

## CONTRIBUIÇÕES DO YOGA COMO MÉTODO DE AUTOCONHECIMENTO PARA A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Diego Jorge Azevêdo de Mello (1); Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Eugênia de Paula Benício Cordeiro (Orientadora)

Plenitude Yoga [plenitudeyogarecife@gmail.com](mailto:plenitudeyogarecife@gmail.com)(1); IFPE – Campus Recife, [epaulabenicio@gmail.com](mailto:epaulabenicio@gmail.com)

**Resumo:** Este artigo é resultado de uma pesquisa bibliográfica que teve como objetivo geral identificar algumas interseções entre os *Yoga Sutrás* de *Patañjali* e a educação emocional no que tange o autoconhecimento, e mais especificamente, apresentar o yoga como método de autoconhecimento para a educação emocional e apresentar linhas gerais para aplicação do yoga como método de autoconhecimento. Partindo do pressuposto de que o ser humano é de natureza multidimensional – física, sensorial, emocional, mental e espiritual, compreender a dinâmica interna que envolve a mente é o ponto de partida para o autoconhecimento. Os *yoga-sutras* de *Patañjali* são ensinamentos que trazem conhecimentos teóricos e práticos de uma prática oriental milenar. Os resultados encontrados nos levaram a concluir que a partir de nossas reflexões e experiências, as técnicas usadas no yoga, podem ser utilizadas na forma nos processos educativos para o desenvolvimento emocional e sobretudo para a construção do autoconhecimento.

**Palavras-chave:** Yoga, Educação emocional, Autoconhecimento, *Yoga-sutras* de *Patañjali*

### INTRODUÇÃO

Conceitualmente, a educação pode abranger tantos objetivos quanto se pode imaginar, no entanto, tomamos aqui um filtro para encontrar na educação o meio pelo qual o ser humano torna-se humano.

Por humano, entendemos seres da espécie biológica humana, que manifestam a possibilidade de aprendizado nos planos físico, emocional e mental, assim como no plano espiritual. Dessa forma, dizemos que o humano não o é porque está adaptado à sociedade, mas porque tem capacidade de aprender tanto em contato com o ambiente, como também voltando-se para a própria autocompreensão.

A formação do ser humano implica, ao nosso ver, levar em consideração um espectro amplo de planos de existência, nomeados por Röhr (2010) como dimensões do ser – física, sensorial, emocional, mental, espiritual. Sendo esta última a mais sutil de todas, engloba todos os valores éticos, conhecimentos filosóficos, questões existenciais, que requerem comprometimento consciente por parte do indivíduo a fim de que norteie as demais. A educação, portanto, é um processo que deveria contribuir para que o indivíduo desenvolvesse todos os níveis do ser.

Partindo desse pressuposto, nesta pesquisa de abordagem qualitativa e bibliográfica, iremos nos concentrar no autoconhecimento, buscando, de forma geral, identificar algumas interseções entre os *Yoga Sutras* de *Patañjali* e a educação emocional no que tange o autoconhecimento, e mais especificamente, apresentar o yoga como método de autoconhecimento para a educação emocional e apresentar linhas gerais para aplicação do yoga como método de autoconhecimento

## O YOGA COMO MÉTODO PARA O AUTOCONHECIMENTO

A literatura do yoga é vasta e possui para esse termo uma diversidade de conceitos complementares e independentes, dentre os quais destacamos o de *Patañjali* que ensina que o yoga é o domínio das modificações da mente, pacificando-a. Seu berço territorial é o subcontinente indiano, e sua origem cultural é tão diversa quanto sua literatura. No entanto, algumas escrituras são consideradas nucleares como o *BhagavagGita*<sup>1</sup> e os *Vedas*<sup>2</sup>. Para nos debruçarmos, selecionamos, os *Yoga Sutras de Patañjali* devido à sua riqueza e por ser considerada uma síntese das demais.

*Patañjali*, o autor dos *Yoga Sutras*, tradicionalmente é conhecido como uma manifestação de sabedoria do Divino, que veio à Terra e organizou todo o conhecimento sobre a mente, a linguagem e a medicina. Historicamente, não se tem ao certo sua data de existência, podendo variar de um século antes da Era Cristã ao décimo primeiro após a existência do Cristo. Também não é certo se ele foi uma pessoa ou uma escola. O motivo de toda essa incerteza é que na tradição do yoga, esse é mais um recurso para se impessoalizar as grandes obras, evitando a excessiva atenção ao seu autor e dando liberdade para olhar e criticar a obra. Então, muito do que é dito sobre *Patañjali* é retirado da interpretação das obras que lhes são atribuídas.

