de publicações científicas relacionadas com os efeitos da

meditação em crianças, principalmente na faixa etária entre 7 e 8 anos (anos iniciais do período escolar).

Descreve-se inúmeros benefícios obtidos por meio desta prática com adultos e adolescentes: melhora na gestão comportamental, metacognição, foco, concentração, administração da dor, redução dos sintomas da depressão e ansiedade, redução dos sintomas do *TDHA* (Transtorno do Déficit de Atenção por Hiperatividade), diminuição do *bullying* e delinquência, aumento da compaixão e melhor rendimento acadêmico.

Em relação às contribuições da meditação no processo educativo, esta pesquisa concluiu efeitos positivos da meditação em minimizar os problemas associados ao *TDHA*, o grupo teste (meditação) apresentou redução de seus índices após à intervenção quanto as questões de desatenção, cognição, impulsividade e internalização dos problemas.,

Ambas intervenções (meditação e contação de histórias) foram benéficas na redução da internalização dos problemas e seus efeitos, como a ansiedade. Sintomas depressivos não sofreram modificações.

A avaliação dos professores demonstrou um efeito positivo específico para meditação *mindfulness* quanto à redução e a internalização dos problemas, nas crianças.

Houve discrepâncias nos relatos, pois os professores basearam-se no nível comportamental da observação, enquanto as crianças relatam sobre a experiência de maneira subjetiva. O estudo propõe novas pesquisas comparativas entre à prática da meditação e o *yoga*, o qual apresenta-se como uma atividade relaxante talvez mais apropriada para crianças menores.

O artigo intitulado “*Yoga in school settings: a research review*”, dos autores Khalsa S.B., Butzer B. (*NY Acad Sci* / 2016) objetivou pesquisar, por meio da revisão sistemática de literatura publicações que apresentassem os benefícios da prática do *yoga* em escolas.

Foi feita uma revisão sistemática de literatura (análise bibliométrica de 47 publicações a partir de 2005 até 2015, por meio de estudos sobre a eficácia do *yoga* na melhora mental, emocional, física e comportamental na área escolar. A maioria das pesquisas se refere sobre os efeitos de tais práticas em crianças escolares nos EUA e Índia.

A maior parte dos estudos foi aplicada em escola de ensino fundamental I, porém inclui artigos desenvolvidos em pré-escola (18 estudos), seguidos de pesquisas em escolas de ensino médio (13 escolas) e escolas de ensino fundamental II com o menor número de publicações (7 estudos).

Os primeiros artigos foram conduzidos na Índia e publicados entre os anos 2000-2003. Nos anos seguintes, em um intervalo de 2005-2009 havia apenas 6 publicações, e recentemente entre os anos 2010-2014 houve um crescimento abrupto de publicações referentes ao tema; em torno de 30 publicações. No ano subsequente, 2015, citam-se mais 11 publicações sobre *yoga*.

Embora haja progresso no número destes estudos, ficou explícito a necessidade de maior investigação e maior homogeneidade na aplicação das intervenções com o *yoga* em escola.

Encontrou-se muitas divergências em relação ao tempo aplicado das aulas, à frequência das sessões, período no qual foi aplicada a intervenção (intra, pré ou pós aula acadêmica), evidencia-se a necessidade de mais pesquisas. Com relação à inclusão do *yoga* em escolas, o estudo apontou: uma particular eficácia na redução do estresse, na melhora do bom-humor e bem-estar.

Os autores citam que nos EUA mais de 900 escolas já oferecem programas incluindo *yoga* nas escolas. Os autores também encontraram citações de melhora cognitiva, sentimentos de resiliência em relação ao estresse, melhora na socialização e autoconfiança, aumento na comunicação e contribuições em sala de aula, mais atenção e concentração, após à intervenção com o *yoga*. Abordam benefícios como: diminuição de insatisfação com o corpo, ansiedade, comportamentos negativos, distúrbios cognitivos, excitação física e emocional, impulsividade, habilidade de foco, controle do comportamento sob estresse, mais calma e autoestima. Inclui-se: ótima consciência cinestésica, manutenção do humor, perseverança e relacionamentos positivos. Houve aumento das notas e melhora da performance acadêmica.

Evidências neurobiológicas também são relatadas pelos autores: melhor gestão do estresse, sentimentos de resiliência, autocontrole do estado interior e domínio das emoções.

Salienta-se neste estudo, incluir não somente a meditação, mas considerar a incorporação do *yoga* em programas escolares, pois este engloba técnicas capazes de facilitar o processo meditativo. Realizar os *ásanas* (posições do *yoga*) para se

manter sentado por longos períodos, incluir exercícios de respiração e relaxamento, complementam todo esse preparo para meditar.

Os autores: Yoo Y.G., Lee D.J., Lee I.S., Shin N., Park J.Y., Yoon M.R., Yu B. publicaram o artigo intitulado “*The Effects of Mind Subtraction Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea*” (*J Pediatr Nurs* / 2016). O estudo se propôs a verificar a efetividade de um programa de meditação em escola fundamental, na Coréia do Sul, por meio do programa *Mind Subtraction* de meditação. O estudo relacionou os efeitos desta prática em relação aos sintomas de: ansiedade, agressão, nível de cortisol salivar (o qual mensura a taxa de estresse psicológico).

O grupo experimental foi composto por 23 crianças e o grupo controle por 19 crianças. Foi realizado uma análise comparativa do tipo antes e depois da intervenção. O grupo experimental participou do programa de meditação durante 4x na semana, com a duração de 30 minutos, por 8 semanas. E o grupo controle realizou sessões de leitura com a mesma frequência de tempo.

A pesquisa traz como revisão literária dados que demonstram uma elevação triplicada nos índices de depressão e tentativas de suicídio entre jovens, considerando o período de 2008 a 2013 (5 anos). Em torno de 30% das tentativas ou intenções suicidas, relacionavam-se a duas principais motivações: 42,7% performance acadêmica e 24,2% conflitos familiares.

Outro dado relevante aponta que em 2014, 50% dos jovens pensamentos suicida e 1 em cada 3 adolescentes sentiam-se muito deprimidos. Em outro artigo descrito no presente estudo, relata-se a incidência da ansiedade social em torno de 12 ou 13 anos de idade. A agressividade também é mencionada como fator prejudicial na adaptação social. O pré-teste foi aplicado no primeiro dia do programa e o pós-teste, no último dia, para ambos os grupos. A pontuação em cada um dos sintomas foi comparada em o antes e depois e entre os grupos.

O artigo apontou a melhoria da saúde mental dos estudantes de ensino fundamental em termos da ansiedade social, agressividade e níveis de cortisol. Os resultados foram semelhantes, correlacionando outra pesquisa prévia a este estudo, sobre o programa de Meditação *Mind Subtraction*. Em relação ao grupo controle deste estudo, o grupo de meditação apresentou uma redução significativa destes sintomas, evidenciando a efetividade da meditação.

Em relação à depressão, não se observou mudanças significativas em ambos os grupos.

O artigo denominado “*A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents*” (*J Adolesc Health* / 2016), publicado por: Quach D., Jastrowski Mano K.E., Alexander K., objetivou investigar a eficácia da meditação *mindfulness* como uma intervenção na “capacidade da memória de trabalho” em adolescentes.

A pesquisa de campo foi realizada em uma escola pública de ensino médio, localizada no Sudoeste dos EUA (Califórnia), sendo sujeitos de pesquisa os 198 adolescentes matriculados (crianças entre 12 e 17anos). Estes participaram da pré e pós intervenção nas práticas de meditação *mindfulness*, *hatha yoga* e grupo controle, durante 4 meses e com práticas de uma vez na semana (no mínimo). Uma série de análises foi aplicada referentes à escala de estresse percebido, ansiedade, mudanças na capacidade da memória de trabalho.

Os participantes dos grupos de *hatha yoga* e meditação frequentaram aulas de 45 minutos, 2 vezes na semana, durante 4 semanas. Resultando em uma intervenção total de 6 horas (aproximadamente). As práticas realizadas em domicílio (sozinhos) eram relatadas por meio de relatórios coletados semanalmente. Cada grupo foi composto por 10 -13 alunos, durante as aulas de educação física. As práticas de meditação foram realizadas na biblioteca e as práticas de *hatha yoga* foram realizadas no ginásio de esportes. Após este período, todos os alunos, inclusive os alunos da lista de espera (grupo controle), preenchem os questionários de avaliação pós intervenção. As sessões de meditação consistiam em: técnicas respiratórias, meditação formal, discussão. A cada semana, novas técnicas de meditação foram apresentadas:

1. Respiratória
2. Estado do corpo e sensações
3. Consciência e folhas em um córrego
4. Silêncio e benevolência

Os instrutores utilizaram um script para auxiliar na condução de cada tema meditativo. Os alunos receberam um CD auxiliar para as meditações em casa e foram encorajados a treinarem por 15-30 minutos diariamente.

