



GUIA MEDITA & AÇÃO E AULA INSTRUCIONAL



**Liliane Almeida Barros
Rosamaria Rodrigues Garcia
Marcela Charantola Rodrigues**

**UNIVERSIDADE MUNICIPAL DE SÃO CAETANO DO SUL
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO PROFISSIONAL
INOVAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE**

Liliane Almeida Barros

**PRODUTO EDUCACIONAL
GUIA MEDITAÇÃO E AÇÃO E AULA INSTRUCIONAL PARA CAPACITAÇÃO
DE DOCENTES**

**São Caetano do Sul - SP
2024**



FICHA CATALOGRÁFICA

BARROS, Liliane Almeida

**Guia Medita & Ação e Aula Instrucional / Liliane Almeida Barros – São Caetano do Sul:
USCS, 2024.**

90 f. : il.

ISBN 978-65-01-09347-5

Orientadora: Profa. Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia.

Co-Orientadora: Profa. Dra. Marcela Charantola Rodrigues.

Produto Educacional – USCS, Universidade Municipal de São Caetano do Sul, Programa de Pós-graduação Mestrado Profissional Inovação no Ensino Superior em Saúde, 2024.

1. Capacitação docente. 2. Meditação. 3. Tecnologia Educacional. 4. Integralidade em Saúde. 5. Atenção à saúde. I. Título. II. Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO

MESTRADO PROFISSIONAL
INOVAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE

ATA

Defesa do Trabalho Final de Curso – MESTRADO Profissional

Aos vinte e seis dias do mês de fevereiro do ano de dois mil e vinte e quatro, às quatorze horas e trinta minutos, no Campus Conceição desta Instituição, situado à Rua Conceição, 321 - Bairro Santo Antônio, cidade de São Caetano do Sul, reuniu-se a Banca Examinadora, formalmente convidada, para a realização da Defesa do Trabalho Final de Curso da candidata ao título de Mestra em Ensino em Saúde, **LILIANE ALMEIDA BARROS**, matrícula 18.155, na área de concentração: Inovações educacionais em saúde orientadas pela integralidade do cuidado, linha de pesquisa: Ensino em saúde nos contextos de prática do SUS.

Título do Trabalho Final de Curso: **PERCEÇÃO DE DOCENTES DE CURSOS TÉCNICOS SOBRE CAPACITAÇÃO EM MEDITAÇÃO**


Título do Produto Técnico Tecnológico: **AULA INSTRUCIONAL E GUIA MEDITA & AÇÃO**

Composição da Banca	Instituição	Avaliação (*)
Orientador: Prof.ª Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia	USCS	<i>aprovada</i>
Convidado do PPGES: Prof. Dr. Leandro Bueno Lima	USCS	<i>aprovada</i>
Convidada Externa: Prof.ª Dra. Andréa Velloso da Silveira Praça	UNIGRANRIO	<i>aprovada</i>

Avaliação Final: *após a apresentação da discente e arguição*

Parecer dos Examinadores: *da banca, a aluna foi aprovada, quanto à sua dissertação e ao Produto Técnico Tecnológico*

Nada mais havendo, eu Prof.ª Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia, Presidente da Banca Examinadora, lavrei a presente ata, a qual será assinada pelos membros da Banca.


Prof.ª Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia


Prof. Dr. Leandro Bueno Lima

Prof.ª Dr.ª Andréa Velloso da Silveira Praça



Documento assinado digitalmente
ANDREA VELLOSO DA SILVEIRA PRAÇA
Data: 16/02/2024 23:37:30-0300
Verifique em <https://validar.ti.gov.br>

(*) Aprovação condicionada ao cumprimento das atividades complementares previstas no Regulamento Interno do PPGES

Descrição geral do produto idealizado, São Caetano do Sul, 2024

Tabela 3 - Descrição geral do produto, São Caetano do Sul, 2024

Descrição Técnica do Produto	
Aula Instrucional e Guia Medita & Ação	
Autora	Liliane Almeida Barros
Professora Orientadora	Profa. Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia
Professora Co-orientadora	Profa. Dra. Marcela Charantola Rodrigues
Programa de Ensino	Programa de pós-graduação Mestrado Profissional Inovação no Ensino Superior em Saúde
Linha de Pesquisa	Ensino em Saúde nos Contextos de Prática do SUS
Palavras-Chave	Capacitação docente; Meditação; Tecnologia educacional; Integralidade em saúde; Atenção à saúde.
Formato do Material Didático	Guia Instrucional
Público-Alvo	Docentes de Ensino Superior e Ensino Profissionalizante
Local de Implementação do projeto e localidade	Senac Tiradentes - São Paulo
Município da Instituição	São Paulo - SP
Designer	Liliane Almeida Barros
Organização	Liliane Almeida Barros

Fonte: Elaborado pela autora (2024)

Sumário

Autoras	05
Apresentação	09
Como surgiu o produto	10
Etapas da elaboração do Guia Medita & Ação e Aula Instrucional	12
Aula instrucional	14
Guia Medita & Ação	47
Referências	86
Agradecimentos	90

Autoras

Liliane Almeida Barros –
farmacêutica/discente do Mestrado
Profissional Inovação no Ensino Superior em
Saúde da Universidade Municipal de São
Caetano do Sul.



Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia –
orientadora – Docente do Mestrado
Profissional Inovação no Ensino Superior em
Saúde da Universidade Municipal de São
Caetano do Sul.



Dra. Marcela Charantola Rodrigues –
coorientadora – Docente do Mestrado
Profissional Inovação no Ensino Superior em
Saúde da Universidade Municipal de São
Caetano do Sul.



Liliane Almeida Barros - discente.

Mestra em Ensino Superior em Saúde, Farmacêutica, graduada pela Universidade Católica de Santos, Santos/SP. Especialista em Farmácia Hospitalar e Introdução à Farmácia Clínica - Universidade de Medicina da USP. Especialista em Farmácia Homeopática pela Associação Paulista de Homeopatia, pós-graduada em docência na área de saúde para ensino superior, Mestre em Reiki. Terapeuta Floral. Tradutora, revisora de bulas e protocolos de desenvolvimento de novos medicamentos língua francesa. Atualmente é: docente do curso Técnico em Farmácia e cursos livres do Senac Unidade Tiradentes, São Paulo/SP e docente convidada do Sincofarma.



Rosamaria Rodrigues Garcia - orientadora.

Fisioterapeuta, Doutora em Ciências pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, na área de Serviços de Saúde Pública (2016), Mestre em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (2002), Especialista em Gerontologia pela SBGG - Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2013), possui especialização em Fisioterapia em Geriatria e Gerontologia pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (2000). Atualmente é docente da Universidade Municipal de São Caetano do Sul, sendo gestora e docente do Programa de Mestrado Profissional em Inovação no Ensino Superior em Saúde e docente na Graduação em Fisioterapia.



Marcela Charantola Rodrigues - coorientadora.

Possui graduação em Odontologia pela Faculdade de Odontologia de Bauru - Universidade de São Paulo (2008), mestrado em Ciências Odontológicas aplicadas à Dentística pela Faculdade de Odontologia de Bauru - Universidade de São Paulo (2011) e doutorado em Ciências odontológicas aplicadas à Biomateriais e Biologia Oral pela Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo (2014). Em 2017, concluiu o pós-doutorado em Biomateriais e atualmente atua como pesquisadora colaboradora do Prof. Dr. Roberto Ruggiero Braga da Faculdade de Odontologia - Universidade de São Paulo, como professora dos cursos de Odontologia e de Medicina da Universidade Municipal de São Caetano do Sul.



APRESENTAÇÃO

Após a formação em Farmácia e desenvolvimento da carreira nas áreas de hospitalar, manipulação de cosméticos, medicamentos, homeopatia e florais fui convidada em 2007, para ministrar aulas como docente do curso de formação de técnicos em Farmácia no Senac Tiradentes.

A metodologia de ensino no Senac sempre foi ativa. Ensinar desafiando à reflexão, desenvolver atividades em que o aluno é o protagonista. Aprendi a levar o aluno a reflexão, ação e a reflexão.

Neste cenário, observei que necessitava desenvolver-me quanto à educação em saúde. Assim, no ano de 2022, iniciei no Programa de Pós-Graduação o Mestrado Profissional Inovação no Ensino Superior em Saúde da Universidade Municipal de São Caetano do Sul, dando continuidade ao meu aperfeiçoamento profissional.



COMO SURTIU O PRODUTO

Este estudo surgiu após a utilização da prática de meditação *Mindfulness* em sala de aula e a observação dos resultados positivos nas atitudes, emoções e maior facilidade de desenvolvimento das competências e habilidades dos alunos do Senac Tiradentes da área do curso Técnico em Farmácia.

A ideia de multiplicar aos docentes surgiu da observação descrita e a solicitação de praticarmos com maior frequência. Assim, para multiplicarmos o conhecimento e auxiliarmos os alunos e docentes, foi elaborado como produto um Guia intitulado Medita & Ação e uma aula instrucional. Com os produtos educacionais desenvolvidos foi realizada a capacitação dos docentes das áreas dos cursos técnicos em Farmácia, Radiologia, Enfermagem e Prótese Dentária.



COMO SURTIU O PRODUTO

Como praticava a meditação *Mindfulness* em sala de aula, esse se tornou meu tema de pesquisa no mestrado profissional.

A ideia de multiplicar aos docentes surgiu da solicitação de praticarmos com maior frequência. Assim, para multiplicarmos o conhecimento e auxiliarmos os alunos, foi elaborado como produto um Guia intitulado *Medita & Ação*, uma aula instrucional e capacitação dos docentes.

A professora Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia foi a orientadora e a professora Dra. Marcela Charantola Rodrigues a coorientadora.



ETAPAS DA ELABORAÇÃO DO GUIA MEDITA & AÇÃO E DA AULA INSTRUCIONAL

O desenvolvimento dos Produtos Educacionais seguiram as etapas de acordo com a figura abaixo.



ETAPAS DE ELABORAÇÃO DA AULA INSTRUCIONAL E GUIA MEDITA & AÇÃO



Aula Instruccional



Conhecendo a meditação

Imagine uma técnica em que
podemos acalmar os
pensamentos?



O que é a meditação?

É uma prática de integração mente-corpo baseada na vivência do momento presente, com consciência plena e não julgadora a cada instante. (Demarzo, 2011)

Complementando...

A meditação é composta por várias **práticas** de **autorregulação** que treinam a **atenção** e a **consciência** para trazer os processos mentais sob maior controle voluntário para, assim, promover o **bem-estar** e o **desenvolvimento mental** geral e/ou capacidades específicas, como **calma, clareza e concentração**.

