

A MEDITAÇÃO NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO INTEGRAL: UM OLHAR SOBRE UMA EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO

Hortência Maria de Mélo Silva Maio¹
Lucas Amaral Mesquita Machado Resende²
Bárbara Alessandra Bezerra dos Santos³
Stefany Carolayne Santos Pinho⁴
Ana Alice Freire Agostinho⁵

RESUMO

Os avanços da ciência e da tecnologia e a hiperconectividade nas comunicações que impactam a vida e as relações entre os seres humanos no mundo contemporâneo, não foram acompanhados de desenvolvimento equivalente na dimensão dos afetos e das emoções. A vida humana encontra-se num momento em que a depressão, o estresse e a ansiedade, potencializados pela pandemia de Covid 19, tornam urgente uma educação integral que contemple as múltiplas dimensões da existência humana. É nesse cenário que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) emergem como alternativa para o enfrentamento das consequências desses problemas na sociedade e nos processos educativos. Nessa perspectiva, é importante que as instituições de ensino reconheçam a urgência de propostas alternativas para lidar com os efeitos desses sintomas no ambiente escolar, assumindo uma postura ativa em prol do bem-estar da sua coletividade. O presente trabalho relata a experiência de vivências de meditação no âmbito de um projeto de extensão fundamentado nas contribuições das PICs, cuja atuação inscreve-se na confluência entre saúde e educação integral. O objetivo do estudo foi compreender o potencial da meditação, enquanto *holopraxis*, analisando suas possíveis contribuições para o bem-estar e aprendizagem de estudantes. A metodologia proposta privilegiou, inicialmente, ciclos de formação sobre a temática e sessões de meditação, seguida da aplicação de questionário *online* e realização de grupos focais, como técnicas de coleta de dados que possibilitam a análise da percepção dos participantes sobre os benefícios dos processos meditativos. Os resultados sugerem que a meditação, além de contribuir para a redução de níveis de estresse e ansiedade e de promover a melhoria da qualidade de vida, favorece o autocuidado e o cuidado com o outro, podendo influenciar positivamente aspectos relacionados à aprendizagem, na medida em que favorece a concentração, a memória, aspectos emocionais e relacionais e o bem-estar geral.

Palavras-chave: Educação integral, PICs, *Holopraxis*, Meditação, Aprendizagem.

INTRODUÇÃO

Os avanços da ciência e da tecnologia e a hiperconectividade nas comunicações que impactam a vida e as relações entre os seres humanos no mundo contemporâneo, parecem que

¹Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros - PE, hmms@discente.ifpe.edu.br;

²Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Agroecologia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros - PE, lammr@discente.ifpe.edu.br;

³Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros - PE, babs1@discente.ifpe.edu.br;

⁴Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros - PE, scsp1@discente.ifpe.edu.br;

⁵Professora orientadora: Mestra em Educação do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros - PE, anaalice.freire@barreiros.ifpe.edu.br.

não foram acompanhados de desenvolvimento equivalente na dimensão dos afetos e das emoções. A vida humana encontra-se num momento em que sintomas de depressão, estresse e ansiedade, potencializados pela pandemia de Covid 19, tornam urgente uma educação integral que contemple as múltiplas dimensões da existência humana.

Com efeito, a Organização Mundial de Saúde (OMS) constatou um aumento de 25% de casos de depressão, ansiedade e estresse após o pico da pandemia provocada pela Covid-19. Além disso, prevê que, até 2030, esses problemas superem, em números, doenças cardiovasculares e câncer, atualmente as de maior incidência.

A despeito dessas previsões, o fato é que o problema não vai chegar nas escolas. Já está na escola. As evidências disto podem ser reconhecidas no número de jovens que fazem uso de medicamentos, ou se automutilam, bem como nas falas (e, infelizmente, em alguns casos, na prática) do suicídio.

É nesse cenário que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) emergem como alternativa para o enfrentamento das consequências desses problemas na sociedade e nos processos educativos. Nessa perspectiva, é importante que as instituições de ensino reconheçam a urgência de propostas alternativas para lidar com os efeitos desses sintomas no ambiente escolar, assumindo uma postura ativa em prol do bem-estar da sua coletividade, assegurando o direito de aprendizagem de seus estudantes, fortemente ameaçado por esse cenário.