As sessões de *hatha yoga* consistiam em: técnicas respiratórias, posições de yoga e discussão. Os participantes aprendiam uma série de posturas novas à cada semana e revisavam às antigas. São elas:

1. Criando felicidade: ante flexões para flexibilidade
2. Ampliando à energia: equilíbrio e fortalecimento do *CORE* (O *Core* é formado pela musculatura que circunda nosso centro de gravidade, a região próxima ao umbigo. Basicamente, são os músculos abdominais, da região lombar, pelve e quadril.)
3. Optando pela paz: posturas em pé, retroflexões e ante flexões.
4. Tornando-se sonoro: torções, flexões, relaxamento e utilizar a voz (respirar, visualizar e movimentar).

Os participantes receberam um *DVD* contando as lições de yoga ensinadas em cada sessão e foram encorajados a praticar de 15 - 30 minutos diariamente, em casa.

O referencial teórico apresentado pelos autores abordou dados significativos relacionando aos efeitos da meditação. Um número crescente de estudos sobre os efeitos da meditação *mindfulness* apontou modificações específicas no cérebro, afetando as funções cognitivas de atenção e memória.

Há um interesse no impacto da meditação na memória de trabalho, pois a sua construção por meios cognitivos utiliza a mesma conscientização do presente (passo a passo), similar aos processos usados na meditação.

Estas funções cognitivas estão intrinsecamente relacionadas à memória à curto e longo prazo, provocando efeitos significativos em funções como capacidade de raciocínio, resolução de problemas matemáticos, linguagem, compreensão de leitura e outros aspectos no processo de ensino-aprendizagem.

Estudos recentes, ressaltam que mesmo um breve treinamento em meditação é capaz de melhorar a capacidade da memória de trabalho. As contribuições deste artigo para o processo educativo validam a primeira hipótese dos autores quando demonstram uma significativa melhora na capacidade da memória de trabalho, em relação aos grupos de *hatha yoga* e grupo controle. A prática também reforçou a consciência no presente, a atenção focada e direcionada e proporcionou melhoras cognitivas.

A segunda hipótese, relacionou que ambos grupos de meditação *mindfulness* e o grupo de *hatha yoga* apresentaram menores níveis de ansiedade e estresse pós

intervenção. No entanto, todos os grupos, incluindo o grupo controle, demonstraram menores níveis destes parâmetros, porém nenhum valor significativo relacionado às intervenções. Da mesma maneira, se procedeu com os parâmetros de ansiedade e medo, não houve mudança significativa.

Os pesquisadores sugerem que a pesquisa seja replicada com estudantes em diversas condições socioeconômicas e em período letivo diferenciado, já que os sujeitos da pesquisa encontravam-se próximo ao final do ano, quando os níveis de estresse e ansiedade estariam supostamente reduzidos em virtude da proximidade das férias. Sugere-se ainda maiores investigações a respeito dos efeitos da meditação relacionados a performance acadêmica.

O artigo publicado por: Bluth K., Roberson P.N., Gaylord S.A., intitulado “*A Pilot Study of a Mindfulness Intervention for Adolescents and the Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress*” (*Explore NY / 2015*), objetivou : - Investigar e quantificar as mudanças promovidas na atenção plena, na autocompaixão e no bem-estar emocional através da intervenção com a meditação *mindfulness* em adolescentes e; - Determinar se a autocompaixão ou a atenção plena em relação aos índices basais afetará os resultados de bem-estar após a intervenção.

O estudo comparativo foi desenvolvido na Universidade local da Carolina do Norte (EUA), após o horário de aula com alunos de idade entre 10 e 18 anos, por intermédio do ensino de técnicas respiratórias, o Programa de Meditação *Mindfulness* envolveu 28 participantes em geral, participando de 6 sessões de 1 hora e meia, incluindo uma pesquisa online antes e depois da intervenção.

Especificamente, a pesquisa explorou os efeitos do treinamento em meditação *mindfulness* com adolescentes, em relação aos resultados do bem-estar emocional em relação a satisfação de vida e a percepção do estresse. Incluindo a verificação entre a meditação *mindfulness* e a autocompaixão em relação as medidas de linha de base.

A fundamentação teórica do presente artigo indicou que em 2012, 9,1% dos adolescentes entre 12 e 17 anos dos EUA enfrentaram os maiores episódios depressivos, revelando um aumento significativo em comparação aos dados de 2008.

Entre 2009 - 2011, 15,8% das vítimas de suicídio teve a prevalência de estudantes do Ensino Fundamental 2 e Ensino Médio.

Os autores abordam a autocompaixão como a capacidade de lidar com a dor e o sofrimento do outro através da amorosidade, conexões e conceitos que podem ser compreendidos como a compaixão em relação a si mesmo (identificar-se com a dor e o sofrimento do outro).

O artigo traz dados relevantes de outro estudo de meta-análise, evidenciando o que sentimentos de elevada autocompaixão, minimizam psicopatologias como estresse, ansiedade e depressão. E descreve a meditação *mindfulness* como uma intervenção capaz de proporcionar maior autocompaixão em adultos.

Os resultados obtidos após a conclusão desta pesquisa definem que em ambas as situações, na linha de base (pré-intervenção) e pós-intervenção, a percepção do estresse estava inversamente proporcional à autocompaixão e a atenção plena.

Na linha de base a atenção plena e a autocompaixão relacionavam-se com a satisfação de vida. Após a intervenção o estudo revelou que a incidência do estresse foi reduzida e a satisfação pela vida, a autocompaixão e a atenção plena, foram elevadas.

O estudo apresentou como contribuição a meditação *mindfulness* como ferramenta para promoção da autocompaixão e aceitação das experiências desafiadoras para os adolescentes.

Os participantes da meditação demonstraram mudanças emocional positivas em relação ao bem-estar, do nível pequeno à moderado. Aqueles que apresentavam uma boa autocompaixão basal foram relacionados com uma menor percepção do estresse após a intervenção.

O estudo demonstra uma boa autocompaixão basal, como fator protetor da reação inflamatória desencadeada pela exposição ao estresse psicossocial. A autocompaixão tem um efeito tampão que protege o indivíduo do estresse diário e o ajuda a atingir um melhor bem-estar emocional e adaptação comportamental.

O artigo intitulado: "*Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children*", escrita pelos seguintes autores - Black D.S., Fernando R. (*J Child Fam Stud* / 2014), descreve o intuito de verificar a influência da meditação *mindfulness* no comportamento de crianças escolares em quatro categorias: prestar atenção, autocontrole, participar nas atividades e cuidar/respeitar o outro.

Os autores aplicam uma pesquisa de campo intervencionista em uma escola pública na cidade de Richmond, Califórnia (EUA). A pesquisa abrangeu crianças matriculadas desde o ensino infantil até o 6º. Ano do ensino fundamental. Com a proposta de aulas de meditação *mindfulness* por meio de um programa com a duração de 5 semanas, por 15 minutos, 3x por semana, em um total de 5 semanas consecutivas. E posteriormente, acrescentou-se um programa adicional de 7 semanas, 1x por semana, durante 15 minutos. Totalizando 12 semanas de intervenção.

As informações foram coletadas por meio de uma rubrica, envolveu 409 alunos do ensino fundamental anos iniciais, de 17 professores de 17 diferentes salas de aula, durante o pré e pós-intervenção.

O programa foi aplicado por dois professores especialistas em meditação *mindfulness*. Os professores regulares também participaram do treinamento em *mindfulness* para que pudessem aplicar nas vidas pessoais.

A rubrica avaliou 4 categorias:

- 1) Prestar atenção
- 2) Autocontrole
- 3) Participar nas atividades
- 4) Cuidado e respeito com os outros

O treinamento da meditação *mindfulness* envolve a atenção plena adquirida por meio da prática intencional de sem julgamento da consciência do momento presente. Ou seja, possibilita a memória de focar a atenção no presente sem as reações habituais de reatividade emocional, cognitiva e comportamental exagerada. Relaciona-se com a habilidade de autodomínio, controle da atenção e redução do estresse em jovens.

Segundo a fundamentação teórica dos autores deste artigo, tais benefícios afetam diretamente na capacidade de leitura, comportamento social e desempenho acadêmico; e é inversamente proporcional à externalização de problemas. O sucesso na aprendizagem dos estudantes, provavelmente, carece de uma aula sem interrupções e alunos envolvidos e concentrados no material didático. Logo, os professores teriam somente o desafio de administrar às variadas necessidades de aprendizagem das crianças, ao invés de ter que lidar com as interrupções causadas pelo comportamento.

Comportamentos desregrados na sala de aula aumentam o perigo de instabilidade emocional dos professores e é uma das principais razões para a insatisfação profissional e constância na profissão. Quando os professores se sentem menos interrompidos, se encorajam com a implementação de estratégias proativas e obtêm melhores resultados no processo de ensino-aprendizagem.

As contribuições ao processo educativo, após a intervenção, sugerem melhora comportamental em sala de aula. Os benefícios de equilíbrio emocional possibilitaram otimizar o envolvimento dos estudantes e proporcionar excelente aprendizagem. Professores relatam maior o controle das oscilações emocional e menores efeitos da sobrecarga do estresse. Conseqüentemente, melhora a satisfação profissional e permanência na carreira.

