

RESGATANDO O AUTOCUIDADO DE PROFESSORAS DE ESCOLAS PÚBLICAS NO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL - UMA PROPOSTA DECOLONIAL DE MEDITAÇÃO

Maria Clara Ferreira Machado ¹
Rui Seabra Machado ²

RESUMO

O adoecimento mental de professores/as tem se destacado no cenário contemporâneo. Num contexto de desvalorização da carreira docente, violência nas escolas, os/as professores/as de escola se deparam com a solidão, cobranças, acarretando na perda generalizada da saúde mental e bem-estar. Frente a isso, existem projetos de formação continuada, que buscam promover o autocuidado, a felicidade e a compaixão. Essas emoções positivas estão embasadas num processo orgânico e dinâmico do cultivo da serenidade através de exercícios físico-contemplativos (EFC), como a Atenção Plena, o Relaxamento fundamentadas numa perspectiva decolonial de saberes tradicionais asiáticos e da ciência contemplativa. O objetivo do presente trabalho é relatar um projeto de extensão junto a professoras da rede básica de um município do interior do Rio Grande do Sul. O curso “A Contemplação vai à escola - promovendo a saúde mental de professoras” foi desenvolvido pela Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana. As atividades ocorreram nos meses de outubro e dezembro de 2022, de forma online por meio de encontros síncronos pela plataforma Google Meet e atividades assíncronas com os EFC num Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA). Ao longo de 8 semanas foram realizados exercícios que promovessem o relaxamento corporal, a atenção plena, a concentração. Além das atividades a nível individual/pessoal, as professoras foram convidadas a introduzir os EFC na sala de aula a partir de materiais pedagógicos sistematizados pela equipe organizadora. O presente estudo possui abordagem qualitativa através da Análise de Conteúdo (Bardin) a partir dos relatos autobiográficos escritos no AVA. Como principais resultados, destacamos: mudanças positivas de rotina/hábitos; melhora na qualidade do sono; diminuição das crises de ansiedade e fobias; satisfação e disposição para trabalhar. Estes resultados apontam para um resgate do sentido da escola enquanto um lugar de boniteza, afeto e cuidado.

Palavras-chave: Saúde Mental, Formação continuada, Atenção Plena.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata-se de um recorte de um projeto de doutorado sobre desenvolvimento do autocuidado a partir de um curso de formação continuada para

¹ Doutoranda do Curso de Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da Universidade Federal do Pampa - RS, clara.fmachado@gmail.com;

² Orientador. Professor do Curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal do Pampa - RS, Campus Uruguaiana. Doutor em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde pela Universidade Federal do Pampa - RS, rui.smachado@gmail.com;



professoras da rede básica de ensino. A temática de transtornos mentais e o adoecimento dos professores e professoras tornou-se recorrente, principalmente, após a pandemia da COVID-19. Uma vez que, muitos professores e estudantes vivenciaram situações de exaustão emocional, como estresse agudo ou pós-traumático, ansiedade, depressão, etc (Safadi; da Silva, 2020).

Sendo que esses sintomas são resultado de uma sociedade adoecida, ou como diz Han (2019), a sociedade do cansaço. O sistema neoliberal exerce uma influência sobre as emoções das pessoas, fazendo-as sentirem culpadas por sua falta de “produtividade”. Assim, o neoliberalismo explora a nossa liberdade, porque ela é a que mais produz lucro (Han, 2019). E como efeito dessa exploração, surgem as doenças psíquicas, como a depressão e *burnout*. Essas são expressões da profunda crise da liberdade que vivemos, sintomas patológicos tornaram-se em coerção.

Para combater esse cenário, que é resultado de um modelo colonizador de vida, existem propostas com práticas contemplativas, como por exemplo a Meditação, o Tai Chi Chuan e a Atenção Plena. O presente trabalho foi desenvolvido a partir dos resultados de um curso de formação continuada, que promovia exercícios físico-contemplativos baseados no Tai Chi Chuan e Atenção Plena para o bem-estar de professoras(es) numa perspectiva decolonial.