O presente trabalho relata a vivência da meditação no âmbito do Projeto “Educação Integral e Práticas Integrativa e Complementares: contribuições da meditação e do reiki para o bem-estar e aprendizagem de estudantes... Ou educando para o *Sentipensar* e para o Bem Viver”⁶, em desenvolvimento no IFPE *Campus* Barreiros/PE, tendo como objetivo central, contribuir para uma formação humana integral, explorando as potencialidades das PICs no ambiente escolar e seus possíveis impactos no processo educativo e nos níveis de qualidade de vida e bem-estar de estudantes.

Ao propor as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como estratégia viável para enfrentar essa questão, esse projeto inscreve-se em um contexto que articula saúde e educação no ambiente escolar, na perspectiva de estimular o autocuidado e o cuidado com o outro, impactando processos educativos e, conseqüentemente, a aprendizagem.

⁶ Artigo resultante do Projeto de Extensão, em fase de desenvolvimento.

A OMS contempla as PICs no âmbito do Programa de Medicina Tradicional, como parte de políticas que defendem práticas tradicionais em saúde, fundamentadas em saberes ancestrais que incluem medicamentos de origem vegetal, animal e mineral, além de terapias, técnicas e exercícios que, além de produzirem bem-estar, podem ser utilizadas para tratar, diagnosticar e prevenir doenças (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2013).

As PICs, portanto, constituem um grupo de práticas que podem ser utilizadas em diferentes contextos que vão desde a prevenção e manutenção da saúde, até à sua vivência em cenários complexos como o ambiente escolar (OLIVEIRA; FREITAS, 2018).

No Brasil, o Ministério da Saúde instituiu políticas públicas que incluem as PICs no Sistema Único de Saúde (SUS) e nos serviços de atenção básica, mediante a Portaria GM/MS nº. 971/2006. Mas foi somente através da Portaria GM/MS nº. 849, de 27 de março de 2017, que a meditação, entre outras práticas, foi incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

Enquanto prática integrativa, a meditação também é considerada uma *holopraxis*, definida por Cardoso (1995, p. 63) como um, “conjunto de práticas e vivências que antecedem, permeiam e finalizam toda aprendizagem” e que inclui exercícios de relaxamento, meditação, entre outras. Assim, o objetivo deste trabalho é compreender o potencial da meditação, enquanto *holopraxis*, analisando suas possíveis contribuições para o bem-estar e aprendizagem de estudantes.

De acordo com o princípio da *holopraxis*, cada ser humano é um *hólon*, constituído pelas dimensões do corpo, da mente, do sentimento e do espírito. Sendo assim, sua educação deve contemplar essa multidimensionalidade do ser, cuja incompletude requer que à abordagem histórica, social e cognitiva sejam complementadas pelas diferentes dimensões da existência (MORAES, 1997, p.167).

Esse é o pressuposto fundante da educação integral, definida como aquela que considera as múltiplas dimensões do ser humano (RÖHR, 2010). Uma educação que compreende que as práticas educativas e a construção do conhecimento não podem prescindir da razão, da emoção e da intuição. Em outras palavras, de um *Sentipensar*, que La Torre define como duas formas complementares que possibilitam interpretar mais e melhor a realidade, na medida que pensamento e sentimento são convocados a trabalharem juntos (MORAES; TORRE, 2004). Nesse sentido, a formação humana integral “implica, além das dimensões cognitivas e instrumental, o trabalho, também, da intuição, da criatividade da responsabilidade social,

juntamente com os componentes éticos, afetivos, físicos e espirituais” (MORAES, 1987, p. 211).

Essa perspectiva, sinaliza para novas formas de ser e estar na sociedade e, em especial, na escola. Para Moraes e Torre (p.65, 2004), [...] “o *‘sentipensar em fluxo’*, ou seja, como energia que flui e promove a interação entre mente, corpo e ação, sublinhando o papel do meio e dos meios na construção do conhecimento e no desenvolvimento pessoal”. O Pensar, o Sentir e o Agir humano que torna possível desenvolver o pensamento, a consciência e a inteligência humana. Trata-se aqui de compreender o ser humano em sua inteireza e, dessa forma, reencantar a educação e o trabalho docente.

Nessa direção, as práticas meditativas constituem uma proposta pedagógica que contempla essa multidimensionalidade do ser humano e proclama a urgência de uma educação integral que considere aspectos emocionais, relacionais e cognitivos. Essa abordagem vem obtendo uma significativa adesão na sociedade pela percepção dos benefícios ao organismo humanos que seus praticantes pontuam. Tais percepções vêm sendo ratificadas por estudos científicos.