As crianças participantes do programa elevaram os índices de atenção, calma, autocontrole, participação nas atividades, respeito e carinho com os outros (empatia).

As semanas subsequentes (extensivas do programa) proporcionaram um contínuo crescimento da atenção/ foco, em relação aos alunos que não participaram deste programa adicional, demonstrando que mesmo aqueles que participaram de um curto período, foram beneficiados, porém conforme maior constância na prática da meditação, os efeitos aumentam positivamente.

O artigo dos autores Britton W.B., Lepp N.E., Niles H.F., Rocha T., Fisher N.E., Gold J.S., intitulado “*A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children*” (*J Sch Psychol* / 2014), trata de uma pesquisa de campo em uma escola localizada em Providence, Rhode Island (EUA), que objetivou verificar os efeitos da prática não eletiva da meditação *mindfulness* implementada por professores em sala de aula em comparação com um grupo controle ativo.

Foram os sujeitos da pesquisa alunos do 6º. Ano do ensino fundamental 2 (101 estudantes entre 11 e 12 anos de idade). Eles foram agrupados em duas equipes. Estudantes da disciplina História da Ásia praticaram a meditação *mindfulness* diariamente. Já os estudantes da disciplina História da África realizaram atividades de experienciais (grupo controle).

A coleta de dados foi realizada por meio de um autoteste aplicado antes e depois das intervenções; aplicadas durante 6 semanas com cada grupo.

Foram utilizados os seguintes instrumentos: *Youth Self Report (YSR)*, *State-Trait Anxiety Inventory* e *Cognitive and Affective Mindfulness Measure*.

Após cada meditação os alunos eram convidados a escrever sua experiência diária com a prática. O grupo participante da meditação participou em um módulo de seis semanas. A meditação foi elaborada de acordo com a Pedagogia Integrativa Contemplativa (ICP), a qual integra a terceira pessoa didática (conhecimento de base), com a crítica da 1ª. pessoa (experiência de aprendizagem). O aprendizado na 3ª pessoa está relacionado a aprender ou adquirir conhecimento por meio da leitura de livros ou ouvir histórias e relatos dos professores e/outras.

O aprendizado na 1ª. pessoa relaciona-se à experiência interna, própria da vivência pessoal de cada um. Por exemplo, para os alunos do grupo intervenção (história da Ásia) foi propiciado:

- a) Experiência na 3ª pessoa: livros e leituras sobre a civilização asiática;
- b) Experiência na 1ª pessoa: vivenciar três técnicas diferentes de meditação (respiração consciente e respiração contínua; - conscientização dos pensamentos, sentimentos e sensações; -varredura e conscientização do corpo).

O próprio professor de História orientou os estudantes em um breve período de meditação silenciosa no início da aula (3 minutos nas primeiras semanas e finalizando com 12 minutos na 6ª. semana de intervenção). Após as meditações foram orientados a gravar suas reações e sensações.

O grupo controle participou de um programa de 6 semanas igualmente. Foi propiciado:

- a) Experiência na 3ª. pessoa: livros e leituras sobre a civilização africana e egípcia.
- b) Experiência na 1ª. pessoa: construção de um modelo de vida tridimensional da Tumba de um Faraó.

Por meio das conclusões deste artigo verificou-se as seguintes contribuições da meditação ao processo educativo: ambos os grupos, meditativo e o controle reduziram sintomas quanto a internalização dos problemas, externalização dos problemas, atenção aos problemas, mas sem grandes mudanças de parâmetros entre eles.

O grupo de meditação apresentou melhores índices no controle de ideais de suicídio e pensamentos de auto violência, em comparação com o grupo controle,

evidenciando dados da meditação como um instrumento auxiliar na cultura de paz nas escolas.

O artigo intitulado “*Effect of yoga on adolescents’ attitudes towards violence*” publicado pelos autores Govindaraja, S.A.G.; Pailoor, S. e Mahadevan, B., verificou os efeitos da prática do *yoga* em relação as atitudes violentas oferecendo uma comparação com a prática da educação física.

O estudo de campo foi realizado em uma escola de ensino fundamental 2, Bangalore, Índia. Foram sujeitos da pesquisa: 158 crianças (76 meninas e 82 meninos) entre 12 e 16 anos e participaram de um grupo intervenção e outro grupo controle com a prática do *yoga* por 4 semanas. O grupo praticou *yoga* tradicional por 4 semanas, durante 1 hora por 5 dias na semana.

Antes da separação dos grupos, foi aplicado um pré-teste (questionário para avaliar as atitudes para a violência) em todo o grupo intervenção e controle. O grupo controle participou com uma série de exercícios moderados, apresentações em data show sobre rotina de vida saudável de acordo com a medicina moderna, importância de uma dieta equilibrada, efeitos do sedentarismo, obesidades e relação com os alimentos, prejuízos do cigarro para a saúde, estresse e relaxamento não conduzido por 5 minutos.

A fundamentação teórica descrita pelos autores do artigo, demonstra dados de que o progresso de novas escolhas tecnológicas e o avanço do bem-estar material vem acompanhando o aumento do estresse mental dos adolescentes e de incidentes agressivos e violentos.

Atitudes violentas podem demonstrar o desejo ou uma tentativa de solucionar os problemas interpessoais. E nesta fase de desenvolvimento exibem maiores níveis de violência através do desprezo dos códigos de condutas e regras, desobediência, agressões e brigas.

Adolescentes podem responder de modo agressivo e com atitudes violentas quando sentem sua segurança desafiada, ou sofrem a influência de outros indivíduos e quando as suas ideias e gostos não reconhecidos por seu grupo social. Estas justificativas serviram de alicerce para comparar os efeitos da prática do *yoga* na promoção de estratégias para a cultura de paz.

O *yoga* apresenta-se como arte de tranquilizar-se, enquanto as atitudes violentas são conduzidas por uma reação rápida às provocações, podendo causar injúrias a outros.

A prática do *yoga* auxilia no autocontrole, na tolerância, na reflexão sobre as próprias ações e suas práticas devocionais (*mantras*, *bhajans*, recitações dos *Vedas*) possibilitam um impacto direto nas emoções; ampliando a sensibilidade e a empatia do *yogin* sobre a dor do outro.

O estudo demonstrou que o grupo praticante *yoga* apresentou taxas mais significativas em relação aos participantes do grupo controle: reduzindo as atitudes violentas e elevando estratégias antiviolença.

A pesquisa também demonstrou que os adolescentes em idade mais jovem (12 e 13 anos) apresentam menor maturidade e isso influencia na sensibilidade da dor do outro e reflete em suas atitudes mais violentas nesta faixa etária, o que tende a se reduzir com a consciência e amadurecimento.

As contribuições deste artigo para o processo educativo evidenciam o *yoga* e a meditação (parte integrante das aulas regulares de *yoga*) como ferramentas promotoras da cultura de paz.

No artigo de Haberlin, S. e O'Grady, P., intitulado "*Gifted from the "inside out": teaching mindfulness to high-ability children*" (*Save Journal* / 2017), os autores possuem o objetivo de explorar os efeitos da meditação aplicada em alunos com altas habilidades.

A fundamentação teórica dos autores deste artigo sugere que estudantes superdotados em situação de estresse apresentam uma barreira para o desenvolvimento de uma performance ideal bem como maiores níveis de frustração, isolamento, ansiedade e estresse.

Durante 10 semanas, 24 estudantes superdotados praticaram técnicas diferentes de meditação, 1 vez por semana, durante aproximadamente 30 minutos. Os alunos foram selecionados apresentavam Altas Habilidades, estudantes em uma escola pública da Flórida, matriculados no ensino fundamental I (do 2º. ao 5º. Ano) e apresentavam idades entre 7 e 11 anos.

A pesquisa apresentou relatos e dados qualitativos dos alunos e dos docentes, apontando as seguintes contribuições para o processo educativo:

a) Todos os estudantes estavam completamente concentrados, bloquearam com sucesso qualquer ruído ou distração.

b) 2/3 dos estudantes verbalizam que estão satisfeitos e gostaram da prática.

c) 50% dos estudantes relatam que a meditação produziu sentimentos de tranquilidade e relaxamento. Alunos ansiosos, dizem que se sentem mais relaxados após a prática e que aprenderam a usar a mente para experienciar a calma.

d) Metade dos estudantes referem aumento da consciência, melhora do foco e refinamento dos sentidos.

e) $\frac{1}{4}$ dos estudantes se envolveram com a experiência de visualização e relatam maior impacto na criatividade de pensamentos e imagens.

f) 32% dos estudantes (8 alunos) referem algum desconforto durante a meditação, principalmente relacionado ao relaxamento progressivo dos músculos. Alguns sentiram vontade de correr ou invés de caminhar vagarosamente e acharam engraçado sentar-se em silêncio.