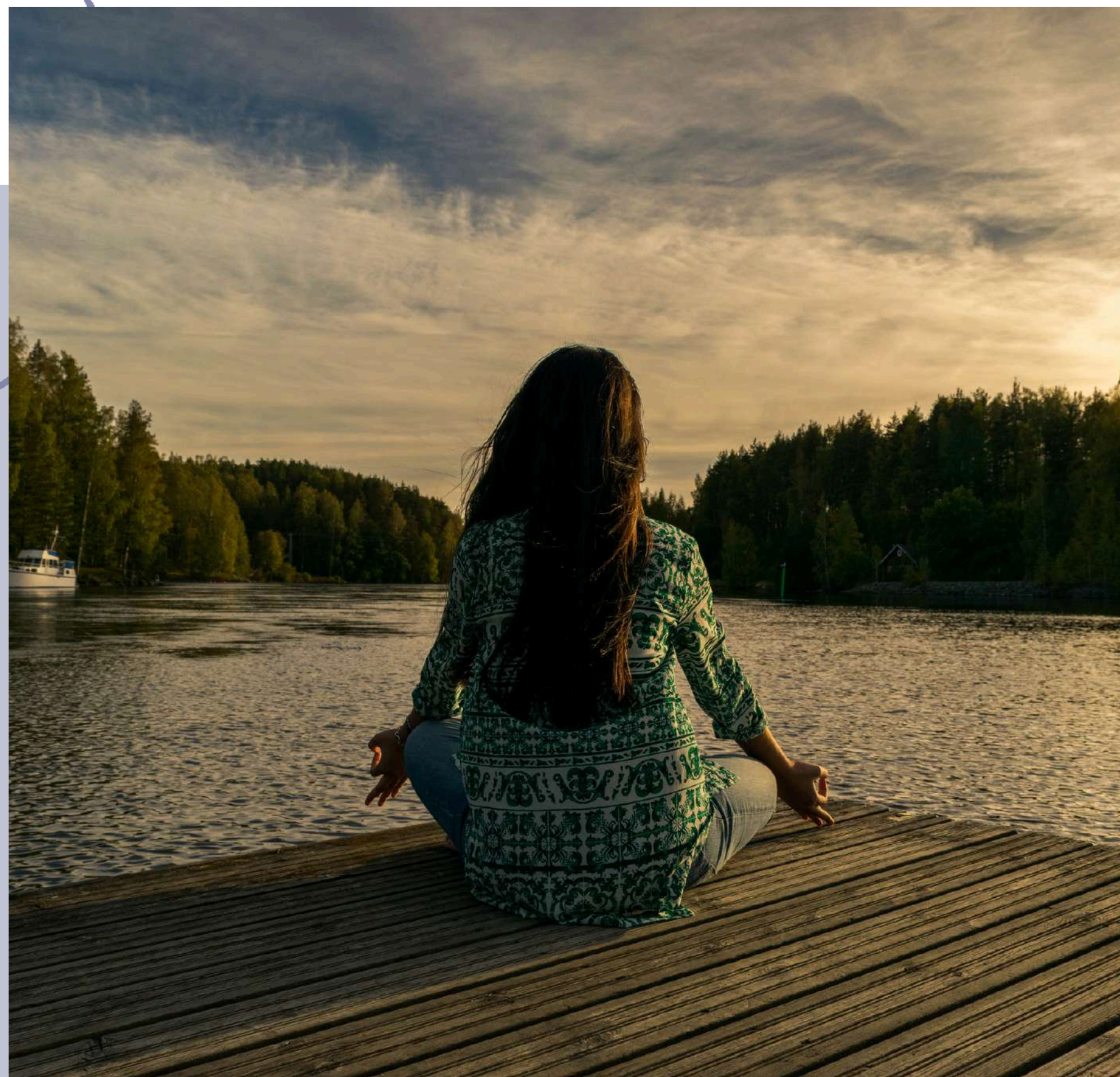
Um pouco de história...

O termo meditação engloba **diversas práticas** com preceitos **semelhantes**, que podem ser técnicas com base nos **budismos** (zazen, shamata e vipassana), no ioga (meditação Raja Yoga) , na **meditação transcendental**, na atenção plena (mindfulness) e na **meditação compassiva** (budismo tibetano).

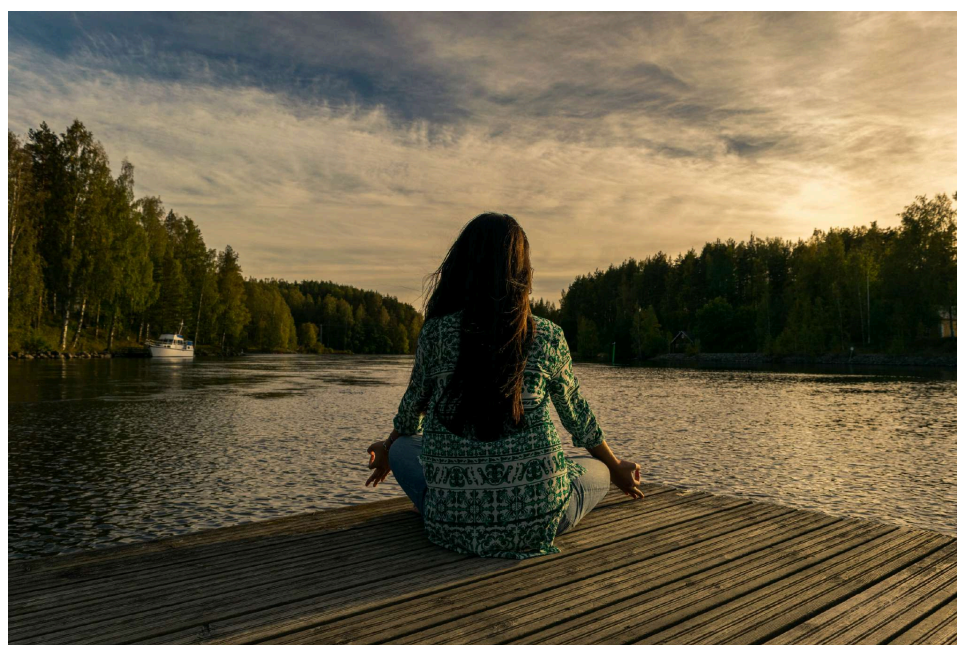




Que tipos
temos?



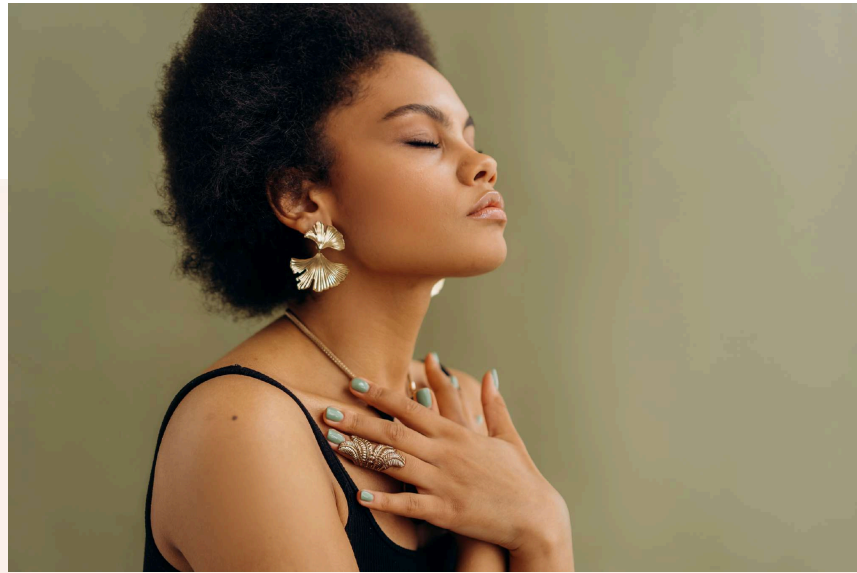
Atenção
focada ou de
concentração



Visa acalmar e centrar a mente no momento presente, desenvolvendo, ao mesmo tempo , a capacidade de permanecer vigilante em relação as distrações. Direciona o meditador a se concentrar no ciclo da inspiração e expiração.



Atenção plena (Mindfulness)



Meditação de monitoramento aberto, procura cultivar uma consciência emotiva, menos reativa a emoções, pensamentos e sensações, que ocorrem no presente para impedir que eles fujam ao controle criando sofrimento mental. Nessa prática, o meditador permanece constantemente atento a qualquer experiência sem se concentrar em nada específico, incluindo sensações corporais internas e pensamentos, sem se deixar levar por eles.