De acordo com Danucalov e Simões (2006, p. 15), a meditação promove a síntese e liberação serotonina, acetilcolina e dopamina, neurotransmissores que atuam no Sistema Nervoso Central [...] e cuja carência no organismo “está relacionada ao retraimento social, depressão, déficit de atenção, letargia, dentre outros fatores influenciadores da aprendizagem”.

Com base nessa informação, depreende-se que a meditação constitui estratégia que, no ambiente escolar, pode contribuir no processo de aprendizagem. Além disso, os benefícios das tecnologias meditativas incluem o equilíbrio emocional; a redução dos níveis de hormônios do estresse, ajudando a controlar a ansiedade e sintomas de depressão; a redução da frequência cardíaca, reduzindo picos hipertensivo; fortalece o sistema imunológico, promovendo a melhoria da qualidade do sono. Sendo assim, a prática sistemática da meditação promove um bem-estar geral que pode impactar positivamente a aprendizagem. De fato, a meditação também aumenta o vigor físico e mental, o nível de concentração e foco, melhorando a atenção, a memória e a cognição, aspectos importantes nos processos educativos (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

A prática da meditação, portanto, contribui para a formação humana integral ao contemplar dimensões da existência invisibilizadas pelos processos escolares tradicionais, beneficiando, inclusive, aspectos relacionais. Isto porque a aprendizagem da meditação na

escola ajuda no controle das emoções e na melhoria das relações interpessoais. A esse respeito, Cordeiro (2012, p.145), destaca que essa prática pode “acalmar as águas (emoções) profundas do eu/ego a fim de conseguirmos compreender melhor seus sinais, seu surgimento e influência na nossa maneira de sentir, pensar e agir”.

Seguindo essa linha de raciocínio, Araújo (2021, p. 74) considera que o exercício da meditação pode trazer

[...] um legado positivo a uma práxis pedagógica, pois reconhecemos que essa prática tem forte influência na maneira com que nos relacionamos conosco e com os outros. Ao considerarmos que essas relações são fundamentais no processo de formação humana, podemos entender o papel da meditação nos processos de formação.

Araújo (2021, p. 80) também destaca o papel da educação emocional na sociedade contemporânea “e a necessidade do processo educativo contemplar a integralidade dos/as estudantes”. Para tanto, [...] necessita de uma inovação pedagógica que considere o/a estudante como protagonista do seu conhecimento, e sua aprendizagem como fator *sine qua non* ao ato educativo”. O que significa uma mudança de paradigma. Isso significa que

[...] a escola passará não ser mais concentrada nas necessidades da instituição, e sim nas necessidades dos alunos, buscando ter um ambiente que favoreça o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, para que possam fazer conexões significativas entre o que estão aprendendo e o contexto social/mundial em que vivem (ARAÚJO, 2021, p. 80).

Por outro lado, no ambiente escolar o uso da meditação não deve assumir um caráter utilitarista, no sentido de esperar que essa prática produza a conformação dos seus praticantes à realidade. Pelo contrário, há que se considerar que é a meditação é um instrumento que pode promover a “reflexão, o autoconhecimento e o potencial de transformação, por sua vez, são completamente ignorados, embora evidenciados quando se registram os tais sintomas da vida moderna”. Perdendo de vista [...] “o enfoque radical da meditação, reduzindo-a a instrumento de assentimento ao *status quo*, isto é, a um meio de se ajustar à vida (incluindo a vida escolar) como ela é, sem se dar conta de que poderia ser bem diferente” (FORTUNATO, 2020, p. 4).

Com base nessa premissa, Oliveira e Freitas (2018, p.1) informam que é importante considerar que a meditação deve ser permanentemente aperfeiçoada, de modo a otimizar seus benefícios no ambiente escolar, sem perder de vista “o bem estar e aprendizado otimizado com o ato de meditar destes, pode influenciar diretamente na sua formação como pessoa, a qualidade

de vida individual e conseqüentemente dos que mantém contato” o que pode gerar transformações significativas, quer na esfera individual, quanto na coletiva.

Mas, como é possível avaliar esses benefícios, na prática, no cotidiano escolar? Que trilhas metodológicas são possíveis? Na seção a seguir, delineamos a metodologia utilizada para compreender a percepção dos benefícios da meditação, segundo os participantes do Projeto de Extensão.