Os dados são oriundos dos registros autobiográficos realizados pelas participantes ao longo de 8 semanas. Esses relatos foram registrados em formulários do Google Drive e posteriormente tabulados em planilhas para a Análise de Conteúdo de Bardin (2006). Destacamos como as professoras foram capazes de resgatar suas emoções e seu autocuidado, mesmo em um cenário tão desfavorável como o imposto pela sociedade do cansaço.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo analisar os dados de pesquisa oriundos dos relatos de participantes em um curso de formação continuada, que realizava práticas contemplativas com professoras de escolas públicas no interior do Rio Grande do Sul. Na próxima seção, estaremos apresentando a fundamentação teórica a partir dos autores e autoras sobre saúde mental, decolonialidade e as evidências científicas sobre os estados de distração e ansiedade.

REFERENCIAL TEÓRICO

A temática saúde mental, neurociência contemplativa e práticas meditativas têm sido destacada devido ao crescente cenário de adoecimento mental. Segundo dados de Chisholm *et*



al. (2016), a depressão e a ansiedade são uma das principais causas de afastamento do trabalho. Com as medidas do distanciamento social impostas pela pandemia da COVID-19, os problemas de saúde mental foram enfatizados, uma vez que a situação serviu como catalisador para intensificar o estresse, a ansiedade e a depressão (Mathur; Al, 2021).

Durante a pandemia e o pós-pandemia, crianças, adolescentes e adultos passavam pela primeira vez casos de estresse agudo, ansiedade, depressão, exaustão emocional, etc (Safadi; da Silva, 2020). Mesmo que este triste quadro foi agravado, cabe-se questionar quais foram as causas de tamanho sofrimento? Segundo Han (2019), é porque vivemos uma sociedade do cansaço, ou do *burnout*. Nela, o poder de negar, ou seja, de dizer não às atividades, a burocratização é substituído pela lógica do “yes, you can!” (em tradução ao português “sim, você pode!”). Isso gera um estado de contínuo trabalho, não permitindo o lazer, a contemplação e o silêncio.

Esse processo de exploração de si mesmo no trabalho afeta diretamente a vida dos professores(as). Muitos são acometidos pela sobrecarga através de longas jornadas de trabalho em mais de uma instituição de ensino. Além da burocratização e das exigências, os(as) professores(as) sofrem a desvalorização profissional, o que acarreta em baixa estima, sendo resultado da violência simbólica, própria do ambiente institucional (Ristum; 2023).

Estes estados mentais adoecidos surgem devido estímulos distratores, em que os indivíduos tornam-se anestesiados, acríticos e alienados. Goleman e Davidson (2017) explicam que a distração ou a falta de concentração ativa uma rede neural, denominada de rede modo *default*. Essa rede de neurônios é manifestada toda vez que perdemos o foco, quando nos distraímos. Disso, iniciam-se processos neurobiológicos, que são a base para a expressão de estados mentais como a ansiedade.

Outro aspecto, para as causas do adoecimento ocasionado pelo sistema neoliberal, é o nosso contexto social brasileiro, que se baseia na colonialidade. Este processo eurocêntrico implicou numa colonização das perspectivas cognitivas, dos modos de produzir sentido às experiências subjetivas, do imaginário, do universo das relações com o mundo (Quijano, 2005).

Deste modo, faz-se urgente e necessário a interculturalidade para abrir o diálogo com outras vertentes epistemológicas, pedagógicas, educacionais, que permitam uma nova perspectiva da ordem geopolítica da produção de conhecimento. Obviamente, com um posicionamento crítico com vistas a um projeto de transformação (Walsh, 2019). Freire já alertava que o sistema neoliberal se baseava na lógica do controle e que já perpassa a escola,



tentando legitimar a ética do mercado. No entanto, Freire também já enfatizava a necessidade da promoção na escola de uma ética integral do ser humano (Gadotti, 2007).

Frente a esse cenário, existem iniciativas com práticas contemplativas, como o Tai Chi Chuan (TCC) e a Atenção Plena (AP), em escolas para promover a saúde mental. O Tai Chi Chuan (TCC) é uma arte marcial terapêutica chinesa, que promove através de movimentos suaves e lentos o equilíbrio, a flexibilidade e o bem-estar (Wall, 2005). Wall (2005) relatou uma proposta com TCC juntamente a estudantes e professores, demonstrando que esta técnica contemplativa pode auxiliar no gerenciamento do estresse.