Compaixão e
bondade
amorosa

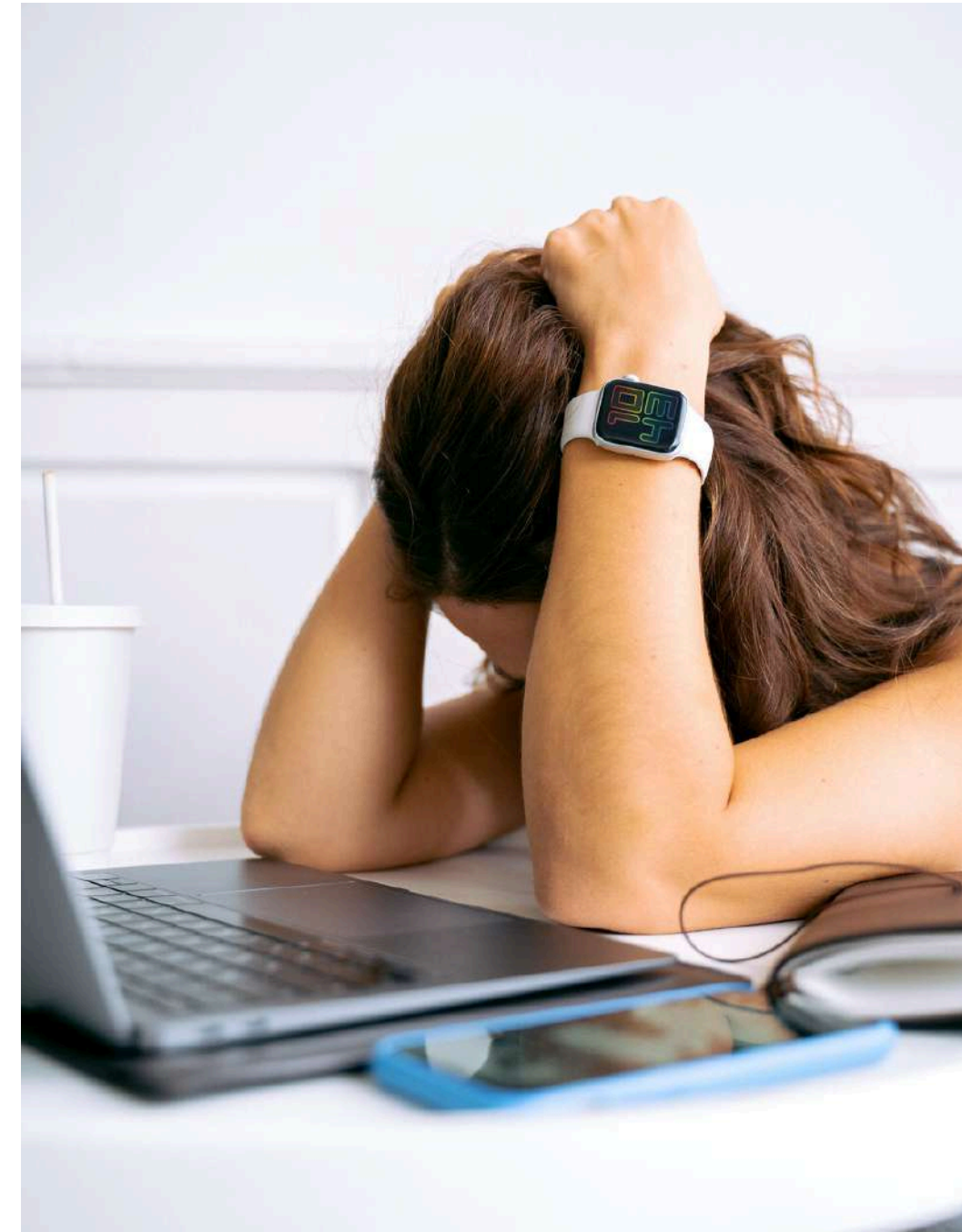


Na tradição budista, promove uma perspectiva altruísta em relação aos outros e conseqüentemente, o bem-estar consigo mesmo.

Como nós estamos?

No contexto da pandemia,
72% dos docentes
perceberam piora na saúde
mental e se queixaram dos
altos níveis de estresse,
ansiedade e depressão

Associação Nova Escola, 2021.



Como estão nossos alunos?

- 70% relatam sintomas de ansiedade e depressão.
- 20% se sentem totalmente esgotados e sob pressão.
- 18% perderam totalmente o sono.
- 13,6% perderam a confiança em si.



Secretaria da Educação do Estado de São Paulo e
Instituto Ayrton Senna, 2021.

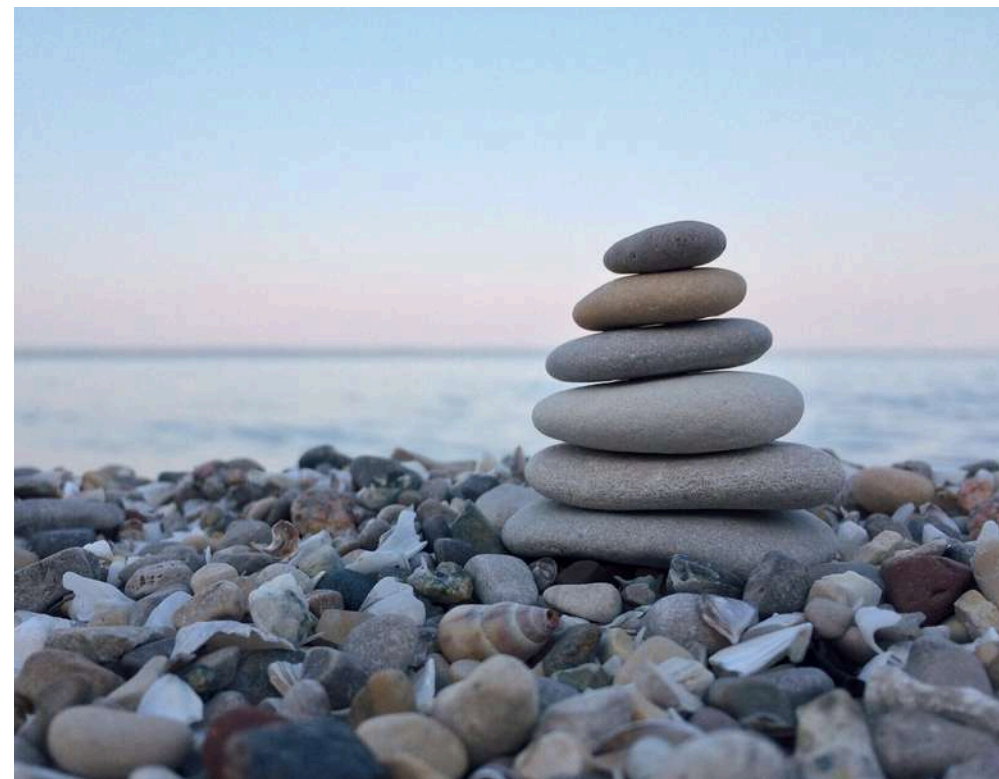
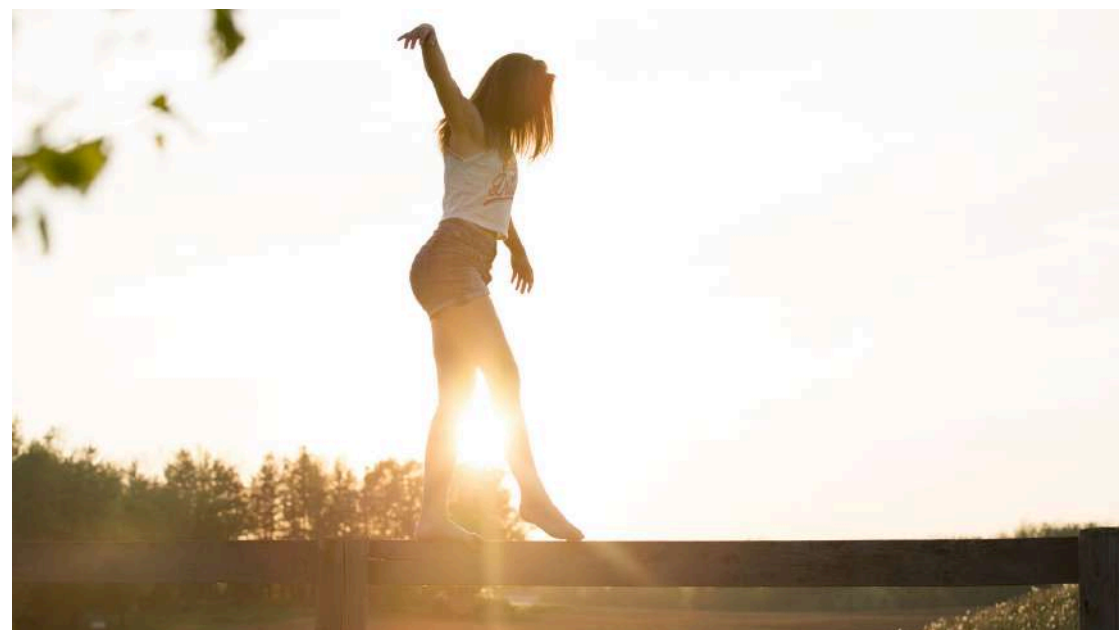
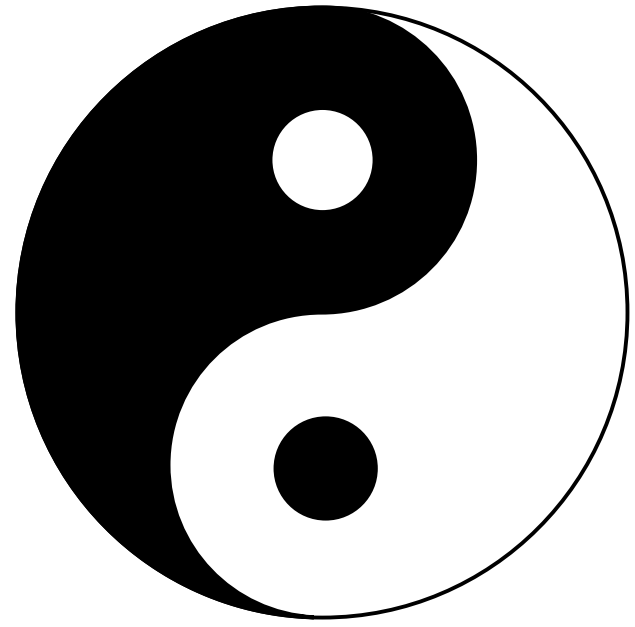
Como está a aprendizagem?

- 43,8% dos estudantes dizem que não têm "curiosidade para aprender".
- 67% dos estudantes se declararam nada ou pouco capazes de exercitar a "tolerância à frustração" (episódios de raiva e angústia).

Secretaria da Educação do Estado de São Paulo e Instituto Ayrton Senna, 2021.



Por que utilizar?



Vamos praticar?

Mindfulness - Atenção Plena na
Respiração



Por que o Mindfulness?



estar presente

diminuir a ansiedade

foco

concentração

empatia

diminuir o ruído interior

compreensiva



ambiente

tempo

estrutura

roupas

- calmo e quieto
- 10 a 20 minutos. Poderá realizar todos os dias ou algumas vezes por semana e ainda quando sentir que precisa retomar o foco com os alunos.
- sala ou ambiente aberto, preparado com colchonetes, almofadas, cadeiras e música ambiente.
- confortáveis



Posição Lótus

sentar no colchonete com as pernas em posição de lótus (pernas cruzadas com as solas dos pés voltadas para cima).



Posição Meio Lótus

sentar no colchonete com as pernas em posição de meio lótus (pernas cruzadas com uma das as solas dos pés voltadas para cima).



Pernas Cruzadas

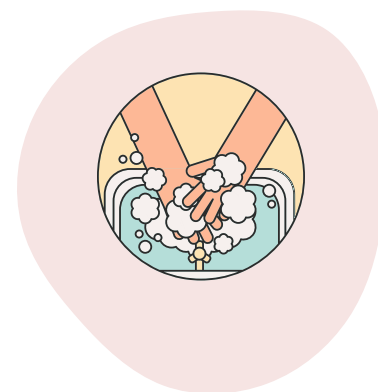
sentar no colchonete com
as pernas cruzadas.



Postura

- manter-se com a coluna reta.
- podemos utilizar uma almofada zafu.
- sentar em cadeira com as plantas dos pés tocando o chão e as mãos sobre as coxas.

Como iniciar com os alunos?



Quais são os seus cuidados diários?

Discuta com os alunos os cuidados com a alimentação, sono, saúde, higiene, etc.



Vantagens de parar uns minutinhos?

Aqui você pode apontar os dados da SEESP e os benefícios acima.



Quais os cuidados com a gestão emocional?

Refleta com os alunos sobre as emoções, sentimentos e comportamentos no dia-a-dia.