METODOLOGIA

A metodologia proposta privilegiou, inicialmente, ciclos de formação sobre a temática e sessões de meditação, seguida da aplicação de questionário *online* e realização de grupos focais, como técnicas de coleta de dados que possibilitaram a análise da percepção dos participantes sobre os benefícios dos processos meditativos.

A aplicação do questionário além de fornecer dados pessoais, visou avaliar a percepção dos participantes no que se refere a qualidade de vida e bem-estar. Com relação aos Grupos Focais, segundo Barbour (2009), possibilitaram a audição atenta dos participantes, reconhecendo a importância de sua fala e dos saberes que ela expressa, focalizando nas expectativas iniciais e nos prováveis benefícios obtidos após a vivência meditação, viabilizando aprofundar o levantamento da avaliação das percepções dos participantes.

A realização de Ciclos de Formação e de Vivência, tinham por objetivo compartilhar conhecimentos de caráter teórico-prático sobre práticas meditativas. Nessa direção, foram realizadas palestras e sessões de meditação pelo menos quatro vezes por semana, em horários distintos, de modo a viabilizar a inserção dos participantes do projeto e do público acadêmico que tivesse interesse nessa prática integrativa.

Com efeito, o Projeto priorizou a vivência da meditação no IFPE *Campus* Barreiros e na Escola Parceira. Resta saber quais são as percepções dos participantes do projeto quanto aos benefícios da meditação. O que veremos na seção a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados sobre a percepção dos estudantes e servidores com relação aos benefícios da meditação destacou a análise das narrativas dos participantes, o que permitiu dimensionar os impactos dessa prática integrativa no bem-estar e na aprendizagem.

O questionário foi respondido por 10 participantes, entre servidores (6) e estudantes (4). Os respondentes informaram que a motivação para participar da meditação foi a busca de alívio da ansiedade (6) ou por mera curiosidade (3) e um estudante afirmou que buscava melhorar a aprendizagem. Desses respondentes, 50% já havia meditado e os demais não tinham experiência com essa vivência.

Quando questionados sobre o que sentem quando meditam, as respostas são praticamente unânimes: sensação de paz, serenidade, tranquilidade; relaxamento profundo, melhoria da qualidade do sono e bem-estar físico e mental, além de alívio do estresse e da ansiedade. Também foram recorrentes informes de que perceberam uma melhoria e controle da respiração; equilíbrio, conhecimento e controle das emoções; mais calma e bem-estar; maior foco e concentração; e mais autocontrole do corpo e da respiração, com melhor interação com as pessoas. Além disso, em momentos de estresse conseguiam usar a meditação, nem que fosse algumas vezes. A percepção desses benefícios fez todos os respondentes afirmarem que continuarão a prática meditativa individualmente.

Ao serem solicitados a resumirem sua experiência com a prática da meditação, os respondentes destacaram que gostam de meditar, que pretendem seguir com a prática e que a experiência de meditação promoveu a concentração e autoconhecimento. Também registramos depoimentos segundo os quais a meditação contribuiu para o bem-estar físico e mental e controle do estresse (Professor 2), bem como aqueles que afirmaram que a prática “[...] ajudou bastante durante esse período de estudos” (Estudante M3).

Os Grupos Focais ratificaram essas percepções. Os servidores pontuaram que a meditação é sinônimo de calma e tranquilidade; paz; relaxamento e dádiva, apesar de dificuldades iniciais de concentração, como pode ser observado nos depoimentos a seguir.

Quando tem a meditação e eu vou para aula, eu acho que consigo parar, ir mais tranquila, passar o que eu planejei de forma muito mais tranquila, ou se acontecer algum imprevisto, mesmo com os alunos eu vou conseguir respirar e resolver de forma mais tranquila também. Acho que ajuda demais (Professor M2).

Essa sensação de bem-estar também fez parte da experiência dos estudantes:

Às vezes, na correria do dia a dia, a gente nem se percebe; às vezes parece que a gente tá automaticamente vivendo. Mas, assim, durante a meditação, no decorrer da meditação, é... a gente vai entendendo o nosso corpo, se sentindo melhor, na verdade. [...] É uma oportunidade de relaxar e sair melhor daqui... a intenção é sair melhor (Estudante M5).

Um sentimento de paz, de refrigério, né. De que tudo vai ficar bem, tá tudo bem. Eu acho que quero fazer isso um hábito, né. Porque aquilo que faz bem a gente quer, tá fazendo como um hábito, é... na vida da gente. Sentindo que houve uma melhora. Então, aquele negócio que quando você vê que tá dando certo, você quer continuar (Estudante M1).