O artigo denominado “O metilfenidato no Brasil: uma década de publicações” (Ciências & Saúde Coletiva / 2017), publicado por Itaborahy, C. e Ortega, F., procurou apresentar uma análise sobre a divulgação do metilfenidato em periódicos de psiquiatria e publicações para o público leigo por meio da revisão de literatura de estudos publicados entre 1998 a 2008 referentes ao uso do metilfenidato no Brasil.

A medicação metilfenidato é amplamente usada por crianças e adultos diagnosticados com o Transtorno do Déficit de Atenção; sendo o psicoestimulante mais consumido no mundo e seu uso vem crescendo vertiginosamente à cada década. Um dos estudos, citados no artigo, aponta mudanças de critérios nos diagnósticos e a pressão relacionada ao bom ou mau desempenho escolar das crianças como um dos fatores de aumento do consumo do medicamento.

A pesquisa evidencia o aumento do uso do metilfenidato relacionado ao *TDHA* e a importante participação dos laboratórios fabricantes. As contribuições deste artigo para o processo educativo, nos elucidam na compreensão de que na maior parte das publicações leigas e científicas, existe a referência da eficácia do metilfenidato na melhora do desempenho escolar, falta de atenção, hiperatividade e impulsividade. No entanto, relata-se efeitos adversos como a dose-dependência, dores de cabeça, perda de peso e outros.

A maioria das reportagens ao público leigo apresenta o aumento do consumo medicamentoso, relacionado ao aumento do número de crianças diagnosticadas com *TDHA*, no entanto em periódicos essa informação é inexistente.

Já no artigo de PEIXOTO, A.L.B. e RODRIGUES, M.M.P., intitulado “Diagnóstico e tratamento de *TDHA* em crianças escolares, segundo profissionais da

saúde mental” (Aletheia / 2008), o objetivo foi levantar critérios de tratamentos e diagnóstico para crianças escolares com *TDHA*.

Para isso, a pesquisa se desenvolveu por meio de entrevistas semiestruturadas com roteiro, realizadas individualmente no período de agosto a outubro do ano de 2005, em consultórios privados de psicologia, psiquiatria e neurologia na Região de Grande Vitória (ES).

Os participantes da pesquisa foram 10 neurologistas, 10 psiquiatras e 10 psicólogos, selecionados por conveniência. Atuantes em consultórios privados, com experiência e indicações consideráveis para o atendimento de crianças com *TDHA*. A maior parte dos atendimentos envolve crianças entre 6 e 12 anos de idade.

A fundamentação teórica dos autores faz referência a falta de transdisciplinaridade para os critérios de laudo e comportamento das crianças. Os dados coletados sobre a crianças são descritos em sua maior parte dos casos apenas pelos pais. Os critérios e instrumentos mais usados para diagnósticos foram: anamnese (entrevista com pais e criança), questionários, laudo da escola e critérios do Manual Estatístico e Diagnóstico publicado pela Associação Americana de Psiquiatria (DSM-IV).

Os autores concluem que a maioria dos tratamentos envolvem a intervenção medicamentosa e a combinada (terapia e medicação), sem um critério estruturado e Vigilância Sanitária de alimentos sessões para as avaliações também não demonstra linearidade e aponta-se referência à supervalorização do uso medicamentoso.

As contribuições deste estudo para o processo educativo, evidencia uma necessidade de reavaliação dos critérios de diagnóstico e tratamento de alunos com *TDHA*, de forma a incluir o envolvimento transdisciplinar e maior envolvimento da escola.

6 ANÁLISE DOS DADOS

O estudo das pesquisas selecionadas apontou dados congruentes das contribuições da meditação em âmbito escolar com o Plano Nacional de Educação.

Reconhecemos a política inclusiva do respeito a diversidade do educando por meio da Lei de diretrizes e bases da educação, evidenciando os princípios de igualdade, incluindo conceitos universalistas e integrativos do ser humano. Bem como, a promoção de valores humanos que possam auxiliar no processo de tornar-se gente. Gente atuando construtivamente em uma sociedade emancipada, justa, igualitária e honesta.

Delineando estes saberes e buscando pontos de convergência com as teses, dissertações e artigos escolhidos, indicamos uma perspectiva holística. Propondo a primeira linha interpretativa: a perspectiva holística dos estudos que incluem meditação e *yoga* no processo educativo

No que tange as estratégias, metas e diretrizes educativas brasileira fica clara a necessidade de propostas que estimulem a promoção da cultura de paz, políticas de combate à violência nas escolas (incluindo a detecção de violência doméstica) e ações para a prevenção do bullying, suicídio e automutilação. Definimos, desta maneira, a segunda linha interpretativa, a qual demonstra esta preocupação: a importância global da inclusão de estratégias promotoras de uma cultura de paz.

Na sequência, descreveremos as contribuições da meditação estreitamente relacionadas com o processo de ensino e aprendizagem.

6.1 O que os trabalhos apontam: linhas interpretativas

Após a leitura e estudo das teses, dissertações e artigos selecionados, procurou-se elencar linhas interpretativas que apresentassem conexões entre os benefícios encontrados, relacionando-os ao processo educativo atual.

Definiu-se duas linhas interpretativas de acordo com os resultados encontrados nos estudos:

1. A perspectiva holística dos estudos que incluem meditação e *yoga* no processo educativo
2. A importância global da inclusão de estratégias promotoras de uma cultura de paz

Procuramos sintetizar os benefícios relacionados à meditação e o processo de ensino e aprendizagem em quatro classes que pudessem direcionar a fundamentação científica para elaboração de um livro prático de meditação para crianças escolares (produto). Os quatro benefícios mais citados foram:

1. Meditar incentiva a consciência de uma educação universalista, não fragmentada e não reducionista.
2. Meditar mantém a mente no momento presente.
3. Meditar facilita a promoção de estratégias para a cultura de paz.
4. Meditar possibilita menores oscilações emocionais e maior facilidade na gestão de sentimentos explosivos.

6.1.1 A perspectiva holística dos estudos que incluem meditação e yoga no processo educativo

A análise dos dados reforça a visão holística do ser humano e seu papel no mundo, mesmo quando inserido em ambiente escolar. A fragmentação de uma sociedade nos torna excessivamente competitivos, individualistas, ansiosamente solitários, autocríticos, desconexos e depressivos. Por meio do autoconhecimento compreende-se as falhas, limitações, acertos e pontos a serem desenvolvidos. Aprendemos sobre autocompaixão e elaboramos processos de aprendizagem com maior empatia, respeito e compaixão ao outro.

Em uma perspectiva holística, a personalidade global da criança deveria envolver: o intelecto, as responsabilidades de vocação, cidadania, aspectos físicos, emocional, social, criativo, estético, intuitivo e espirituais. As conexões corpo, mente, emoções e espírito fomentam uma aprendizagem que estimula o crescimento criativo, curioso, interrogativo por meio de um despertar de consciência individual e com responsabilidade por todo o cosmos (YUS, 2002, pg.17.).

A aprendizagem é algo inerente ao ser humano e é inicialmente despertada por meio de sua necessidade biológica em melhor adaptar-se e pertencer à uma sociedade (MAYER, 2013). Para o referencial teórico de nossa pesquisa nos baseamos nas visões educativas de Paulo Freire, Miguel Arroyo e Rafael Yus. Esse mesmo referencial estava presente nas publicações estudadas. A concepção não reducionista é descrita em pesquisas estudadas em afinidade de conceitos universalistas de: sujeito ecológico, *Cosmos*, *Ethos* e *Holos*. Para exemplificar este aspecto, retomo o artigo americano que abordou a Pedagogia Contemplativa

Integrativa como fundamento para aplicar uma pesquisa de campo em meditação, lembrando que os conceitos universalistas também estavam presentes.

6.1.2 A importância global da inclusão de estratégias promotoras de uma cultura de paz

Dentre as teses e dissertações estudadas em nossa pesquisa quatro destas realizaram pesquisa exploratória de documentos oficiais: UNESCO, ONU, LDB, PNE e ECA. O material de estudo trouxe contribuições relacionadas à inclusão de estratégias para a cultura de paz nas escolas. A cultura de paz foi evidenciada por meio de um documento oficial emitido pela UNESCO, no ano de 2000.

O UNESCO é uma organização que promove encontros mundiais, nos quais os líderes de aproximadamente 193 nações integrantes da ONU. Todos possuem o direito de participar nestes encontros. Define-se como a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciências e Cultura e foi fundada ao fim da Segunda Guerra Mundial, objetivando a contribuição de estratégias que facilitassem a promoção da paz e segurança por meio da educação, ciência, cultura e comunicação.

Dentre as ações em programas decididos por membros mundiais, encontramos a redução do analfabetismo no mundo, com o auxílio e comprometimento da UNESCO na formação de professores.

No ano 2000, em um dos encontros anuais promovidos pela UNESCO, um grupo composto por representantes mundiais de Prêmios Nobel da Paz reuniu-se em Paris para a celebrar o 50º Aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos, nesta data foi redigido o "Manifesto 2000 por uma Cultura de Paz e Não - Violência". (UNESCO, 2000).