Meditar: Prática de Autocuidado

Comente sobre o Mindfulness e pratique com os seus alunos.



Respiração

Importante: Respiração.

A respiração é diafragmática ou abdominal.

Inspire (puxe o ar) pelo nariz e leve o ar até o abdômen, perceba que irá se movimentar (enchendo de ar), ficará volumoso. Estará utilizando o diafragma.

Observe que o tórax não se encherá de ar.

Inspire com calma e profundamente pelo nariz e depois expire tranquilamente.

Como fazer?

Basta você (guiar) ler com tranquilidade as orientações.

Ambiente preparado? Música? Postura?
Estamos prontos!!

Comece as orientações (**o tempo de duração depende da velocidade na leitura das orientações**):

- 1.Sente-se de forma confortável.
- 2.Fechе os olhos ou mantenha-os semicerrados.
- 3.Relaxe.
- 4.Aos poucos, leve a sua atenção ao próprio corpo. A posição do corpo no espaço, os contatos, as sensações.
- 5.Tome contato com o seu corpo neste momento: pernas, quadril, abdômen, braços, ombros, pescoço, rosto. Libere a tensão, relaxe.
- 6.***O docente dá uma pausa.***
- 7.Leve atenção a sua respiração para os movimentos da barriga/abdômen, no peito, sensações do ar quente que entra e sai, ou se for importante conte os ciclos de respiração.

Como fazer?

Basta você (guiar) ler com tranquilidade as orientações.

8.A intenção é estar presente no ir e vir natural, deixando que flua livremente.

9.Agora inspirando e expirando profundamente e tente se concentrar apenas na respiração.

10.O docente dá uma pausa.

11.Retome a atenção no processo da respiração.

12.O docente dá uma pausa.

13.Se pensamentos vierem é natural e normal, apenas deixe ir e volte a atenção a respiração. Solte os pensamentos.

14.Faça isso sempre que necessário.

15.Se a mente devagar, traga a atenção na respiração novamente.

16.Faça isso com gentileza com você mesmo.

17.O docente dá uma pausa.

Como fazer?

Basta você (guiar) ler com tranquilidade as orientações.

18.Sempre que voltar atenção a respiração que seja natural, com aceitação e gentileza com você mesmo.

19.Aqui o docente pode iniciar a finalização: Vamos retomando as sensações do corpo.

20.Lentamente leve sua atenção para o corpo, posição no espaço, as sensações, a temperatura, inclua os sons do ambiente e a percepção da experiência.

21.Antes de abrir os olhos, movimente os pés, as mãos, se sentir necessidade, alongue algumas partes do corpo.

22.Abram os olhos e vamos encerrar a prática.

Como se sentem?

Nesse momento é importante ajudar o aluno a reconhecer quais mudanças houveram, como chegou? Como está se sentindo agora?



Contribuições

<https://forms.gle/YaSNyGQbpq1XNYdNA>



Referências

FIA. Mindfulness: saiba o que é e como aplicar no seu dia a dia, **FIA**, 14 julho de 2023. Disponível em:

<https://fia.com.br/blog/mindfulness/>

MENTE ABERTA MINDFUL. Prática de Atenção Plena na Respiração, Demarzo, M. Canal **Mente Aberta Mindful**, 17 de Dezembro de 2017. Disponível em:

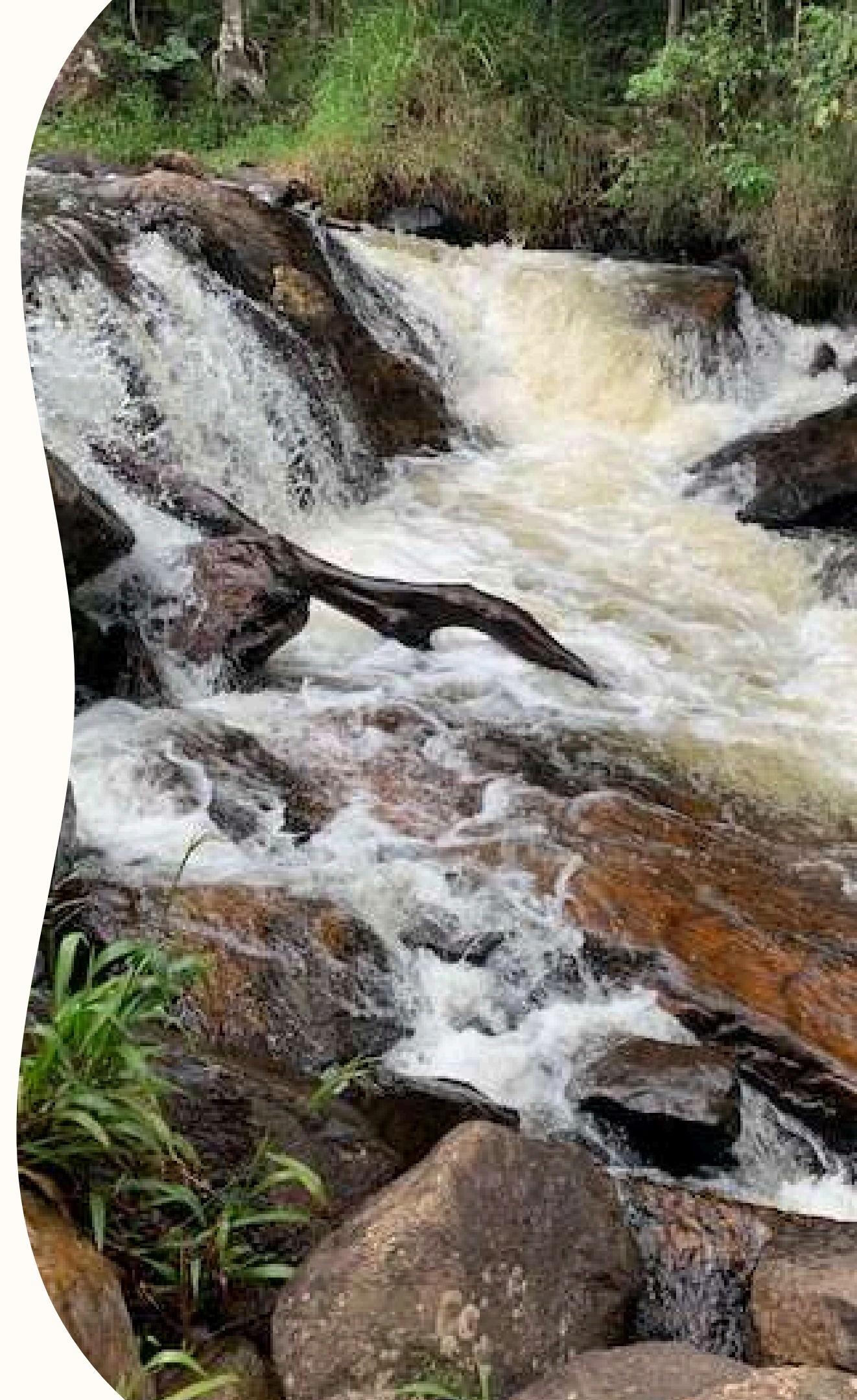
<https://www.youtube.com/watch?v=XTeL-81Nnlk>

DEMARZO, M. Meditação aplicada à Saúde, **Meditation for Health**, 2016.

NAMU. O monge budista Matthieu Ricard fala sobre felicidade genuína. Canal **NAMU**, 10 de junho de 2015. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=D2pZ4bYDIcg>

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, p. 565-573, 2009.

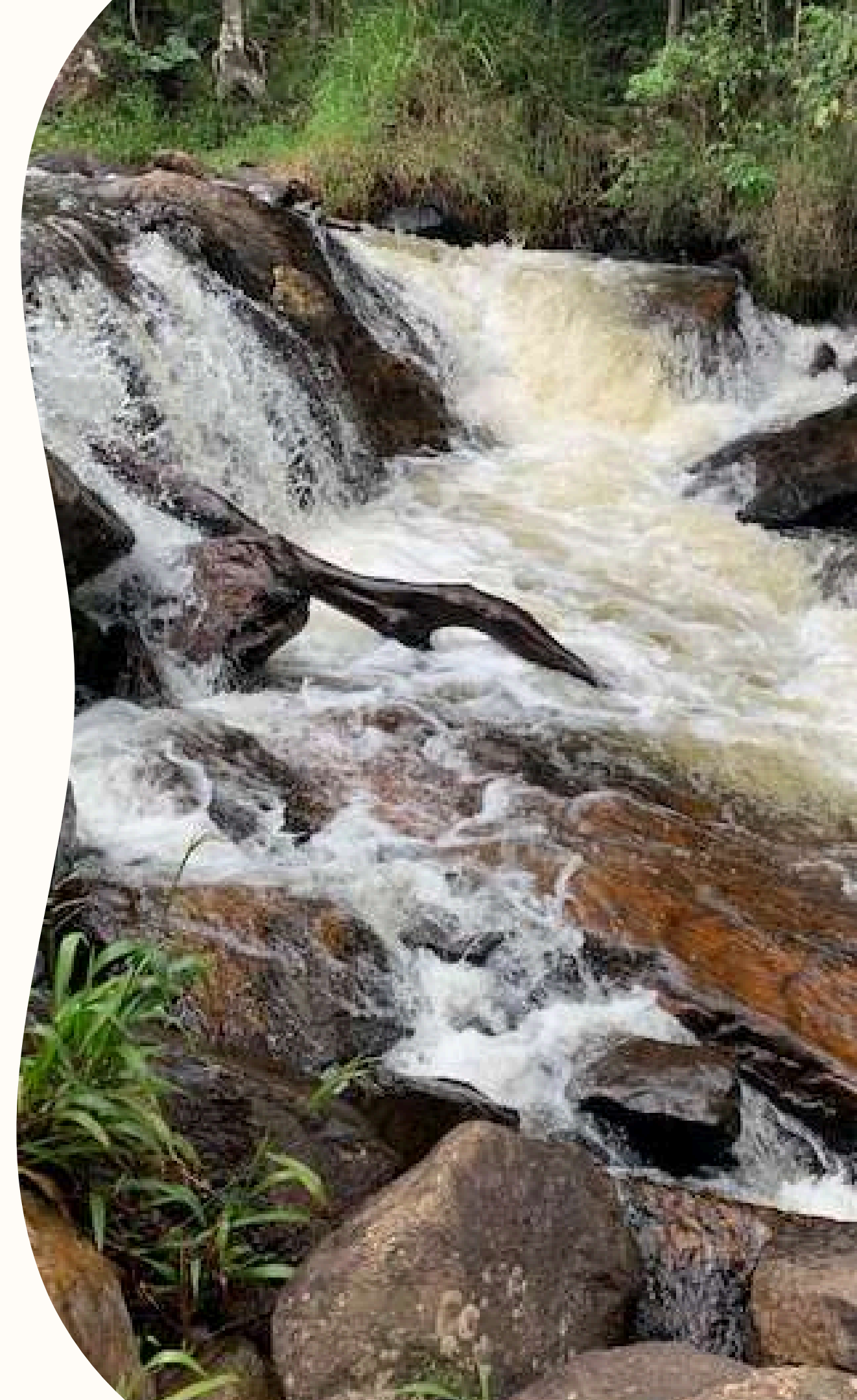


Referências

RICARD, M.; LUTZ, A.; DAVIDSON. **A Ciência da Meditação - Scientific American - Mente e Cérebro**, R.J.