Essas narrativas estão em conformidade com as conclusões de estudos sobre os benefícios da meditação. Essa prática, por atuar no sistema nervoso autônomo, produzindo relaxamento profundo, diminuindo o estresse e a ansiedade, trazendo uma calma no enfrentamento de situações de conflito (DANUCALOV; SIMÕES, 2006).

Um fato relevante refere-se ao uso da meditação por estudante no momento do ENEM. Segundo o estudante, estava muito inseguro durante a prova, motivo pelo qual resolveu meditar, apesar de preocupado com a opinião dos demais: “[...] Aí eu parava assim né... ficava com o olho fechado, tentando respirar focando na respiração. Só que eu me sentia muito inseguro, porque eu ficava olhando assim pro povo e tinha gente olhando pra mim e ficava pensando no que iam falar, né?” (Estudante M4).

É importante destacar nessa fala, para além do estudante perceber que a meditação poderia impactar seu desempenho na prova, o preconceito ainda existente sobre as práticas integrativas, de maneira geral, e da meditação, em particular. Isso porque, como afirma Cordeiro (2012), as dimensões da existência são invisibilizadas pelos processos escolares tradicionais, onde o ENEM, como prática avaliativa, é exemplo de uma pedagogia que não reconhece a multidimensionalidade do ser humano.

Ainda sobre o impacto da meditação na aprendizagem, um estudante destacou que a meditação

Ajuda muito, porque é... na cabeça da gente às vezes a gente tá muito cheio de muitas coisas e parece que não cabe mais nada né. E quando a gente vem meditar, parece que esvazia né, tirando tudo, esvaziando tudo, você tem uma oportunidade de começar de novo (Estudante, M3).

Esse reconhecimento demonstra que as práticas meditativas vivenciadas podem cumprir um papel importante no ambiente escolar, contribuindo para a redução de níveis de estresse e ansiedade, bem como na melhoria do bem-estar, na qualidade de vida e de aspectos emocionais de estudantes, docentes e demais servidores. E, com isso, favorecer a aprendizagem dos estudantes.

Importa ressaltar que, segundo o depoimento da servidora transcrito a seguir, os benefícios da meditação são percebido, desde as primeiras experiências.

Desde a primeira vez quando eu vim né, quando participei a primeira. Na verdade, eu nunca participei de nada desse tipo, mas pra mim foi uma descoberta, algo que eu

queria, eu sou curiosa queria saber como era e se funciona realmente, né. E o primeiro dia, eu cheguei aqui muito assim... com a cabeça muito é com muito estresse, muita coisa assim na cabeça, ansiedade. E outras coisas, que às vezes... é... a vida nos submete a coisas que a gente vai se sobrecarregando né, a gente mesmo, que não necessita. Mas a gente acaba... é... querendo segurar tudo né. É o que acontece.

Mas da primeira vez, eu senti que era isso era o que tava faltando, apesar assim de... é... não que... é... eu observei que não é uma religião né. Mas eu entendi, assim que era como que, apesar de ser evangélica, mas era uma coisa assim que tava faltando tá entendendo? Que tem, existe, mas faltava uma pitadinha de alguma coisa ali, que tava faltando pra acrescentar, né (SERVIDORA 1).

Esse depoimento, em que pese os aspectos positivos no que se refere aos benefícios da meditação, está marcada pela perspectiva religiosa (e não espiritual) que, muitas vezes, demarca o preconceito presente na sociedade. Sem dúvida, esta percepção influencia a adesão de muitos ao projeto e à vivência da meditação, como algo que se contrapõe a sua fé. Nesse sentido, é importante ressaltar que a abordagem científica no primeiro programa de *mindfulness ou Atenção Plena*, realizada em 1979, a partir de estudos realizados pelo Prof. Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts (Boston, EUA), em parceria com o hospital da Escola de Medicina, concluiu que a meditação combate à depressão, independente das crenças pessoais dos participantes (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

Assim, até o presente momento, os resultados trazem indicativos claros que a escola deve considerar com bastante atenção à saúde emocional dos estudantes, pensando em ações que visem o bem-estar da sua comunidade, superando preconceitos a partir da adoção de novos paradigmas educacionais. Sugerem, ainda, que é importante que a escola reconheça a urgência de pensar alternativas para lidar com os efeitos situações de ansiedade/estresse nos processos educativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas meditativas estão cada vez mais presentes na sociedade e no ambiente escolar pelos benefícios que proporcionam, impactando positivamente o corpo, a mente, as emoções e as relações. Mesmo em um cenário que não reconhece as múltiplas dimensões do ser humano, mas que valoriza a fragmentação do ser e do conhecimento, a meditação vem sendo considerada uma inovação pedagógica, capaz de transformar a *práxis* da escola e dos docentes, contribuindo para a construção de aprendizagens significativas.