A *Patañjali* são atribuídas (ARIEIRA, 2017, p.35) as compilações de yoga – *Yoga Sutras*, e da medicina – *ayurveda*, além da compilação dos comentários aos *sutras* de *Panini*, que regem a gramática sânscrita. Importante perceber que ele não foi o autor, mas o compilador desses textos, o que nos diz que esse conhecimento é anterior a ele. Seu método de compilação da obra que estudamos, os *Yoga Sutras*, se refere à linhagem científica do pensamento indiano conhecida como *samkhya* (LAURA, 2009, p.24), que significa contagem, observação científica da existência. Sua construção é feita por meio de aforismos, chamados de *sutras*, em sânscrito,

---

<sup>1</sup> Diálogo entre o sábio Krishna e seu amigo e aluno Arjuna

<sup>2</sup> Veda significa verdade. Os Vedas se referem à maior compilação do conhecimento indiano, incluindo todas as ciências, de astrologia à medicina, arquitetura e sobretudo, yoga.

no mesmo sentido de sutura na língua portuguesa, que é uma costura que une dois ou mais tecidos.

Conforme a tradição do yoga, antes de qualquer encontro entre professor e alunos, ou seja, em processos formais de aprendizagem, deve-se recordar da intenção do processo: “Que o Senhor nos proteja (ao aluno e ao mestre), que Ele nos nutra (com conhecimento), que nos empenhemos com vigor, que nosso estudo seja iluminador e que não haja desavenças entre nós. Paz, paz, paz” (VIDITATMANANDA, 2003, p.1). Observa-se, nessa oração introdutória, uma forma do mestre atribuir a nutrição do conhecimento a um ente divino, e não a si mesmo, portanto, coloca-se como mediador apenas. Ressalta a importância do esforço por parte dos educandos, em se comprometerem com os estudos e a evitarem juntos os conflitos. A paz, enquanto um estado cultivado por uma consciência orientada pela dimensão espiritual (RÖHR, 2010), deve ser assumida como responsabilidade de todos os envolvidos.

Estes sutras introdutórios configuram-se como diretrizes básicas para que um processo de aprendizagem aconteça de forma segura, constante e produtiva, ao mesmo tempo em que assegura, através da intenção, o fato de que o conhecimento ali transmitido não atuará apenas na dimensão mental, mas estão também envolvidas as dimensões emocional e física.

Quando consideramos a educação como um meio para o autoconhecimento, em todas as dimensões do nosso ser, temos no *yoga* um instrumento completo. Seguiremos aqui nos concentrando nos *Yoga Sutras de Patañjali* (VIVEKANANDA, 2018; ARIEIRA, 2017) comentados por estes dois teóricos, que são considerados referências importantes no estudo desta obra que é central no conhecimento do *yoga*, de origem temporal incerta, mas de ampla aceitação entre praticantes de todas as épocas.

Nos textos consultados, os *Yoga Sutras* são divididos em quatro capítulos, ou mais propriamente, passos - do termo *padah*, em sânscrito<sup>4</sup> No primeiro passo, o compilador - *Śri Patañjali*, demonstrou aonde queremos chegar através do processo de autoconhecimento, que é o reconhecimento de quem realmente somos. Neste ponto, já encontramos um impasse científico-espiritual. Como podemos reconhecer quem realmente somos e no que isso difere desse “eu” que eu vejo hoje? No comentário ao sutra 1.41, Vivekananda ensina que nossa mente é um instrumento de percepção do universo e que sua natureza é como a de um cristal que reflete a luz emitida à sua volta e se assemelha ao seu entorno, ou seja, com ela se identifica (VIVEKANANDA, 2018, p.191).

---

<sup>4</sup>Idioma antigo da Índia que foi usado para o registro de muitas escrituras.