SILVEIRA, A. D. ; STEIN, R. Evidence-Based Alternative Therapies that “Touch the Heart”. **Arquivos Brasileiros De Cardiologia**, v. 113, n.6, p. 1059–1061,2019.

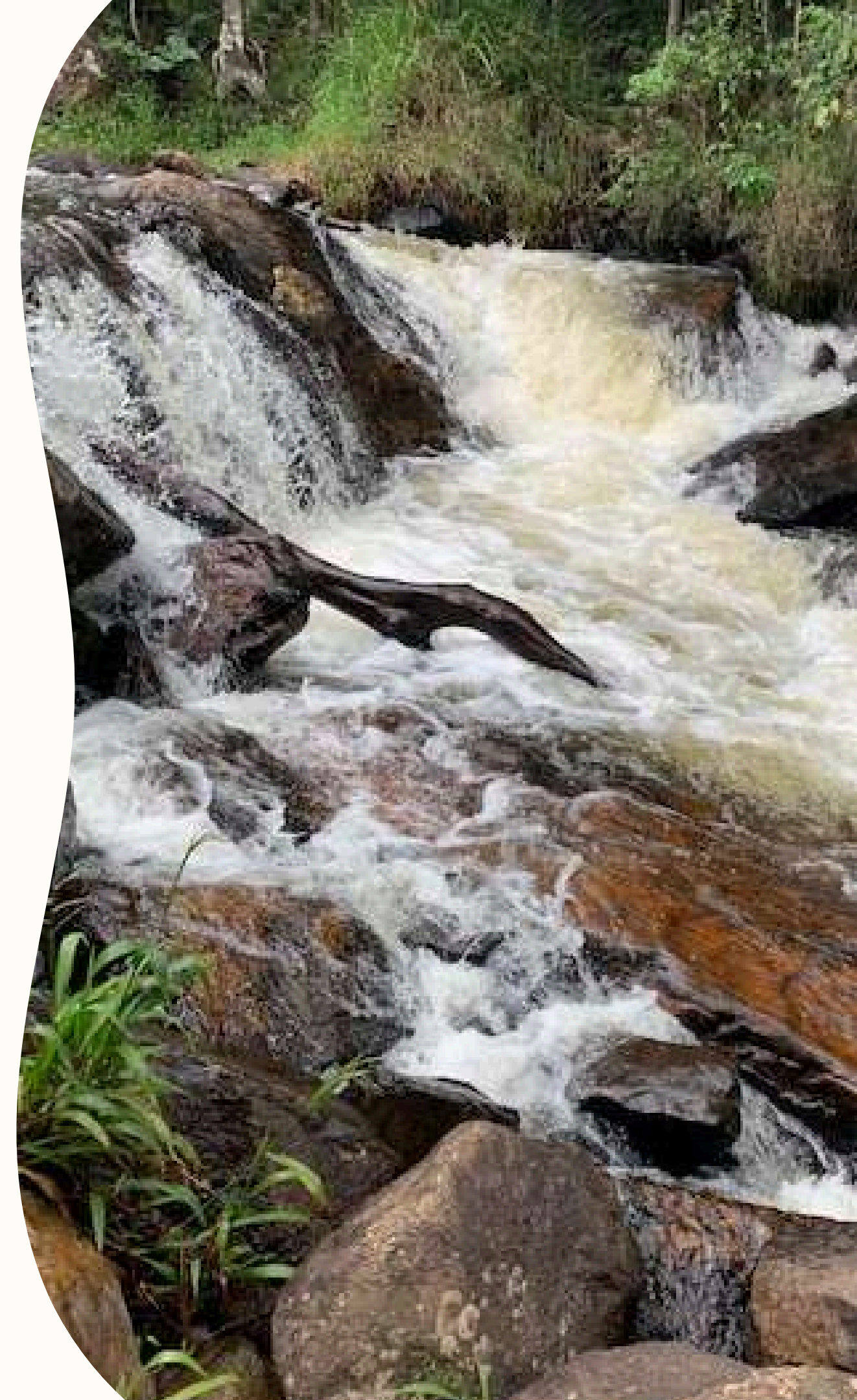
WANG, Y./ LIAO, L.; LIN, X., SUN, Y.; WANG, N.; WANG, J.; LUO, F. A Bibliometric and Visualization Analysis of Mindfulness and Meditation Research from 1900 to 2021. **Int J Environ Res Public Health**. v.18, n. 24, p.13150, 2021



Referências

Revista Educação Pública - Uma alternativa: meditação!
(cecierj.edu.br)

DELORS, J. et al. **Educação: Um Tesouro a Descobrir: Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre a Educação para o Século XXI**. São Paulo: Cortez; Brasília,DF: Unesco, 2010.



Guia
Medita & Ação



Medita & Ação

**Guia para capacitar
professores a realizar a
meditação Mindfulness
com jovens e adultos**





Medita & Ação

Liliane Almeida Barros – farmacêutica, discente do Mestrado Profissional Inovação no Ensino Superior em Saúde da Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

Dra. Rosamaria Rodrigues Garcia – orientadora – Docente do Mestrado Profissional Inovação no Ensino Superior em Saúde da Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

Dra. Marcela Charantola Rodrigues – coorientadora – Docente do Mestrado Profissional Inovação no Ensino Superior em Saúde da Universidade Municipal de São Caetano do Sul.



Medita & Ação
vídeo de apresentação



Medita & Ação

Olá professores, sejam bem-vindos ao Guia interativo para Meditação Mindfulness!
O presente guia é produto da pesquisa apresentada ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional Inovação no Ensino Superior em Saúde, da Universidade Municipal de São Caetano do Sul.



Medita & Ação

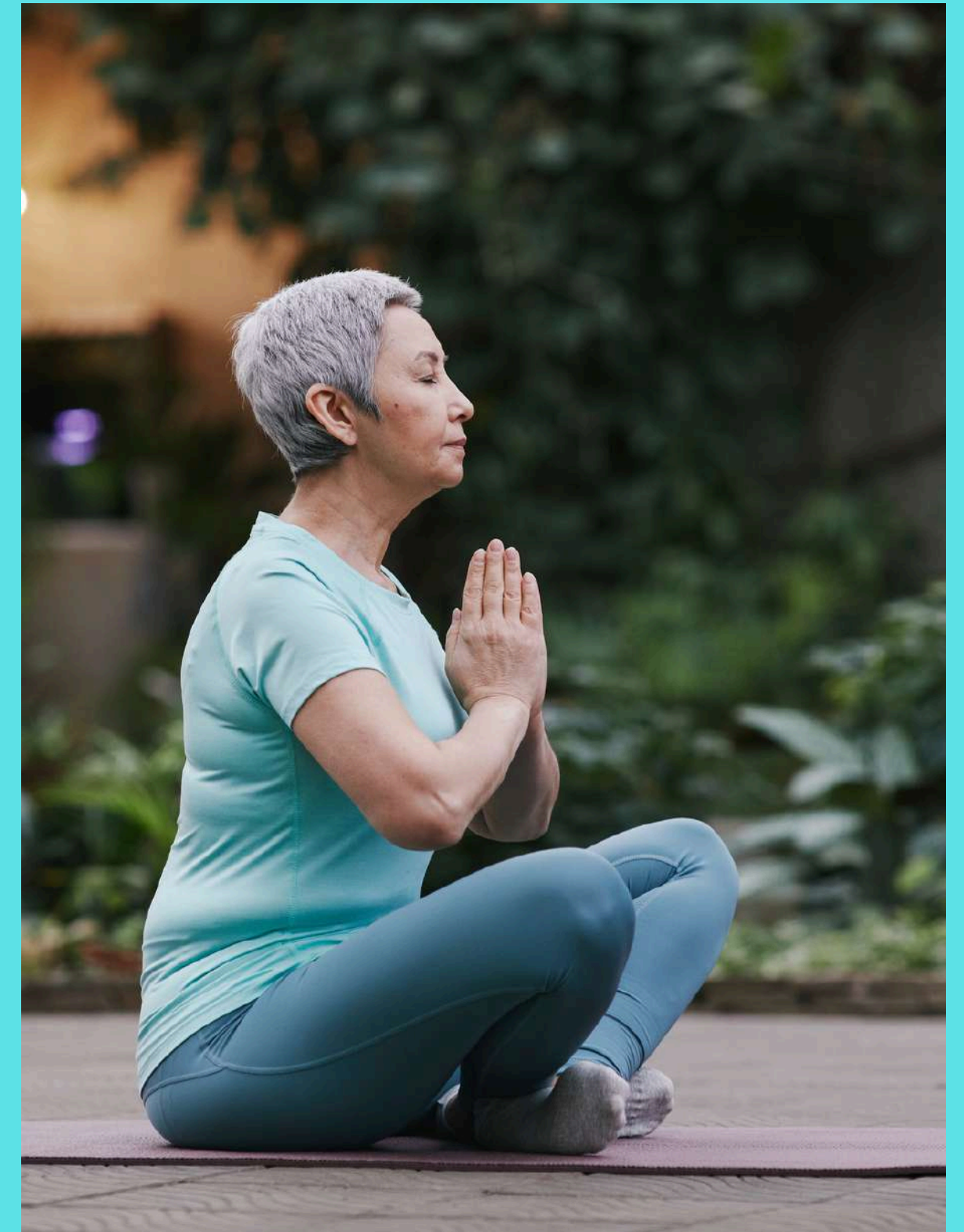
Este Guia contém informações para que você realize a meditação Mindfulness com os seus alunos. O Guia te oferece artigos, vídeos e orientações de como realizar e acompanhar.





Medita & Ação

Um dos objetivos deste guia é contribuir com uma ferramenta que poderá auxiliar os alunos a ter foco, a diminuir a ansiedade, acalmar os pensamentos, refletirem sobre os seus valores, melhorarem o trabalho em equipe e promoverem atitudes alicerçadas à reflexões.





Ao professor, o guia é uma ferramenta que apoia o processo de ensino-aprendizagem, para melhor conhecer os discentes, melhorar a compreensão e otimizar o ambiente compartilhado.