A Assembleia Geral das Nações Unidas definiu o ano 2000 como sendo o Ano Internacional por uma Cultura de Paz e a UNESCO coordenou uma série de atividade que promovessem essa divulgação. O manifesto evidencia a importância do comprometimento de cada um e seu papel dentro da sociedade, enfatizando princípios e valores humanos como: justiça, dignidade, solidariedade, liberdade, desenvolvimento sustentável, proteção do meio ambiente e crescimento pessoal saudável e próspero de cada ser humano. Evidencia a propagação destas estratégias através dos jovens e das novas gerações.

Para que através de atitudes e condutas responsáveis das crianças e jovens, que colocassem em prática, dentro todos os seus ambientes de convívio (família, casa, escola, comunidade, país) os princípios de: não violência, tolerância, diálogo, reconciliação, justiça e solidariedade, possam inspirar uma cultura de paz em todas as relações cotidianas.

A Cultura de Paz vem sendo evidenciada nos documentos oficiais do Plano Nacional de Educação, como já mencionado sob a Lei nº. 13.005 e encontra-se explicitamente enfatizada em duas pesquisas de pós-graduação brasileira e em outros três artigos internacionais. É abordada como maneiras estratégicas para minimizar eventos escolares com a presença de agressividade, violência, automutilação e ideias suicida.

O comprometimento e autoconhecimento levam a mudanças individuais que refletem na harmonia de um “todo”; traçando uma nova perspectiva educativa para promoção de estratégia para a paz mundial.

Os valores humanos e a ética são descritos em cinco estudos e em duas pesquisas, à ênfase se dá por intermédio da inserção dos princípios ético-morais do *Yoga (yamas e niyamas)*. A Educação Humana, desde a sua base familiar, fundamenta-se em regras, condutas, princípios e valores; promovendo sentimentos de pertencimento, empatia e comprometimento consigo mesmo e com o seu *ethos*.

Abordar os benefícios específicos apenas da meditação, nos traria uma visão reducionista, dentro de um estudo que demonstrou o quanto o tema é interligado, conectado e complexo. A meditação encontra-se inserida múltiplas outras práticas como o yoga, as técnicas respiratórias e em processos de relaxamento profundo. Para a discussão dos benefícios descritos nas pesquisas estudadas, consideramos relevante a abordagem universalista, englobando as evidências afins relatadas pela maioria dos pesquisadores.

6.2 Meditar incentiva a consciência de uma educação universalista, não fragmentada e não reducionista

Sintetizando a análise geral dos estudos selecionados, percebemos a incorporação de uma consciência universalista nas escolas onde foram aplicadas as pesquisas de campo e na maior parte das revisões de literatura com a inserção de práticas integrativas (*yoga e meditação*).

Em outro estudo, realizado com professores de em escola de ensino público no Brasil, aplicou-se oficinas para a formação docentes que incluiu técnicas de movimentação corporal, exercícios respiratórios e meditação; denominando-a práticas auto formativas. A oficina de práticas auto formativas aplicadas com docentes do ensino fundamental em uma escola pública brasileira, trouxe o relato das sensações de calma, relaxamento e tranquilidade como reflexo de maior controle emocional e estas sensações de autocontrole transmitem maior harmonia em todo o ambiente (SOUZA, 2014).

O estudo realizado na Coralina do Norte (EUA), com crianças entre 12 e 17 anos, demonstrou que crianças e adolescentes que possuem sentimentos de autocompaixão, apresentam menor incidência de estresse, ansiedade e apresentam maiores índices de satisfação pela vida. A autocompaixão e a empatia relacionam-se com capacidade de compreender amorosamente a dor e o sofrimento do outro; assimilando que estes sentimentos podem afetar a si mesmo. A falta de aceitação do sofrimento pode elevar os níveis de insatisfação e vontade de viver. A meditação *mindfulness* foi efetiva enquanto instrumento promotor de melhor aceitação das dificuldades e experiências desafiadores na faixa etária dos adolescentes e auxiliou no desenvolvimento da autocompaixão, conseqüentemente maior satisfação pela vida. O pertencimento a um grupo e a compreensão de suas dificuldades refletem na autoanálise, auto aceitação e conseqüente relações mais empáticas e harmônicas (BLUTH, 2015).

Na Califórnia, outro estudo com crianças do ensino infantil à fundamental entre de 4 a 12 anos de idade demonstrou que após 12 semanas de meditação, inserida no contexto escolar, o respeito e o carinho com os outros estavam mais presentes. As crianças elevaram os níveis de autocontrole, participação nas atividades, calma, atenção e o processo de ensino e aprendizagem foi facilitado. Os professores sentiram menor sobrecarga do estresse e menor interrupção das inconveniências comportamentais. Os efeitos benéficos podem ser refletidos ao longo dos anos profissionais do docente, pois a sobrecarga estressante é fator que contribui para a evasão da carreira. Salas de aula menos conturbadas afetam a satisfação pela vida profissional dos professores. Portanto as contribuições dos efeitos promovidos pela meditação podem ser sentidas coletivamente (BLACK, 2014).

6.3 Meditar mantém a mente no momento presente e reduz eventos de ansiedade (reais e/ou imaginários).

A ansiedade muitas vezes se manifesta frente a situações de medo ao enfrentamento, de estímulos reais ou de estímulos mentais. A internalização promovida pela meditação propicia o autoconhecimento e o auto estudo para analisar situações de desencadeiam oscilações emocionais.

A técnica melhora a modulação em regiões específicas do cérebro, responsáveis pelos controles de alerta e euforia.

Por meio do autoconhecimento ocorre a menor internalização dos problemas, melhora na capacidade de identificar falhas, avaliar como podem ser corrigidas e permite-se explorar os pontos positivos frente às dificuldades. Promove menores índices de ansiedade, pois as situações desafiadoras foram revistas mentalmente com menores estímulos emocionais.

O indivíduo que medita apresenta melhor enfrentamento pois já revisou e reviveu os desafios por meio do autocontrole mental. Tais ferramentas possibilitam o melhor desempenho cognitivo, foco no aqui e agora, menores reações de fuga dos eventos estressantes e resulta em menores ausências em sala de aula.

O estudo conduzido com 120 alunos do Programa Fortaleza em Paz demonstrou uma melhora no desempenho escolar em 77,6% dos alunos, promovendo o foco no momento aqui e agora. (SAMPAIO, 2012).

Por meio de um estudo realizado em duas escolas com visões neo humanistas (emergentes) em Porto Alegre (RS), as crianças da educação infantil conviveram no ambiente escolar por meio dos conceitos da pedagogia da autonomia. Os fundamentos no desenvolvimento de independência e cooperação nas relações, evidência a meditação como uma parte lúdica para rever os aprendizados diários e ampliar os sentimentos de resiliência, desta forma beneficia os alunos com menores níveis de ansiedade (ANTUNES, 2018).

Em uma revisão de literatura de publicações sobre a inclusão de meditação na educação infantil verificou-se que algumas práticas meditativas podem ser incorporadas na educação infantil, por meio de propostas de relaxamento, visualizações ou *yoga*. A meditação proporciona melhora nas capacidades perceptivas, interpretativas, psicomotricidade e estruturação cognitiva, minimizando as dificuldades de aprendizagem. (ROCHA, 2015).

Segundo os achados de outra tese de mestrado estudada, a meditação apresenta-se como uma ferramenta de promoção para o autoconhecimento e dentro de uma gama de estratégias, pode auxiliar na transformação de uma comunidade. (DENARDO, 2017).

A interiorização de pequenos momentos silenciosos durante o dia permite o auto estudo, a conscientização e uma minuciosa avaliação de todas as ações que ocorrem durante o momento presente. Mesmo em pequenas intervenções, encontra-se o relato do aumento da capacidade de autopercepção. A autopercepção promove a capacidade de identificar falhas, avaliar maneira de corrigi-las e evidenciar pontos positivos. (SOUZA, 2014).

Estudos apresentados com a inclusão da prática do *yoga* para crianças escolares demonstrou que o declínio na estimulação sistema nervoso simpático, ocorrendo a regulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, e como consequência afetando a liberação do cortisol. A taxa deste hormônio se altera em situações de maior estresse. As crianças praticantes de *yoga* apresentaram relaxamento dos nervos, desenvolvimento do estado de atenção plena e melhora na habilidade em lidar com situações de ansiedade e estresse, acarretando progresso na performance escolar. (NANTHAKUMAR, 2017).

Um estudo experimental com crianças do ensino fundamental na Coreia do Sul demonstrou a mesma redução dos níveis de cortisol salivar após a prática de 8 semanas de meditação, referindo que as taxas de ansiedade e agressividade foram reduzidas. (YOO et al, 2015).