Essa não é a nossa experiência cotidiana, pois normalmente acreditamos ter um olhar claro e objetivo sobre a existência uma vez que tomamos como “verdades” aquilo que capturamos pelos nossos sentidos e emoções. Por isso, como vimos acima, o sábio nos explica que a mente assume a forma das experiências, ou seja, se confunde e se identifica com cada experiência e esse é o estado padrão de funcionamento dela. No entanto, com o treinamento que ele prescreve, de pacificação da mente no sutra 1.2 (Ibid, p.152), essa identificação pode ser reduzida ou eliminada, e o cristal pode ser visto em sua clareza, conforme o sutra 1.3 (Ibid, p.156). Embora possamos entender isso teoricamente, precisamos ter o sentido prático.

No, no *sutra* 1.5 (Ibid, p.157), estão descritos cinco variedades de experiências com que a mente se identifica, são elas: *o entendimento correto, o entendimento incorreto, a imaginação, a memória e o sono*. Na prática, em qualquer atividade, qualquer coisa que aconteça em nossa vida, a nossa mente se fixa à experiência de forma estreita como uma criança que segura inicialmente na borda da piscina para aprender a nadar. Por exemplo, ao pagarmos uma conta qualquer, temos o *entendimento correto* de que estamos usando o dinheiro para quitar uma dívida. A mente se identifica com aquilo e logo produz um juízo de gostar ou não gostar desse fato considerando-se todos os aspectos sócio-culturais envolvidos, sutra 2.3 (Ibid. p.204), o que intensifica a identificação. Quanto maior a intensidade, mais estreita fica a perspectiva sobre a experiência, fazendo com que possamos até negligenciar outras experiências devido à alegria, à tristeza ou à raiva, derivadas disso. Tomamos por exemplo o fato de que o pagamento pode gerar uma sensação de alívio, resultando num “gostar” ou numa alegria. Nessa sensação, podemos simplesmente esquecer de algum outro compromisso, pagamento ou até de recolher o comprovante do pagamento porque toda nossa atenção, toda nossa capacidade de ver se concentrou na experiência agradável.

*Patañjali* ensina em seguida como podemos treinar nossa mente para que esse estreitamento de visão não aconteça. No *sutra* 1.12 (Ibid. p.162), ele explica que o objetivo, ou seja, a pacificação da mente, pode ser alcançada pela prática e pelo desapego. No sutra seguinte, 1.13 e 1.14 (Ibid. p.163,164) ele explica o que é a prática, dizendo ser o esforço repetido para o alcance do objetivo, sustentado por um longo tempo, cuidadosamente, sem interrupção e com amor pelo objetivo. Nesses sutras, ele fornece então a estrutura para aplicar esse método para o autoconhecimento chamado yoga. Em primeiro lugar, deve-se ter clareza, diz ele, na manutenção do objetivo, que é recuperar a transparência cristalina da mente. Em seguida, ele diz que isso deve ser feito por um longo tempo, detalhando como podemos fazê-lo nos sutras seguintes.



A mente é como um cristal, sutra 1.41, (Ibid. p.191), que se identifica com as experiências, sutra 1.4, (Ibid. p.157). Com o repetir das experiências, o sábio explica que a identificação deixa marcas, como se algo grudasse na superfície do cristal impedindo a visualização dele mesmo. Essas marcas são construídas durante muito tempo e portanto estão fortemente aderidas ao cristal.

Outra analogia bastante utilizada é a do rio. A nascente faz jorrar a água sobre a terra, a água então procura qual o caminho mais fácil a percorrer, seguindo a lei da gravidade e então começa a cavar o leito. Quando um rio surge, pode ser que o leito seja superficial e que mesmo um fato simples, uma pequena obstrução, um galho, possa desviar seu curso. No entanto, ao longo do tempo, a água cava o leito do rio cada vez mais fundo e ele vai então se tornando firme em seu caminho, sendo quase impossível alterar seu curso. Algo semelhante acontece com a mente, as repetições vão criando esses leitos e tornando-os profundos. Com a profundidade, eles se estabelecem dificultando sua alteração. Por isso, é preciso um esforço durante um longo tempo. Esse esforço, complementa o compilador, deve ser tanto na contemplação e controle dessa identificação, sutra 1.2 (Ibid. p.152), quanto na colocação de algo que se oponha a esse fluxo, sutras 2.33 e 34 (Ibid. p.236,237). Através de uma oposição repetida, o fluxo do rio, ou melhor, do hábito mental, vai sendo alterado e nesse movimento ele tem um propósito em si mesmo e não em seu resultado. O movimento através de uma atuação consciente, como o uso da ferramenta de autoconhecimento chamada yoga, nos permite perceber que se podemos alterar mesmo um hábito arraigado, é porque não somos ele. E aí vamos chegando ao centro do problema.