Medita & Ação

**O que é meditação?
É uma prática de
integração mente-corpo,
baseada na vivência do
momento presente, com
consciência plena e não
julgadora a cada instante
(Demarzo, 2011).**





Medita & Ação

**Um pouco de história...
O termo meditação engloba diversas práticas com preceitos semelhantes, que podem ser técnicas com base nos budismos (zazen, shamata e vipassana), no ioga (meditação Raja Yoga), na meditação transcendental, na atenção plena (mindfulness) e na meditação compassiva (budismo tibetano).**



By Silvana Campos, 2022

A meditação é uma prática milenar que traz vários benefícios da ordem física e mental aos praticantes.

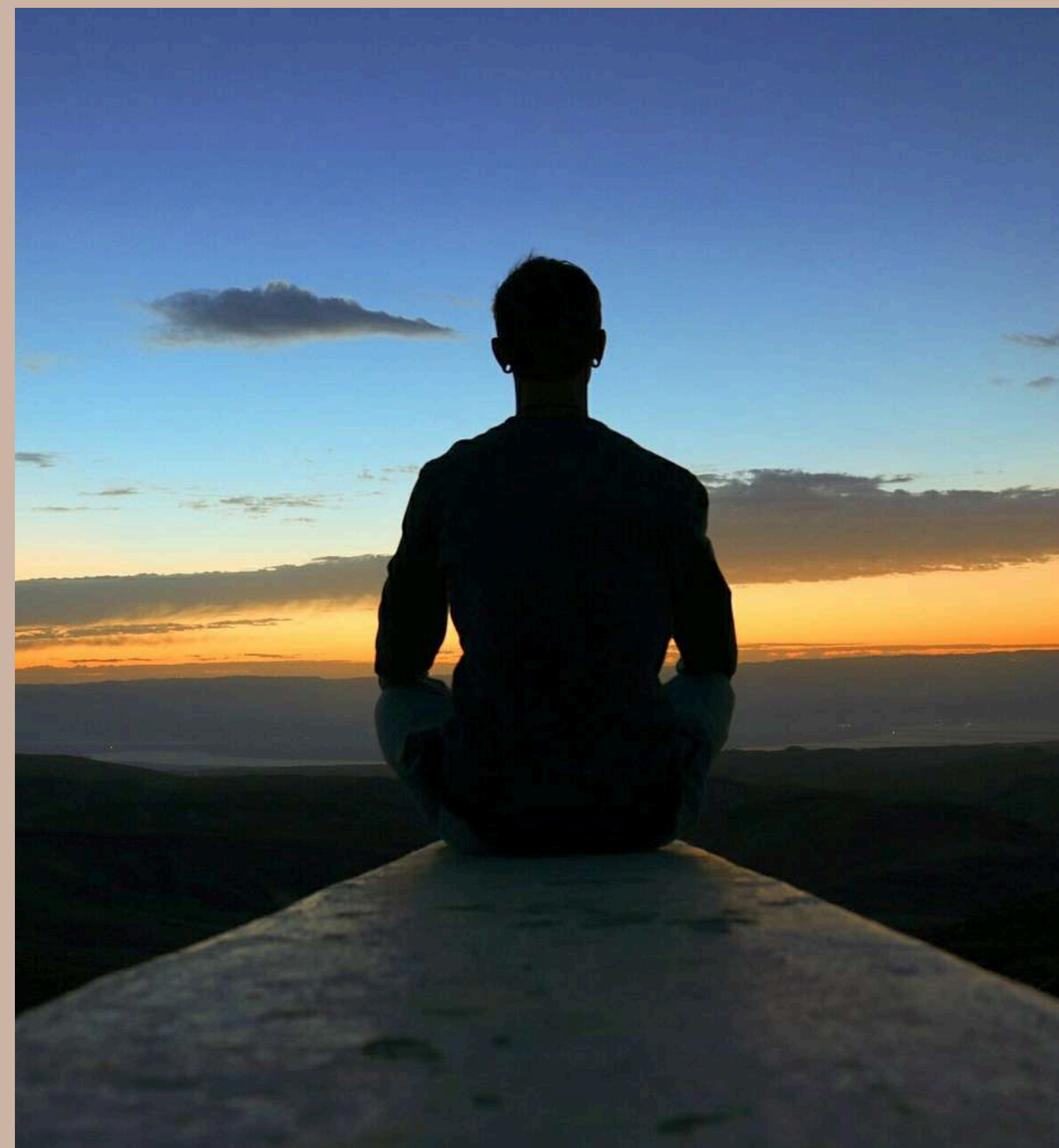


By Silvana Campos, 2022



Medita & Ação

A meditação é composta por várias práticas de autorregulação, que treinam a atenção e a consciência, para trazer os processos mentais sob maior controle voluntário para, assim, promover o bem-estar e o desenvolvimento mental geral e/ou capacidades específicas, como calma, clareza e concentração.





**O que é a felicidade?
Como podemos atingi-
la? Matthieu Ricard,
bioquímico de formação
e monge budista por
opção, diz-nos
que podemos treinar as
nossas mentes em
hábitos de bem-estar de
forma a gerar um
verdadeiro estado de
bem-estar e realização.**

Medita & Ação





Tipos de Meditação

**Atenção focada ou de
concentração.**

**Visa acalmar e centrar a mente
no momento presente,
desenvolvendo, ao mesmo
tempo, a capacidade de
permanecer vigilante em relação
às distrações.**

**Direciona o meditador a se
concentrar no ciclo da inspiração
e expiração.**

Medita & Ação



By Silvana Campos, 2022



By Carla Barbisan, 2022

Medita & Ação

Tipos de Meditação

Compaixão e Bondade Amorosa

**Na tradição budista,
promove uma
perspectiva altruísta em
relação aos outros e
conseqüentemente, o
bem-estar consigo
mesmo.**



Medita & Ação

Tipos de Meditação

Atenção Plena – Mindfulness

Meditação de monitoramento aberto, procura cultivar uma consciência emotiva, menos reativa a emoções, pensamentos e sensações, que ocorrem no presente para impedir que eles fujam ao controle criando sofrimento mental. Nessa prática, o meditador permanece constantemente atento a qualquer experiência sem se concentrar em nada específico, incluindo sensações corporais internas e pensamentos, sem se deixar levar por eles.



**Por que meditar com os alunos?
Considerando a meditação como
estratégia pedagógica, podemos
utilizá-la como uma ferramenta
que auxilia no “aprender a ser” e
“aprender a conviver”, conforme
preconiza DELORS (2010).**

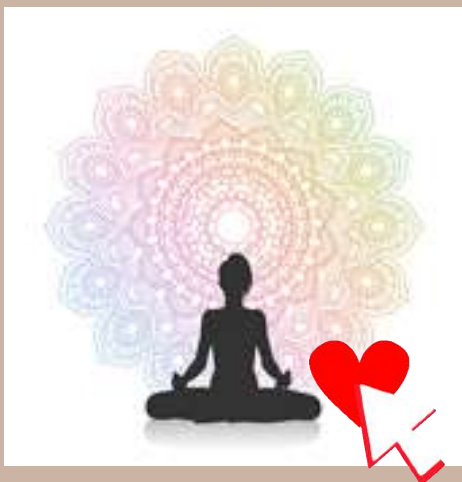




Por que meditar com os alunos?

Saber lidar com as emoções dos alunos é importante para o educador, tendo em vista os quatro pilares de Jacques Delors, aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser. Isso torna-se um desafio diário, onde devemos exercitar o nosso olhar para o todo e para o indivíduo.

Cada aluno é um mundo a parte e se apresenta muitas vezes em desequilíbrio, afetando o seu aprendizado, bem estar e o saber lidar com o outro. A ansiedade, a raiva e a inquietação reduzem o foco e causam desconforto. A meditação Mindfulness é uma ferramenta que nos auxilia na atenção, em aquietar os pensamentos e no aumento de concentração.





Medita & Ação

Como iniciar com os alunos?

- **É importante que o professor realize a prática no seu dia a dia.**
 - **Discuta com os alunos os cuidados com a alimentação, sono, saúde, higiene, etc.**
- **Reflita com os alunos sobre as emoções, sentimentos e comportamentos no dia-a-dia. A importância de aquietar a mente e de praticar autocuidado.**
- **Apresentar aos alunos de maneira fácil e tranquila.**



Medita & Ação

Como iniciar com os alunos?

Uma atividade que pode ser utilizada para complementar o primeiro dia é a seguinte: começando por deixá-los a vontade, peça para que se sentem nos colchonetes ou cadeiras (deixe-os escolher), ofereça bexigas para que eles insuflam e canetas coloridas.



By Carla Barbisan, 2022



Medita & Ação

Como iniciar com os alunos?

Peça que façam carinhas na bexiga de como estão se sentindo no momento.

Após a prática peça novamente que insuflam outra bexiga e faça nova carinha. Você vai gostar do resultado. E eles também.

Normalmente obterão uma mudança de emoção/humor.



By Carla Barbisan, 2022

**Cultive o
hábito de
meditar e
experimente
os benefícios.**

**Cultivando o hábito de
meditar observará as
mudanças que ocorreram
e assim poderá transferir a
prática com maior
segurança e alegria.**

Medita & Ação





Medita & Ação

A meditação
clareia sua
mente.

Como iniciar com os alunos?

**Pratique com eles
diariamente, semanalmente,
quando precisar retomar o
foco na aula ou ainda quando
aplicar uma atividade que
fiquem ansiosos e agitados.**



Medita & Ação



**Ambiente,
estrutura, roupas e
tempo. Quais
dicas?**

**A meditação melhora a
qualidade de vida a
longo prazo. Você só
precisa de alguns
minutos do seu dia.**



Medita & Ação



Ambiente – inicialmente calmo e quieto, após praticar com maior frequência se habituarão em ambientes com ruídos.

Estrutura - sala ou ambiente aberto, preparado com colchonetes, almofadas, cadeiras e música ambiente.

Roupas – confortáveis.