A Atenção Plena está relacionada a exercícios de cultivo da atenção por meio de técnicas simples e seculares de meditação. Por meio dessas práticas, busca-se mudar a relação com os nossos pensamentos e eventos estressantes, diminuindo a reatividade emocional e melhorando a avaliação cognitiva (Gold *et al.*, 2010). Assim, entendemos que as práticas contemplativas estão baseadas numa perspectiva filosófica de saberes asiáticos e também em evidências da ciência contemplativa.

A ciência contemplativa surgiu como uma união de diferentes e numerosas disciplinas acadêmicas. Estas ressoam na busca do desenvolvimento do potencial humano, especificamente nos papéis da cultura, aprendizagem e relações sociais durante as nossas vidas (Roeser; Zelazo, 2012). Com isso, vemos a importância de uma visão decolonial e do diálogo intercultural com as civilizações milenares, que promoveram essas práticas contemplativas e preservaram até os dias atuais.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, descritiva (Gil, 2017). Deste modo, o nosso objetivo é analisar as experiências de professoras de escolas públicas no interior do Rio Grande do Sul num curso de extensão, que promovia o autocuidado através de exercícios físico-contemplativos (EFC). O curso de formação continuada “*A Contemplação vai à escola - promovendo a saúde mental de professoras*” fazia parte do projeto de doutorado “*A PEDAGOGIA DA COMPAIXÃO NOS PROCESSOS EDUCACIONAIS – CONTRIBUIÇÕES DA CIÊNCIA CONTEMPLATIVA PARA O (RE)FLORESCER HUMANO*” desenvolvido no Programa de Pós-graduação (PPG) Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Campus Uruguaiana.



A amostra do estudo foi composta por participantes do curso “A Contemplação vai à escola”, de ambos os sexos oriundos da rede pública municipal, estadual e rede privada da educação básica, que atuam nos distintos níveis da educação brasileira: educação infantil, ensino fundamental - anos iniciais, ensino fundamental - anos finais, ensino médio e educação de jovens e adultos (EJA). Com relação aos cuidados éticos, a execução do projeto de pesquisa aconteceu mediante parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da universidade, sob o número de protocolo CAAE: 51483721.9.0000.5323. Os sujeitos da pesquisa foram os docentes, que voluntariamente concordaram em participar da pesquisa, através do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para fins éticos de pesquisa, os membros da equipe do projeto de pesquisa submeteram-se ao termo de confidencialidade, deixando em sigilo os dados dos participantes.

Também como forma de atender aos requisitos éticos, os dados dos participantes foram registrados em computadores locais, sem o risco de que seus dados fossem corrompidos ou vazados. Para fins de sigilo e ética em pesquisa, a identidade dos participantes foi mantida em reserva. E para não gerar constrangimento, os dados serão apresentados pelo código PP1, as letras PP indicam o participante-professor e, o número representa o indivíduo.

Como critérios de inclusão, estabelecemos que deveriam as(os) participantes deveriam ser professoras ou professores da rede pública ou particular de ensino; podendo ser concursados ou contratados, no caso da rede pública, ou contratados na rede privada. E como critérios de exclusão, consideramos que professores(as) em estágio probatório, ou; estejam praticando, ou terem praticado TCC, yoga; ou; possuir experiência com alguma prática contemplativa como meditação, mindfulness ou qualquer atividade físico-contemplativa em algum momento nos últimos 6 meses imediatamente anteriores à data de início do projeto de extensão.

Os dados produzidos pelos participantes foram registrados em Formulários do Google Drive, semanalmente. Neles, as(os) professoras(es) respondiam a perguntas sobre que tipos de sensações, sentimentos e emoções eram experienciados durante a prática dos exercícios físico-contemplativos. A partir desses dados, realizamos uma Análise de Conteúdo de Bardin (2006) a fim de identificar os trechos significantes com as unidades de registro (UR) e de contexto (UC).

Para tanto, a análise de conteúdo seguiu as seguintes etapas: i) Pré-análise - os materiais organizados através da leitura flutuante, seleção dos documentos e construção do *corpus*; ii) Exploração do material - há a codificação e categorização do material, sendo que



na codificação precisa ser feito o recorte das unidades de registro e de contexto; iii) Tratamento dos resultados obtidos e interpretação - foram feitas interpretações dos resultados obtidos.

No próximo subtópico, estarão descritas as atividades propostas pelo curso, que foram o ponto de partida dos dados autobiográficos, resultado das vivências das(os) professoras(es) participantes.