Autoconhecimento é um termo bastante utilizado em nosso tempo, sobretudo com a chegada das filosofias orientais ao ocidente. No entanto, cremos que ainda são raros os movimentos nos quais o autoconhecimento é trabalhado. Na maioria das vezes, ele se refere ao conhecimento dos movimentos da minha energia psíquica, ou seja, uma perspectiva psicológica/mental apenas. Então, podemos conhecer realmente as nossas motivações para essa ou aquela atitude e comportamento. Podemos conhecer bloqueios emocionais presentes em nossas regiões inconscientes, e tudo isso é válido, mas não alcança o que contemplamos aqui como autoconhecimento, pois observa apenas o plano dos hábitos, chamados no yoga de *samskaras*. Citando o Swami Prabhavananda: “O ioguim iniciante não perde tempo querendo saber de onde vieram os seus *samskaras*, ou há quanto tempo já os possui: ele assume total responsabilidade pelos *samskaras* e propõe-se a modificá-los” (PRABHAVANANDA; ISHERWOOD, 1981, p.11).

Há, em nosso tempo, diversas ferramentas com efeitos muito produtivos nesse caminho de descoberta da origem de nossos *samskaras*, no entanto, o yoga se propõe ao conhecimento de algo que está além dos hábitos, além da dualidade consciente-inconsciente. O yoga se propõe ao conhecimento “daquele que vê” através do reconhecimento de que a mente é apenas um dos instrumentos possíveis de percepção, que usa os sentidos como captadores de dados e transforma-os em informações. Mas se através da reflexão, de um processo de auto-observação, baseado no yoga, podemos observar a mente, então pode-se afirmar que há algo além da mente. Esse algo, é chamado o Ser, aquele que vê, ou em sânscrito, *Purusha*. *Patañjali* por fim, diz que a causa para a nossa identificação com as experiências é a ignorância, o desconhecimento deste Ser, trazendo então a definição dessa ignorância no sutra 2.5 (VIVEKANANDA, 2018, p.205): “Ver o não-eterno como eterno, o impuro como puro, o doloroso como agradável, o não-*Atman* como *Atman* — isso é ignorância”<sup>6</sup>.

Em outras palavras, o sábio diz que a raiz de nosso sofrimento reside na confusão que fazemos das coisas que são passageiras, perecíveis, como se fossem eternas e imperecíveis. Dentre essas coisas, estão a nomeação de si mesmo, ou a experiência de eu ou ego - *ahamkara*.

Tendo recorrido, embora de forma resumida, sobre noções básicas para o autoconhecimento nos Sutas de *Patañjali* no item seguinte, vamos ver suas relações com a educação emocional.

## **RELAÇÃO ENTRE O YOGA APRESENTADO E AS HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS**

Até agora, discutimos sobre o que o yoga ensina e como ele nos propõe a realizá-lo. Mas então, o que tudo isso tem a ver com a educação e com habilidades socioemocionais?

A área de estudos e pesquisa denominada de *Social and Emotional Learning (SEL)*, traduzindo, “Aprendizado Socioemocional” (SEL), cunhada em 1994 por um grupo de pesquisadores e educadores reunidos no Fetzer Institute, Michigan, EUA, os quais tinham por objetivo debater a respeito de estratégias coordenadas e eficazes para o desenvolvimento de competências socioemocionais, acadêmicas, como também voltadas para saúde e cidadania, em crianças e adolescentes, visando tanto reduzir como minimizar problemas de saúde mental e comportamental.

---

<sup>6</sup> Significado de *atman*

Neste mesmo encontro, foi lançada a organização de estudos e pesquisas científicas em SEL, a *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL).

O desenvolvimento de habilidades socioemocionais trata-se de um processo de aprendizado para vida, no qual a educação desempenha um papel primordial tendo em vista o quantitativo de horas dispendido por crianças e adolescentes nas escolas.

Em linhas gerais, a educação socioemocional envolve a implementação de práticas e políticas que ajudam crianças e adultos a adquirir e aplicar o conhecimento, as habilidades e atitudes que podem aperfeiçoar o desenvolvimento pessoal no que tange o estabelecimento de relacionamentos intra e interpessoais saudáveis e construtivos, portanto, pautados em valores éticos (RÖHR, 2010).