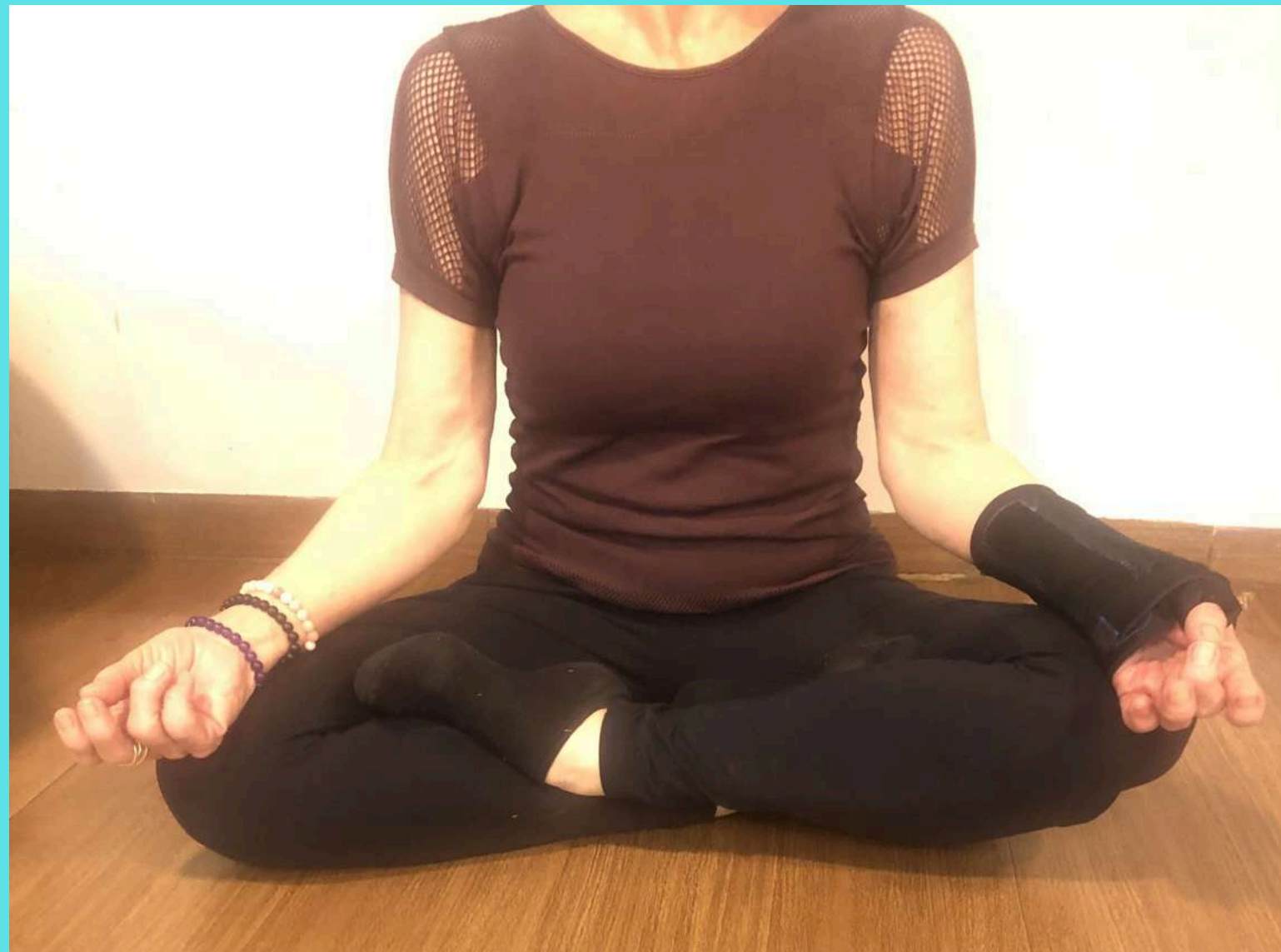
Tempo - 10 à 20 minutos. Poderá realizar todos os dias ou algumas vezes por semana e ainda quando sentir que precisa retomar o foco com os alunos.



Medita & Ação

Postura e as dicas:

De acordo com Jon Kabat-Zinn, o criador de Mindfulness, o coração da prática formal, é a meditação sentada.



By Liliane Barros, 2023

- sentar no colchonete com as pernas em posição de lótus (pernas cruzadas com as solas dos pés voltadas para cima).**

**Treine sua mente para ter clareza
mental
e estabilidade emocional**



Medita & Ação



By Liliane Barros, 2023

- **sentar no colchonete com as pernas em posição de meio lótus (pernas cruzadas com uma das solas dos pés voltadas para cima).**



Medita & Ação



By Liliane Barros, 2023

**-sentar no colchonete com
as pernas cruzadas.**



Medita & Ação

- **sentar em cadeira com as plantas dos pés tocando o chão e as mãos sobre as coxas.**
- **manter-se com a coluna reta.**



By Liliane Barros, 2023

Medita & Ação

- sentar em cadeira com as plantas dos pés tocando o chão e as mãos sobre as coxas.**
- manter-se com a coluna reta.**



Medita & Ação



By Liliane Barros, 2023

**- podemos
utilizar uma
almofada Zafu.**



Medita & Ação

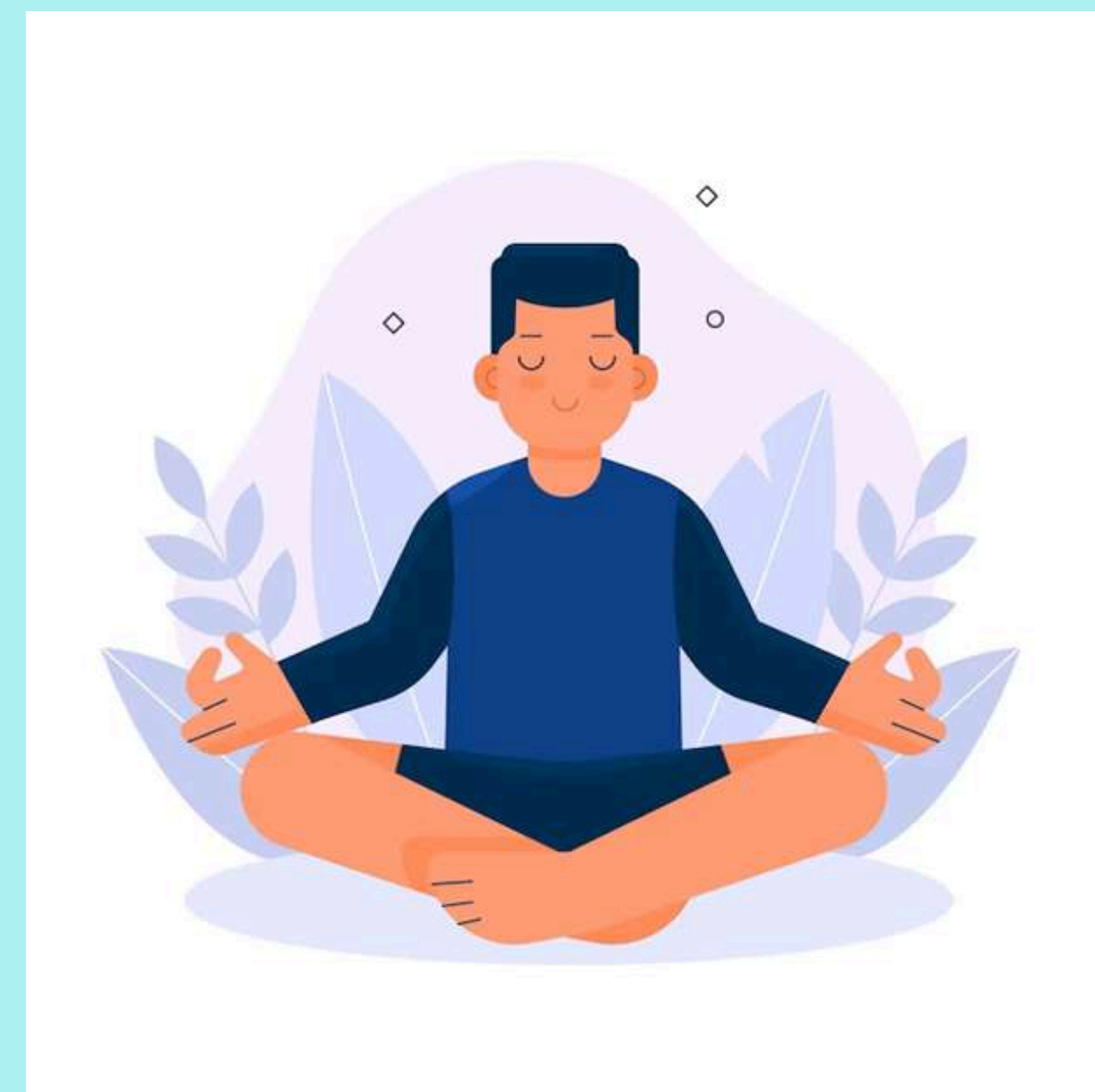
Importante: Respiração.

A respiração é diafragmática ou abdominal.

Inspire (puxe o ar) pelo nariz e leve o ar até o abdômen, perceba que irá se movimentar (enchendo de ar), ficará volumoso. Estará utilizando o diafragma.

Observe que o tórax não se encherá de ar.

Inspire com calma e profundamente pelo nariz e depois expire tranquilamente.





Estamos prontos para vivenciar a prática!

Comece as orientações (o tempo de duração depende da velocidade na leitura das orientações):

1. Sente-se de forma confortável.
2. Feche os olhos ou mantenha-os semicerrados.
3. Relaxe.
4. Aos poucos, leve a sua atenção ao próprio corpo. A posição do corpo no espaço, os contatos, as sensações.





Medita & Ação

5. Tome contato com o seu corpo neste momento: pernas, quadril, abdômen, braços, ombros, pescoço, rosto. Escaneie o seu corpo. Tome consciência dele. Libere a tensão, relaxe.

6.O docente dá uma pausa.

7. Leve atenção a sua respiração para os movimentos do abdômen, no peito, sensações do ar quente que entra e sai.

8. A intenção é estar presente. Preste atenção na respiração, no ir e vir natural, deixando que flua livremente.



Medita & Ação

9. Inspirando e expirando profundamente, tente se concentrar apenas na respiração.

10.O docente dá uma pausa.

11. Retome a atenção no processo da respiração.

12.O docente dá uma pausa.

13. Se pensamentos vierem é natural e normal, apenas deixe ir e volte a atenção a respiração. Solte os pensamentos.

14. Faça isso sempre que necessário.

15. Se a mente divagar, traga a atenção na respiração novamente.

16. Faça isso com gentileza com você mesmo.

17.O docente dá uma pausa.





Medita & Ação

18. Sempre que voltar atenção a respiração que seja natural, com aceitação e gentileza com você mesmo.

19. Aqui o docente pode iniciar a finalização.

20. Vamos retomando as sensações do corpo.

21. Lentamente leve sua atenção para o corpo, posição no espaço, as sensações, a temperatura, inclua os sons do ambiente e a percepção da experiência.