A meditação, enquanto *holopráxis*, enquanto PICs, vem se tornando uma ferramenta poderosa no enfrentamento de processo de depressão, ansiedade e estresse, contribuindo, por isso mesmo, no desenvolvimento das aprendizagens que o mundo contemporâneo vem requerendo. Isso inclui as relações interpessoais, a resolução pacífica de conflitos e o

desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Em síntese, a meditação emerge como possibilidade de viabilizar uma formação humana integral.

O presente estudo, como tantos que tratam da meditação, abre caminho para outros estudos e pesquisas, ao revelar a importância da comunidade acadêmica reconhecer os problemas de ordem emocional e buscar agir preventivamente. Sugere, ainda, que a meditação, além de contribuir para a redução de níveis de estresse e ansiedade e de promover a melhoria da qualidade de vida, favorece o autocuidado e o cuidado com o outro, podendo influenciar positivamente aspectos relacionados à aprendizagem, na medida em que favorece a concentração, a memória, aspectos emocionais e relacionais e o bem-estar geral.

Nessa perspectiva, o Projeto de Extensão e as práticas meditativas carregam, em si, em potência, a possibilidade de continuidade e permanência das PICs no espaço acadêmico por tempo indeterminado, impulsionando um possível processo de institucionalização no âmbito do IFPE.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria Dalvaneide de Oliveira. **A educação emocional na perspectiva do cuidar de si: Um estudo com as docentes da educação de jovens E adultos do programa rede de vivências do SESC, Pernambuco- Brasil.** Tese (Doutoramento em Ciências da Educação – Especialidade Educação, Desenvolvimento Comunitário) – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2021.

BARBOUR, Rosaline. **Grupos focais.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº. 971, de 03 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº. 849, de 27 de março de 2017.** Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

CARDOSO, Clodoaldo Meneguello. **A canção da inteireza: uma visão holística da educação.** São Paulo: Summus, 1995.

CORDEIRO, Eugênia de Paula Benício. **Formação humana de jovens e adultos: elaboração, implementação e teste de um componente curricular em cursos tecnológicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Pernambuco.** Tese (Doutorado em Educação) – Centro de Educação, UFPE, Recife, 2012.

DANUCALOV, Marcelo Árias Dias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da Meditação.** Phorte Editora. 2006.

FORTUNATO, Ivan. Coisas que gostaria de trabalhar na formação de professores de ciências e matemática, mas não sei como. **Revista Internacional de Pesquisa em Didática das Ciências e Matemática**, v. 1, p. e020013-e020013, 2020.

MORAES, Maria Cândida de. **O paradigma educacional emergente**. 9ª. ed. Campinas, SP: Papirus, 1997.

_____. **Ecologia dos saberes: complexidade, transdisciplinaridade e educação – Novos fundamentos para iluminar novas práticas educacionais**. São Paulo: Antakarana/WHH – Willis Harman House, 2008.

MORAES, Maria Cândida de; TORRE, Saturnino de La. **Sentipensar: fundamentos e estratégias para reencantar a educação**. Rio de Janeiro: Vozes, 2004.

OLIVEIRA, Vitória Monteiro Monte; FREITAS, Neíres Alves. **Contribuições da meditação na concentração e percepção no contexto da aprendizagem em escolares do ensino médio**. 2018. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO_EV127_MD4_SA5_ID_12162_01102019170412.pdf, p. 1-388-416. Acesso em: 20ago. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional: 2014-2023**. OMS, dez. 2013. Disponível em <https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/> Acesso em: 17 nov. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Declaração de Alma-Ata. **Conferência internacional sobre cuidados primários de saúde, realizada em Alma-Ata**. Alma –Ata, URSS, 6 a 12 de setembro de 1978. Disponível em <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao_alma_ata.pdf> Acesso em: 17 nov. 2021.

RÖHR, Ferdinand (org.). **Diálogos em educação e espiritualidade**. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2010.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção plena – Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.