A prática do aprendizado socioemocional envolve o fomento de competências sociais e emocionais por meio de instruções explícitas e abordagens de aprendizado centrado nos alunos. Estudos e pesquisas organizados pela *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL)<sup>7</sup>, da Universidade de Illinois, Chicago, EUA, desde 1994, estabeleceram cinco domínios de competências centrais para as habilidades socioemocionais, são eles (WEISSBERG et al, 2015):

1. Competência no domínio do *autoconhecimento* envolve a capacidade de compreender as próprias emoções, os objetivos pessoais e os valores. Isto inclui a possibilidade de acessar com precisão as próprias qualidades e limitações, ter uma organização mental positiva, possuir um senso de auto-eficácia bem fundamentado e otimismo. Altos níveis de autoconhecimento requer de reconhecer como pensamentos, sentimentos e ações estão interconectados.
2. Competência em *autogerenciamento* requer habilidades e atitudes que facilitam a capacidade de regular as emoções e comportamentos. Isto inclui a habilidade de retardar a gratificação, gerenciar o estresse, controlar impulsos, e perseverar em meio a desafios a fim de alcançar objetivos pessoais e educacionais.
3. A competência no domínio da *consciência social* envolve a habilidade de assumir a perspectiva dos que têm um contexto histórico ou cultural diferente, como também empatizar e sentir compaixão. Isto também envolve compreensão das normas sociais de comportamento, além de reconhecimento dos recursos e suportes da família, da escola e da comunidade.
4. *Habilidades relacionais* fornecem às crianças as ferramentas que elas precisam para estabelecerem e manterem relacionamentos saudáveis e gratificantes, como também agirem de acordo com as normas sociais. Competência neste domínio envolve uma comunicação clara, escuta ativa, cooperação, resistência a pressão social inapropriada, negociação construtiva dos conflitos, e buscar ajuda quando necessário.

---

<sup>7</sup> Para maiores informações: disponível em <[www.casel.org](http://www.casel.org)>, acesso em 01mar.2009

5. Finalmente, *tomada de decisão responsável* é uma competência que requer conhecimento, habilidades, e atitudes necessárias para fazer escolhas construtivas a respeito do comportamento pessoal e interações sociais em diversos contextos. Competência neste domínio requer a habilidade de levar em consideração padrões éticos, preocupação com segurança, normas precisas para comportamentos de risco, fazer uma avaliação realista de consequências de várias ações, e levar em consideração a saúde e o bem-estar próprios e dos demais. (p. 6-7, tradução nossa, grifos no original)

Para os fins aqui propostos, nos deteremos nos ensinamentos dos *Yoga Sutras* de *Patañjali* no que tange o autoconhecimento, conforme apresentaremos nos resultados e discussões.

## **METODOLOGIA**

Pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa que tomou por base duas publicações que trazem os *Yoga-Sutras* de *Patañjali* traduzidos e comentados em português, são elas: *Raja-Yoga: o caminho da meditação*, de Swami Vivekananda (2018) e *O yoga que conduz à plenitude: os Yoga Sutras de Patañjali*, de Glória Arieira (2017).

Segundo Severino (2007), a pesquisa bibliográfica decorre de pesquisas anteriores, a partir de documentos impressos tais como livros, como é o nosso. Buscamos nos aprofundar na categoria autoconhecimento a partir dos *Yoga Sutras* de *Patañjali*, buscando ampliar o seu entendimento teórico e ao mesmo tempo identificando exercícios práticos que orientem este domínio de competências basilares para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Com base no estudo feito acima, podemos então experimentar algumas técnicas de autoconhecimento inspiradas no yoga para a educação emocional. Antes algumas observações devem ser feitas.

1. Para que isso seja aplicável no meio educacional é imprescindível entender que quem primeiro deve praticar e experimentar as técnicas são os responsáveis pelo processo educacional, ou seja, o educador deve começar consigo mesmo (CORDEIRO, 2012);
2. Os aprendizes devem ser acolhidos em seu contexto e consultados do seu interesse, ou seja, não se trata de um conhecimento imposto, mas sim de um convite para um olhar



interno;

3. Os educadores precisam se deslocar do local de transmissores, de quem sabe para quem não sabe, mas para exercerem o papel de facilitadores de um processo de autoconhecimento, ou seja, o conhecimento já está dentro de cada um de nós, no Ser, e não pode ser dado ou injetado por ninguém. O processo de educação então deve motivar a autodescoberta;
4. Deve-se começar por experiências mais simples e fáceis, e progredir com o tempo. A sabedoria do yoga ensina que um baobá quando brota pode ser arrancado até por um passarinho, mas quando amadurece nem uma manada de elefantes pode arrancá-lo do chão.