Medita & Ação

22. Antes de abrir os olhos, movimente os pés, as mãos, se sentir necessidade, alongue algumas partes do corpo.

23. Abram os olhos.

24. Vamos encerrando a prática.

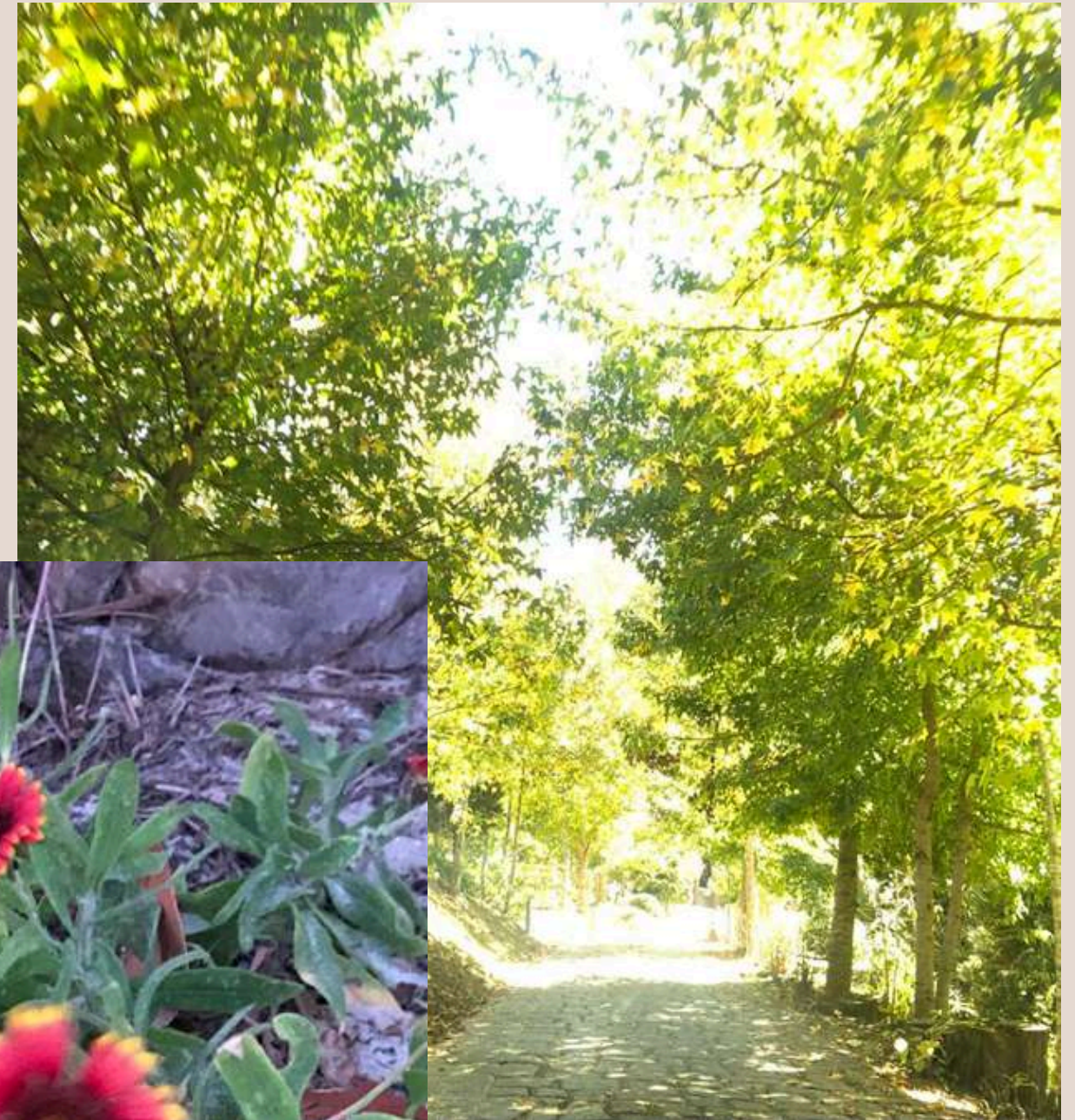




Medita & Ação

Benefícios

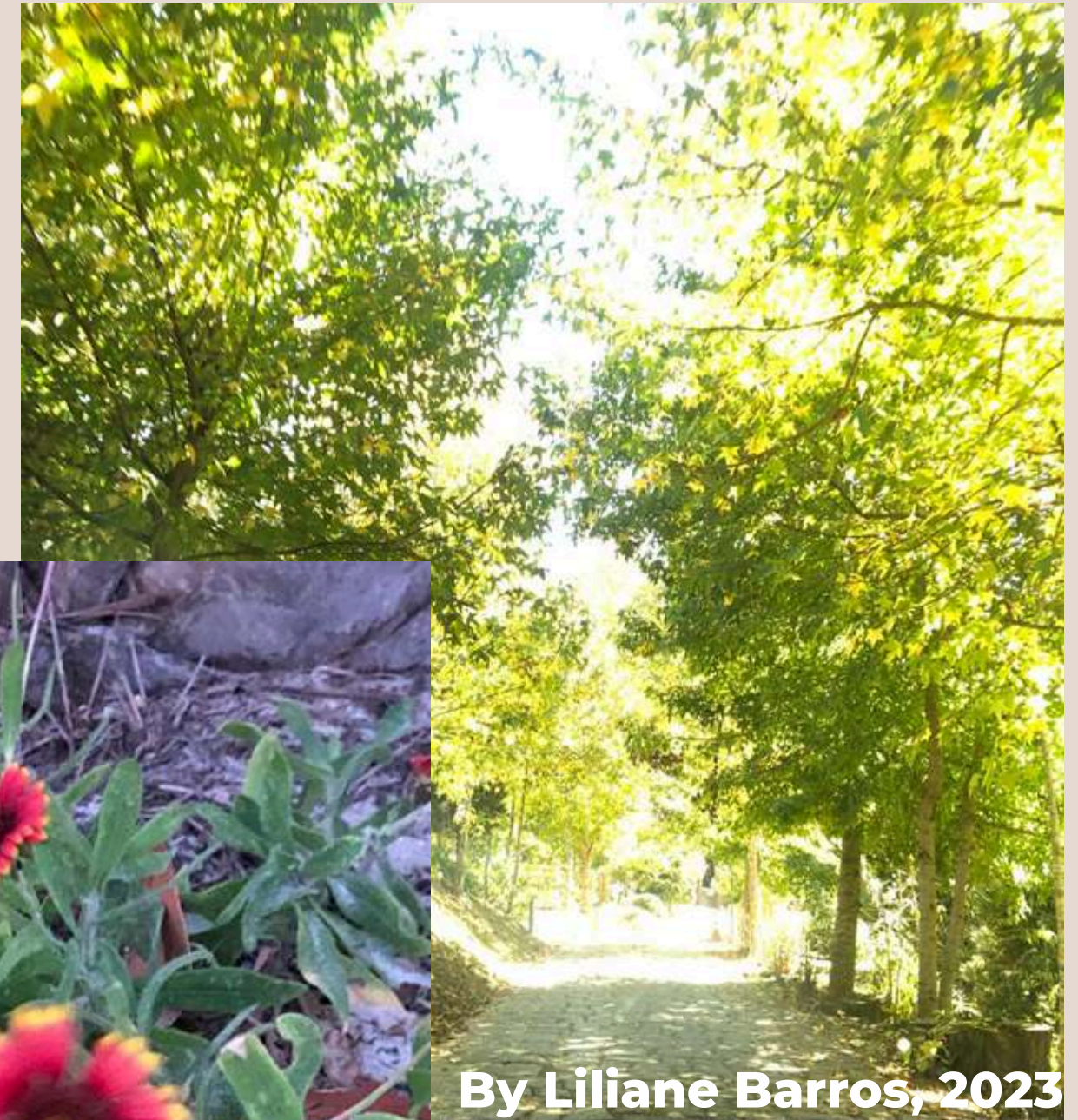
Benefícios - reduz ansiedade, melhora o foco, aumento de empatia no grupo e desenvolve a escuta.



Medita & Ação

Possibilidades.

- **Pode acontecer de algum aluno sentir-se desconfortável, neste caso conversar e retomar, se possível.**
- **Se o aluno chorar, acolhê-lo. Se dormir, deixe-o. Com a evolução da prática, vamos acompanhando.**
- **Para o caso do aluno não querer meditar, deixe-o a vontade. Peça que fique em silêncio pelo período.**





Medita & Ação

Referências

RICARD, M.; LUTZ, A.; DAVIDSON. A Ciência da Meditação - Scientific American - Mente e Cérebro, R.J. SILVEIRA, A. D. ; STEIN, R. Evidence-Based Alternative Therapies that “Touch the Heart”. **Arquivos Brasileiros De Cardiologia**, v. 113, n.6, p. 1059–1061,2019.

WANG, Y./ LIAO, L.; LIN, X., SUN, Y.; WANG, N.; WANG, J.; LUO, F. A Bibliometric and Visualization Analysis of Mindfulness and Meditation Research from 1900 to 2021. **Int J Environ Res Public Health**. v.18, n. 24, p.13150, 2021





Medita & Ação

Referências

- FIA. Mindfulness: saiba o que é e como aplicar no seu dia a dia, FIA, 14 julho de 2023. Disponível em:
- <https://fia.com.br/blog/mindfulness/>
- MENTE ABERTA MINDFUL. Prática de Atenção Plena na Respiração, Demarzo, M. Canal Mente Aberta Mindful, 17 de Dezembro de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XTeL-81Nnlk>
- DEMARZO, M. Meditação aplicada à Saúde, Meditation for Health, 2016.
- NAMU. O monge budista Matthieu Ricard fala sobre felicidade genuína. Canal NAMU, 10 de junho de 2015. Disponível em:
- <https://www.youtube.com/watch?v=D2pZ4bYDIcg>
- MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. Psicologia em Estudo, v. 14, p. 565-573, 2009.





Medita & Ação

Referências

- Revista Educação Pública - Uma alternativa: meditação! (cecierj.edu.br)
- DELORS, J. et al. **Educação: Um Tesouro a Descobrir: Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre a Educação para o Século XXI**. São Paulo: Cortez; Brasília,DF: Unesco, 2010.





Medita & Ação

Referências

- PLENA MENTE. A (des)importância da postura na meditação. **Medium**,2020. Disponível em:
- <https://plenamente.eu/a-des-import%C3%A2ncia-da-postura-na-medita%C3%A7%C3%A3o-10c3f3fb9b84>
- MENTE ABERTA MINDFUL. Prática de Mindfulness: Atenção Plena na Respiração* por Dr.Marcelo Demarzo. **MENTE ABERTA MINDFUL**, 14 de dezembro de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XTeL-81Nnlk>





Medita & Ação

Agradecimentos

Antoine Joseph Barros Baltolu

Elaine Christine Ale

Gabriel Marques

Maria Eduarda Barros Helito

Renata Almeida Barros

Silvana Campos Reis