Descrição das atividades do curso

As atividades do curso ocorreram entre os meses de outubro e dezembro de 2022, ao longo de 8 semanas, de forma online por meio de encontros síncronos da plataforma Google Meet da instituição e atividades assíncronas num Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) criado especificamente para o projeto de extensão.

O curso foi estruturado para acontecer em 3 etapas: i) encontros teóricos e práticos sobre neurociência contemplativa, saúde mental, autocuidado, etc. Além da realização de exercícios físico-contemplativos (EFC) durante a semana; ii) convite para a inserção de atividades baseadas no EFC na sala de aula; iii) reflexões sobre as repercussões das atividades nas escolas.

A metodologia dos encontros síncronos foi baseada nos três momentos de Vasconcellos (1992), adaptado para o curso de forma a contemplar a prática dos exercícios físico-contemplativos. Desse modo, os encontros ocorreram da seguinte forma: i) mobilização inicial do conhecimento - dialogamos sobre a prática dos EFC durante a semana, suas dúvidas, seus sentimentos, percepções; ii) organização do conhecimento - discussão sobre temáticas relacionadas ao autocuidado, saúde mental baseada em evidências científicas da neurociência contemplativa; iii) síntese do conhecimento - prática dos EFC a serem realizados na próxima semana.

Os exercícios físico-contemplativos (EFC) estão baseados na própria experiência prática-teórica dos autores do projeto. Além de estarem ancorados nos pressupostos filosóficos indo-tibetanos da ciência contemplativa (Gyatso, 2016) e também nas práticas de Tai Chi Chuan e Atenção Plena (Wall, 2005; Gold *et al.*, 2010). Durante o curso, as(os) participantes realizaram 2 EFC (Quadro 1).

Quadro 1 - EFC praticados pelas professoras da educação básica

Nome do EFC	Duração	Periodicidade
Relaxamento noturno	8min45	1x por dia de seg-sex



Contemplação nos sons da natureza - Tema chuva	12min50	1x por dia de seg-sex

Fonte: Os autores (2023)

Além disso, a partir da terceira semana do curso, as professoras eram convidadas a planejarem, com o apoio da equipe do curso, as intervenções pedagógicas nas salas de aula a partir dos EFC. Por isso, vemos a importância da experiência prática pessoal prévia das participantes com os EFC para depois pensarem na introdução desses EFC nas escolas. De forma a auxiliar a introdução dos EFC na sala de aula, a equipe do projeto de extensão preparou roteiros de atividade, além de áudios guiados específicos para cada nível de ensino (Quadro 2).

Quadro 2 - EFC praticados pelos estudantes da educação básica

Nome do EFC	Nível de ensino	Duração	Periodicidade
Brincadeira do relaxamento	Educação infantil	4min07	2 dias / durante 1 semana
Relaxamento corporal	Anos iniciais	6min17	2 dias / durante 1 semana
Contemplação nos sons da natureza	Educação infantil	4min57	3 dias / durante 1 semana
Contemplação nos sons da natureza	Anos iniciais	7min12	3 dias / durante 1 semana
Contemplação nos sons da natureza ao ar livre	Educação infantil	5min	3 dias / durante 1 semana
Contemplação nos sons da natureza ao ar livre	Anos iniciais	10min	3 dias / durante 1 semana

Fonte: Os autores (2023)

Cabe destacar que, durante todo o período do curso, as professoras continuaram sua prática dos EFC a nível pessoal. E na última semana do curso, houve uma roda de conversa e uma reflexão final do grupo sobre suas experiências pessoais, as repercussões da prática na sua vida pessoal e profissional, as vivências na sala de aula.

Na próxima seção, estão descritos os resultados oriundos das categorias e recortes gerados pela Análise de Conteúdo dos relatos autobiográficos das professoras participantes. Além de discuti-los à luz do referencial teórico proposto neste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tivemos inicialmente a participação de 26 professoras e 1 professor, sendo que somente 10 professoras puderam concluir o curso. A maioria delas atuavam na rede municipal de ensino, representando 80% das participantes, uma na rede privada e, outra professora atuava na rede básica de ensino de uma cidade no Uruguai. Com relação aos níveis de ensino da



atuação das professoras tivemos uma maioria com atuação na educação infantil e anos iniciais (Quadro 3). Mais de 70% das participantes tinham uma carga horária de 40 horas semanais e 30% trabalhavam com 20 horas semanais.