Em um outro estudo, o rendimento escolar também foi afetado positivamente após a inclusão prática da meditação *mindfulness*. Crianças canadenses que apresentassem desequilíbrios de ansiedade e depressão no ensino fundamental I, entre 9 e 10 anos, vivenciaram um experimento com 8 semanas de meditação. Através da introspecção foi possível identificar as situações que desencadeiam ansiedade e observar as próprias emoções, tomando consciência de quando elas não são saudáveis. A conscientização das oscilações emocionais e de onde elas provêm, auxiliou na diminuíam da ansiedade, conseqüentemente as faltas reduziram drasticamente e as notas escolares subiram. (MALBOEUF-HURTUBISE et al, 2017).

Uma pesquisa de relevância bastante similar com crianças italianas (entre 7 e 8 anos) em uma escola pública também apresentou benefícios no processo de ensino e aprendizagem. Após 8 semanas de meditação, foi evidente a redução na

internalização e na reação impulsiva frente aos problemas e dificuldades. Houve melhora na atenção, aumento no desenvolvimento cognitivo e redução dos sintomas do TDHA. (CRESCENTINI et al, 2016).

A menor internalização, melhores reações na externalização e excessiva atenção focada em problemas foi reduzida em alunos do ensino fundamental II, 6º. Ano, em uma escola pública com a inclusão da meditação durante 6 semanas, dentro do programa de Pedagogia Integrativa Contemplativa da escola. (BRITTON et al, 2014).

Por meio da extensa revisão e análise bibliométrica, uma das publicações apresentou benefícios da inclusão do *yoga* em larga escala nas instituições de ensino americanas (cerca de mais de 900 escolas em 2015 já ofereciam programas com *yoga*). Os resultados da meta análise demonstram a melhora cognitiva e sentimentos de resiliência ao lidar com fatores que desencadeiam ansiedade e estresse. Refere maior atenção em sala de aula, habilidade de foco, aumento na comunicação, melhores notas e desenvolvimento da performance acadêmica. (KHALSA, 2016).

Na Califórnia, um estudo amplo comparativo entre *yoga* e meditação aplicado com crianças escolares entre 12 e 17 anos, ambos os grupos apresentaram menores níveis de estresse e ansiedade, porém os valores não foram muito expressivos devido à proximidade das férias e fim do ano letivo. No entanto, o grupo meditação demonstrou melhor consciência do momento presente, atenção plena, fortalecimento das funções cognitivas e melhor capacidade da memória de trabalho. (QUACH, 2016).

Na Flórida, estudantes dotados com altas habilidades, participaram do programa meditativo por 10 semanas, relatam maior foco, menos ansiedade (embora alguns relatem a dificuldade em relaxar os progressivamente os músculos), mais tranquilidade e refinamento dos sentidos incluindo o bloqueio voluntário de ruídos e distrações. (HABERLIN et al, 2017).

6.4 Meditar facilita a promoção de estratégias para a cultura de paz.

Os depoimentos dos alunos participantes no Programa Fortaleza em Paz revelam a melhora na contextualização do momento presente, facilitando a

experiência reflexiva sobre os conceitos de paz e promoveu estratégias positivas na cultura de paz dentro da escola aplicada. (SAMPAIO, 2012).

O estudo experimental desenvolvido na Coréia do Sul demonstrou menores taxas de liberação de cortisol e menos ansiedade entre as crianças participantes, tal efeito afetou diretamente na adaptação social entre eles e houve diminuição da agressividade. (YOO et al, 2015).

O fato de os alunos trabalharem melhor aceitação na internalização dos problemas, reduzir as reações impulsivas e reduzir o foco nas dificuldades, trouxe aos alunos que meditaram do 6º. Ano do ensino fundamental público, em Rhode Island (EUA), melhores índices no controle de ideais suicida e pensamentos de violência, quando comparados com o grupo controle. (BRITTON et al, 2014).

A prática do *yoga*, inserida no ensino fundamental com crianças entre 12 e 16 anos na Índia, demonstrou que as técnicas devocionais e introspectivas, produzem maior sensibilidade da dor do outro. O despertar de sentimentos de empatia, tolerância e autocontrole, evitam reações rápidas e violentas às provocações entre os alunos, desta maneira reduziu as atitudes agressivas e foi fundamental para contribuir nas estratégias pela paz. (GOVINDARAJA, 2017).

6.5 Meditar possibilita menores oscilações emocionais e maior facilidade na gestão de sentimentos explosivos.

De acordo com as pesquisas incluídas em nossa busca, verificamos alguns benefícios emocionais mais frequentes após a inclusão da meditação e/ou *yoga*. A potencialização das sensações de calma, relaxamento é eminente na maior parte dos relatos. A modulação fisiológica desencadeada pelas técnicas respiratórias e meditativas podem ser mensuradas através da estabilização dos parâmetros de pressão arterial, melhora na variabilidade da frequência cardíaca e até mesmo com exames de eletroencefalograma apontando regiões cerebrais influenciadas pelo estímulo. Os sentimentos de autocontrole e resiliência, muitas vezes são reflexos dos efeitos provocados por tais intervenções.

A interiorização, por meio de técnicas meditativas que se utilizam de visualização - exercícios respiratórios e repetição sistemática de frases ou orações -, desencadeia melhora nas oscilações emocionais.

Um dos trabalhos analisados apresentou um semestre de práticas de meditação dentro do Programa Fortaleza em Paz, aplicado com 120 alunos, cerca de 66% apresentaram progresso emocional. (SAMPAIO, 2012).

Em outro estudo, no qual se incluiu sessões meditativas promovidas com homens adultos, saudáveis e sem oscilações emocionais agudas, utilizando-se da técnica de respiração abdominal lenta, apontou melhoras na variabilidade e função autonômica cardíaca. Os exames também indicaram o estímulo em regiões cerebrais responsáveis na modulação de estresse, euforia, ansiedade, alerta e dor. (MACHADO, 2015).

A diminuição na variabilidade da frequência cardíaca e a modulação autonômica do sistema nervoso também foi evidenciada em um amplo estudo, realizado na Índia, com 145 homens adultos portadores de diabetes e outros desequilíbrios associados ao coração. Eles foram avaliados através de múltiplos exames, após à intervenção com a respiração abdominal lenta (a mesma utilizada em várias técnicas meditativas) durante 1 ano. (KULLUR et al, 2017).

7 PRODUTO

Na busca de saberes não há um fim. Concluímos a nossa fragilidade diante de perspectivas ilimitadas que possam somar na construção de uma abordagem integral e holística na educação. Reconhecemos infinitas possibilidades de auto estudo e autoconhecimento, apresentamos a meditação como um instrumento desprovido de sectarismo social, cultural, religioso e econômico, para possibilitar pontes entre os saberes intrínsecos e extrínsecos na edificação do desenvolvimento humano.

O percurso metodológico nos proveu de informações embasadas nas leis, diretrizes e projetos educativos que já incorporam e reconhecem os benefícios da meditação em âmbito escolar.

Nossa pesquisa desvelou o quanto a meditação compromete-se com um processo de ensino e aprendizagem embasado no despertar de valores ético-morais.

Verificamos que mesmo em programas escolares com as práticas meditativas em curtos períodos foi perceptível a melhora de amplos aspectos para os alunos, escola, docentes e comunidade.

Em relação ao processo de ensino e aprendizagem da criança dos anos iniciais do Ensino Fundamental, em que se incluíram as práticas meditativas, foi recorrente à sugestão da incorporação da meditação dentro dos programas de yoga e/ou consciência corpo-mente.

Nossa proposta é o desenvolvimento de uma cartilha em *PDF* destinada aos docentes do ensino infantil e fundamental (anos iniciais), de maneira que a meditação seja introduzida gradualmente e de forma lúdica. A proposta inclui:

- Fundamentação teórica da prática meditativa na infância, importância e benefícios.
- Cinco oficinas que despertem a consciência corpo-mente-emoções (Meditação ativa e ludo terapia focadas no despertar dos cinco sentidos)
- Cinco práticas de meditação com contação de histórias, seguida de instrução passo a passo para praticar (embasada nos princípios ético-morais e valores humanos). Cada meditação possui um auto registro das impressões

despertadas para que o docente possa expandir o conteúdo abordado por meio de roda de conversa.

O ebook será disponibilizado em versão PDF gratuita e online por meio do site www.enftatianacossia.com.br

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Precisamos de heróis que vivam sua essência com simplicidade.
Gente que deu certo não pode ter superpoderes, mas por apostar nos talentos que oravam
em seu interior. Gente que se dedicou à busca da realização do que era essencial em sua vida.
Precisamos de heróis de verdade!

(SHINYASHIKI, 2005)

Consideramos o estudo sobre as contribuições da meditação no processo de ensino e aprendizagem da criança como um instrumento a somar na reformulação de estratégias universalistas para a educação.

Não há mais tempo para pensarmos apenas em uma educação repleta de sectarismo e saberes voltados apenas para a formação acadêmica no mundo. A compreensão do que é o mundo, de como ele se constitui e qual o nosso papel a ser desempenhado no palco da vida, expandem os conceitos de aprendizagem.

A criança busca significados por meio do aprendizado diário e da conexão com o meio natural.

É fundamental compreender o período de desenvolvimento da criança, de forma que a escola seja capaz de proporcionar ambientes que aproximem a realidade de uma sociedade (visão macrocós mica) com os valores que serão trabalhados e desenvolvidos em âmbito escolar (visão microcós mica de uma sociedade).