Eis então algumas sugestões de técnicas. Salientamos que são apenas sugestões e podem ser adaptadas conforme a realidade dos indivíduos.

1. Sabendo que nossa mente se identifica com as experiências, podemos observar a identificação acontecendo. Inicialmente, deve-se observar em casos simples, como ao beber água, percebendo os sentidos e o entendimento correto. Em seguida, vamos observando nossos pensamentos, quando nos dermos conta que estamos agarrados a um ou outro, e deixando que ele se vá por si mesmo.
2. No sutra 1.33 (...) *Patañjali* ensina que a compaixão, entre outras qualidades, auxilia na pacificação da mente. Então, a prática é pensar em seres que estão em sofrimento, seja como for, e desejar que eles se libertem do sofrimento. Inicialmente, do sofrimento da experiência, desejando conforto e alegria. Mas em seguida, o desejo deve se direcionar à libertação mais abrangente, que é a libertação da identificação com a experiência, a libertação da ignorância descrita no sutra 2.5.

Concluimos portanto, que a partir de nossas reflexões e experiências relatadas até aqui, as técnicas usadas no yoga nos termos apresentados anteriormente, podem ser utilizadas na forma apresentada ou com adaptações, nos processos educativos para o desenvolvimento emocional e sobretudo para a construção do autoconhecimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que a ansiedade, ou seja, o desejo de antecipar a experiência, tem abalado intensamente a vida de milhões de seres humanos. A OMS em 2016 disse que 33% da população mundial sofre de ansiedade e mais recentemente, no dia 10 de agosto de 2018, que quase 10% da população brasileira sofre com ansiedade. Sabemos também que significativa parte da população infanto-juvenil está sendo diagnosticada com ansiedade e TDAH (Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade) devido ao contexto social e cultural em que vive. Assim, encontrar uma ferramenta para contemplar essa mente que está ansiosa e um método para liberá-la desta situação, com efeitos significativos na redução desses sintomas é algo que urge no meio educacional, sobretudo com um método que apresenta uma sistematização clara e um baixo custo para ser aplicado.

## REFERÊNCIAS

ARIEIRA, Glória. **O yoga que conduz à plenitude**: os Yoga Sutras de Patañjali. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

CORDEIRO, E. B. Formação humana para jovens e adultos: elaboração, implementação e teste de um componente curricular em cursos tecnológicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Pernambuco. 2012. Tese (Doutorado em Educação) - Centro de Educação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2012

O PROGRESSO DIGITAL. **OMS diz que 33% da população mundial sofre de ansiedade**. Disponível em: <<http://www.progresso.com.br/sociedade/saude/oms-diz-que-33-da-populacao-mundial-sofre-de-ansiedade/173710/>>. Acesso em: 15 set. 2018.

PRABHAVANANDA, S & ISHERWOOD, C. **Como Conhecer Deus**. Vedanta Society, 1981.

RÖHR, Ferdinand. Espiritualidade e Educação. In: RÖRH, Ferdinand (org.). **Diálogos em educação e espiritualidade**. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2010. p. 13-52.

SAÚDE. **TDAH: há uma epidemia por aí?**. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/blog/experts-na-infancia/tdah-ha-uma-epidemia-por-ai/>>. Acesso em: 15 set. 2018.

\_\_\_\_\_. Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina/>>. Acesso em: 15 set. 2018.

VIVEKANANDA, Swami. **Raja-Yoga**: o caminho da meditação. Tradução Ronaldo Giuntoli. São Paulo: Vedanta, 2018.

WEISSBERG et al, R. P. Social and Emotional Learning: past, present and future. In:

DURLAK, J. A. **Handbook of social and emotional learning**: research and practice. Londres: The Guilford Press, 2015.

VIDITATMANANDA, S. **Saha naa**. Disponível em: <  
<http://www.avgsatsang.org/hhsvs.html#top>>. Acesso em 16 set. 2018.

PACKER, Laura. **A Senda do Yoga. Filosofia, Prática e Terapêutica**. Blumenau: Nova Letra, 2009.