Desta maneira uma proposta integrativa que valorize o desenvolvimento de potencialidades humanas proporciona indivíduos com habilidade múltiplas e não somente indivíduos que foquem em aperfeiçoar o crescimento mental.

O processo de ensino que inclui e valoriza os potenciais: emocionais, criativos, artísticos, intuitivos e espirituais, podem possibilitar uma sociedade com valores que respeitam o papel de cada um, com a consciência de suas responsabilidades, direitos e deveres (sócio, políticos e econômicos) dentro de um convívio harmonioso em sociedade.

As políticas nacionais de ensino brasileiro reforçam a educação inclusiva e o espaço integral, proporcionando uma convivência harmoniosa não apenas entre a comunidade escolar, mas englobando a família e a sociedade em que está inserida. Portanto, fica explícito a necessidade de valorização e inclusão de princípios ético-

morais, regras, valorização cultura e humana dentro do processo de ensino e aprendizagem.

Os educandos não são receptáculos de informações provedoras de aprimoramento unicamente mental. A potencialidade no caminho de aprender o novo se dá por meio de um universo cada vez mais conectado.

A modernização nos permite a interconectividade digital, porém, urge a necessidade de conhecer e aprimorar as próprias conexões entre nossos corpos mentais, emocionais, energéticos e espiritual.

O reconhecimento do ensino escolar com espiritualidade não possui vínculos com as religiões. Desenvolver a espiritualidade entre os alunos abrange o estado de conexão com todas as manifestações de vida e sobretudo o respeito à vida. A sensibilidade no despertar de sentimentos de empatia, compaixão, reverência pela vida, esperança e contemplação, possibilitam a construção de uma cultura de paz no planeta. Para tanto, outros elementos também são essenciais nesta maneira de educar: as interrelações, o equilíbrio, a cooperação, a inclusão, a experiência e a contextualização.

Nossa pesquisa evidenciou a inclusão dos princípios ético-morais *Yamas* e *Niyamas* em escolas, sendo considerados como uma estratégia norteadora do comportamento e atitudes consigo mesmo e com o outro. Livre de divergências e limitações por raça, credo, religião, cultura, classe socioeconômica. Princípios de respeito universal para um convívio mais harmonioso entre si mesmo e entre todos em uma sociedade.

As escolas emergentes abordaram todo um planejamento pedagógico com uma estruturação de metas, objetivos e atuação universalista, baseados nos *Yamas* e *Niyamas*.

Sugerimos a ampliação de nossos estudos buscando as relações entre os princípios de direitos e deveres da criança e do adolescente, descritos no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e nos preceitos ético-morais descritos dentro da filosofia do *yoga*, denominados *Yamas* e *Niyamas*. O norteamo do objetivo particular de cada instituição escolar e seu papel somatório na sociedade, necessita de uma inspiração alimentada por regras de conduta, valores humanos e atitudes ética-morais rumo à uma Cultura de Paz.

Muito se fala nos direitos das crianças e do adolescente, porém é evidente a carência em abordar os deveres e empoderamento de atitudes éticas na mesma

medida. Deveres e responsabilidades consigo mesmo, com a escola, com a família e com o ecossistema, expandindo a visão de autonomia no autocuidado e no cuidado com o todo. Uma educação que desperte o desenvolvimento da independência, sugere liberdade de direitos, valorizando a autonomia e a responsabilidade de todas as ações, seja consigo, com o outro ou refletindo em um todo.

A meditação promove reflexões internas nas próprias atitudes, sentimentos e sensações e este é um movimento de assumir-se perante as próprias limitações, erros, acertos, medos e dificuldades. Nos assumindo, vamos nos compreendendo melhor e estimulando a autocompaixão, desta maneira, nos sentimos humanos em evolução e respeitamos os outros seres humanos; ainda que nossos níveis de evolução sejam distintos.

É no convívio do dia-a-dia entre a família, os amigos, a escola e a sociedade, que vamos aprendendo a acertar e fracassar. Vamos aprendendo a nos tornar gente, nos tornar humanos, já que os processos educativos se iniciam na vida intra útero, não devemos nos esquecer dos múltiplos planos intrínsecos e extrínsecos responsáveis neste processo de nos tornarmos “gente grande”, pertencente e atuante nas transformações de uma sociedade.

Quando assumimos a si mesmo, como seres pensantes, comunicantes, social, históricos, transformadores, criadores, realizadores de sonhos, capazes de sentir raiva ou amor, reduzimos a exclusão do outro. Podemos ser o sujeito de ação e o objeto. Necessitamos de uma educação de assunção integral.

As práticas integrativas como a meditação e o *yoga* impulsionam a conscientização com responsabilidade das ações práticas consigo mesmo e com o meio no qual estamos inseridos. Portanto, reforça uma abordagem de compromisso e respeito sociocultural baseada na autonomia responsável, de uma aprendizagem contínua em ser gente e reconhecer-se humano, que irá refletir em todas as esferas.

A meditação, assim como muitos processos dentro da aprendizagem infantil, não pode ser vista como algo isolado. Embora, tenhamos encontrado evidência benéficas com a inclusão desta prática em escolas, pode-se perceber multiplicidade de outras técnicas concomitantes. O respirar adequado, a importância do desenvolvimento físico para se manter sentado corretamente, o feedback com as rodas de conversa e a escuta sensível, dentre outros.

Sugerimos um programa que inclua a meditação em diferentes contextos e abordagens lúdicas, de acordo com as fases do desenvolvimento de cada faixa etária, haja visto que em algumas publicações recomenda-se o *yoga* para crianças mais novas.

As definições das abordagens de ensino: humanista, interacionista e sociocultural, estabelecem conexões com a visão de educação integral (holística), e nos possibilita a incorporação de planejamentos e estratégias que ampliem os espaços facilitadores das aptidões humanas. Reforçando que a escola não é o único espaço provedor de saberes, mas pode se tornar um *ethos*, uma casa tão ou mais acolhedora que o lar, oferecendo segurança, acolhimento e nutrição de corpos mentais, físicos, emocionais, energéticos e espirituais de qualidade cada vez mais natural, ecológica e saudável.

Resumidamente, a análise apontou que as contribuições das atividades integradoras para o Ensino Fundamental Anos Iniciais são:

1. Autoconhecimento;
2. Autocompaixão e empatia;
3. Melhor autocontrole e menores reações emocionais impulsivas;
4. Menor internalização, externalização dos problemas e atenção excessiva aos problemas. O foco está em auto avaliar-se, revisar os pontos a serem melhorados, compreender falhas e reconhecer pontos positivos, ao invés de manter o foco na causa das oscilações emocionais (os problemas).
5. Consciência universalista embasada em princípios ético-morais e valores humanos;
6. Maior foco, atenção plena e concentração;
7. Menor incidência de ansiedade social, menores índices de ausência nas aulas;
8. Redução de eventos violentos, minimização de sintomas de automutilação, redução ideias suicidas e agressividade;
9. Autonomia e independência de ações, porém com a consciência do quanto as atitudes individuais afetam o todo (sujeito ecológico);
10. Melhora no desenvolvimento cognitivo;
11. Empoderamento de ações que promovam estratégias de preservação e cuidado consigo e com o todo.

Concluimos que a meditação é uma prática que poderia ser incorporada no Ensino Fundamental Anos Iniciais. Por meio do estímulo de atividades naturais do corpo humano - respirar calmamente, concentrar os pensamentos em um único foco, minimizar os esforços cardíacos, facilitaria a promoção de inúmeros benefícios ao ser humano.

Meditar enfatiza a consciência de que todos somos igualmente providos de capacidade e dificuldades. Desenvolvendo a empatia e a compaixão observa-se menor incidência de eventos violentos e de *bullying*.

A meditação não é apenas uma técnica solta, mas parte de uma filosofia de vida intrinsecamente conectada com pilares educativos, nutridos por princípios éticos e morais. Tais valores humanos encontram-se livres do sectarismo cultural, social, religioso ou econômico de uma sociedade, pois reforçam atitudes de cuidado com si mesmo que refletirão em um todo.

Seres humanos que praticam o autoconhecimento reconhecem as dificuldades e a dor do outro, desenvolvem maiores sentimentos de empatia e empoderamento nas ações individuais e coletivas. Promovem a consciência responsável de deveres e direitos igualitários; reforçando o despertar de uma Nova Era com mais paz e respeito à todas as diferenças.

Esperamos que nossa singela contribuição didática possa semear e somar saberes rumo a uma cultura de paz, nas escolas, nos lares, nas sociedades e nos corações de todos os seres! Pois acreditamos que por meio do desenvolvimento individual possamos alçar degraus mais elevados no crescimento coletivo!

EU SOU TU,
TU ÉS EU
NÓS SOMOS
OM!
OM SHANTI
OM PAZ, PAZ, PAZ!

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, D.S.H.Y. **Da inovação em educação as escolas emergentes: papel social, valores e estratégias para a formação humana.** p .1-168. <http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/12255/1/000489417Texto%2BCompleto-0.pdf>. 2018. Acesso em: 08 mai. 2018.
- ARROYO, M. G. **Ofício de mestre: imagens e autoimagens.** Petrópolis: Vozes, 2000.
- BLACK D.S.; RANDIMA. F. Mindfulness training and classroom behavior among Lower-income and ethnic minority Elementary School Children. **J Child Fam Stud**, v.23. n.7. p. 1242-1246. 2014.
- BLUTH K. *et al.* A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. **Explore (NY)**. v.11.n.4.p.292-295. 2015.
- BOFF, L. **Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra.** 13. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.
- BRASIL. **Lei nº 9394 de 20 dezembro de 1996.** Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Ministério da Educação, 1996.
- BRASIL. **Portaria Normativa Interministerial, nº 17, de 24 de abril de 2007.** Institui o Programa Mais Educação, que visa fomentar a educação integral de crianças, adolescentes e jovens, por meio do apoio a atividades sócio educativas no contraturno escolar. Brasília: Ministério da Educação, 2007.
- BRASIL. **Programa mais educação.** 2012. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/>. Acesso em: 12 jun. 2018.
- BRASIL. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica.** Brasília: MEC; SEB; DICEI, 2013.
- BRASIL. **Lei nº 13.005 de 25 junho de 2014.** Aprova o Plano Nacional de Educação – PNE e dá outras providências. Brasília: Ministério da Educação, 2014.
- BRASIL. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRITTON W.B. *et al.* A randomized controlled pilot of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. **J Sch Psychol**, v.52. n.3. p. 263-278. 2014.
- CALDEIRA, G.; MARTINS, L. A. N. **Psicossomática: teoria e prática.** 2. ed. São Paulo: Editora Medsi, 2001.

CHOPRA, D.; SIMON, D.; VICKI, A. **Origens mágicas, vidas encantadas**: um guia holístico para a gravidez e o nascimento. Rio de Janeiro: Rocco, 2006.

CRESCENTINI C. *et al.* Mindfulness-Oriented meditation for Primary School Children: effects on attention and psychological well-being. **Front Psychol**, v.7.DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00805. 2016.

DELORS, J. **Educação**: um tesouro a descobrir. Brasília: Grupo Editorial, 2010. (Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI – destaques).

DENARDO, T. A. G. B. **O “caminho do meio” na educação: discursos que formam pontes entre a meditação, ciência e educação**. Repositório Institucional Unesp, 39.f.https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/152075/denardo_tagb_me_rcla_par.pdf?sequence=3&isAllowed=y_ 2017. Acesso em: 15 mai. 2018.

FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do yoga**: teoria e prática. São Paulo: Editora Pensamento, 2005.

FRAWLEY, D. **Yoga and ayurveda**: self-healing and self-realization. Wisconsin: Lotus Press, 1999.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1996.

FREIRE, P.; MACEDO, D. **Alfabetização**: leitura do mundo, leitura da palavra. 3. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1990

GASPERI, P.; RADUNS, V.; GHIORZI, A. R. A dieta ayurvédica e a consulta de enfermagem: uma proposta de cuidado. **Ciências e saúde coletiva**, v. 13, n. 2, p. 495-506, 2008.

GOVINDARAJA, S. A. G.; PAILLOOR, S.; MAHADEVAN, B. Effect of yoga on adolescents' beliefs about aggression and alternatives. **International Journal of Medicine and Public Health**, v. 7, issue 3, jul.- set. 2017.

HABERLIN, S.; O'GRADY, P. Gifted from the “inside out”: teaching mindfulness to high-ability children. **Save Journal**, v. 34, n. 2, p. 173-180, jul. 2017.

ITABORAHY, C.; ORTEGA, F. O metilfenidato no Brasil: uma década de publicações. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 803-816, 2013.

IYENGAR, S. S.; LEPPER, M. R. When choice is demotivating: can one desire too much of a good thing? **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 79, n. 6, p. 995-1.006, 2000.

KHALSA S.B; BUTZER B. Yoga in school setting. **N Y Acad Sci**. v.1373. n.1. p. 45-55, DOI 10.1111/nyas.13025. 2016.

KULLUR, A. B. *et al.* Efeito da respiração diafragmática sobre a variabilidade da frequência cardíaca na doença cardíaca isquêmica com diabetes. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 92, n. 6, p. 457-463, 2009.

LAD, V. **Ayurveda: the science of self-healing**. 2. ed. Nova Delhi: Lotus, 1998.

LELE, A.; FRAWLEY, D.; SUBHASH-MADRAS, R. **Ayurveda e a terapia marma: pontos de energia no tratamento por meio do yoga**. São Paulo: Madras, 2005.

LELYVELD, J. **Mahatma Gandhi e sua luta com a Índia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

MALBOEUF-HURTUBISE C. *et al.* Mindfulness-based intervention in Elementary School Students with anxiety and depression: a serie of n-of-1 trials on effects and feasibility. **J Evid Based Complementary Altern Med**, v.22, n.4, p.856-869, 2017.

MACHADO, D.G.S. **Efeito agudo da respiração abdominal lenta sobre a atividade cerebral, respostas emocionais e cardiovasculares**. p. 1-73. <http://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/20070> . 2015. Acesso em: 08 mai. 2018.

MAYER, E.F.D. **A constituição do homem na aprendizagem**. Unijuí (RS). p. 1-101. 2013. <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/1837>. Acesso em: 07 jun. 2018.

MISHRA, L.; SINGH, B. B.; DAGENAIS, S. *Healthcare and disease managment in ayurveda*. **Journal of Alternative Therapies**, v. 7, n. 2, p. 44-50, mar. 2001.

MIZUKAMI, M. G. N. **Ensino: as abordagens do processo**. São Paulo: EPU, 1986.

MOREIRA, M. G. Estudo do conhecimento: algumas considerações para conversar com pesquisadores iniciantes. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, v. 1, edição especial, n. 80-91, set.-dez. 2016.

MORISINI, M. C.; FERNANDES, C. M. B. Estado do conhecimento: conceitos, finalidades e interlocuções. **Educação por escrito**, v. 5, n. 2, p. 154-164, jul.-dez. 2014.

MUKTIBODHANANDA, S. **Hatha Yoga Pradipika**. São Paulo: Mantra, 1993.

NANTHAKUMAR, C.J. The benefits of yoga in children. **Integra Med**, v. 16, n.1, p. 14-19, jan.2018.

NARAYANASAMY, A. The acess model: a transcultural nursing practice framework. **British Journal of Nursing**, v. 11, n. 9, 2006.

NARAYANASAMY, A. Ayurvedic Medicine: An introduction for nurses. **British Journal of Nursing**, v. 15, n. 21, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Constitution of WHO: principles**. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>. Acesso em: 10 maio 2018.

PEIXOTO, A. L. B.; RODRIGUES, M. M. P. Diagnóstico e tratamento de TDAH em crianças escolares, segundo profissionais da saúde mental. **Aletheia**, v. 28, p. 91-103, 2008.

QUACH D. *et al.* A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. **J Adolesc Health**, v.58. n.5. p. 4889-496. 2015.

ROCHA, M. D.; FLORES, J. F.; MARQUES, L. F. Fundamentos da meditação no Ensino Básico: transdisciplinaridade, holística, e educação integral. **NUPEAT-IESA-UFG**, v. 5, n. 2, p. 398-413, jul.-dez. 2015.

SAMPAIO, D. D. F. Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza <http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/7638/1/2012-TESE-DDFSAMPAIO.pdf>. **Biblioteca humanidades UFC**, p.1-163, 2012. Acesso em: 28 mai. 2018.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 22. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

SHINYASHIKI, R. **A carícia essencial: uma psicologia do afeto**. São Paulo: Editora Gente, 1985.

SOUZA, A. M. Práticas autoformativas na formação continuada do educador na perspectiva de um sujeito ecológico. <http://repositorio.unb.br/handle/10482/16734> **BCE UnB**, p.1-168, 2014. Acesso em: 22 jun. 2018.

UNESCO. Paz, como se faz? Semeando cultura de paz nas escolas. **Manifesto de Paz 2000**. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000178538>. Acesso em: 09 maio 2018.

UNIVERSITAS: **a produção científica sobre educação superior no Brasil, 1968-2000**. Porto Alegre: GT Política de Educação Superior; ANPED, 2002.

VERMA, V. **Ayurveda: a medicina indiana que promove a saúde integral**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2003.

VISHNU-DEVANADA, S. **Hatha Yoga**. Nova Iorque: Om Lotus, 1987.

YOO Y.G. *et al.* The effects of Mind Subtraction on depression, social anxiety, aggression and salivary cortisol levels of Elementary School Children in South Korea. **J Pediatr Nurs**. V.31. n. 3. DOI 10.1016/j.pedn.2015.12.001. 2015.

YUS, R. R. **Educação integral: uma educação holística para o século XXI**. Porto Alegre: Artmed, 2002.