Quadro 3 - Atuação profissional das professoras

Nível de ensino	Percentual
Educação Infantil	30%
Ensino Fundamental - Anos iniciais	50%
Ensino Fundamental - Anos finais	10%
Ensino Médio	10%

Fonte: Os autores (2023)

Após as leituras exaustivas do *corpus* de análise, foram identificados 138 trechos significativos, que foram classificados em categorias. Para esse trabalho, apresentaremos os recortes relacionados às categorias “Rotina/Hábito” e “Trabalho”, que representam respectivamente, 47,10% e 14,46%, do corpus textual. Nessas categorias, as professoras expressaram como a realização dos EFC impactaram sua vida pessoal e profissional. Como forma de ilustrar os recortes da categoria Rotina/Hábito, incluímos o Quadro 4 a fim de entender a vivência das professoras.

Quadro 4: Recortes da categoria “Rotina/Hábito” com suas respectivas unidades de registro (UR) e unidades de contexto (UC)

Participante	UR	UC
PP1	exercícios	"sempre tive dificuldades para dormir e realmente descansar. atualmente estou realizando com mais frequência estes exercícios até porque é o meu momento onde estou conectada e sintonizada comigo mesma."
PP3	exercícios	"Realmente funciona, pois fiquei mais calma e consegui sair de uma crise de ansiedade com mais facilidade. Pretendo seguir realizando os exercícios por tempo indeterminado."
PP3	calma	"Percebo que quando realizo as atividades contemplativas fico mais calma , tranquila e com bons pensamentos."
PP5	sono	"Meu sono está menos interrompido. Antes eu acordava bastante durante a noite, mesmo tomando remédio. Quando faço o exercício durmo bem melhor."
PP2	relaxamento	"Quando percebo que vou sentir crises de ansiedade, ponho em prática o relaxamento "

Fonte: Os autores (2023)



Destacamos que na categoria “Rotina/Hábitos”, as participantes expressaram o resgate do autocuidado, de um tempo para si mesmas, da calma, da tranquilidade e bons pensamentos. Como nos relata PP1: *“atualmente estou realizando com mais frequência estes exercícios até porque é o meu momento onde estou conectada e sintonizada comigo mesma”*. Isso nos demonstra como os EFC contribuíram para um melhor gerenciamento do estresse e ansiedade, o que pode ser explicado através da inibição da rede de modo *default* (Goleman; Davidson, 2017).

A ansiedade foi outro aspecto recorrente, como apontado pelas participantes PP3 e PP5. Elas expressaram que através dos EFC, conseguiram manejar suas crises de ansiedade com mais facilidade. Como os dados da pesquisa foram construídos no período de retorno à presencialidade, percebemos como as professoras passaram por casos de ansiedade, exaustão emocional, estresse agudo, como nos apontam Safadi e da Silva (2020).

Com isso, a prática dos EFC possibilitou estados de bem-estar para as professoras participantes. Uma vez que os EFC baseados no Tai Chi Chuan e na Atenção Plena proporcionaram uma nova relação com os sentimentos e pensamentos. Assim, as participantes vivenciaram uma diminuição da reatividade emocional e uma melhora na avaliação cognitiva (Wall, 2005; Gold *et al.*, 2010). Assim, a proposta do curso permitiu ir contra a maré colonizante do adoecimento mental das professoras, baseada no vil sistema neoliberal.

Já os dados oriundos relacionados a categoria “Trabalho”, estes estão descritos no Quadro 5:

Quadro 5: Recortes da categoria Trabalho com as UR e UC

Participante	UR	UC
PP4	profissional	“As práticas físico-contemplativas me auxiliaram muito no meu bem-estar e na minha prática profissional .”
PP4	práticas	“depois de iniciar as práticas físico-contemplativas, comecei a assumir o que me interessava de fato, desapegando um pouco de muitas responsabilidades e deixando outros colegas crescerem e aprenderem outros assuntos”
PP3	exercícios	“Os exercícios estão me ajudando a ter mais disposição para trabalhar!”

Fonte: Os autores (2023)

De forma semelhante aos resultados da categoria anterior, os recortes da categoria Trabalho relatam como os EFC ajudaram numa melhora do estado mental das professoras, como nos diz PP4 *“As práticas físico-contemplativas me auxiliaram muito no meu bem-estar e na minha prática profissional”*. Isso nos indica que a abrangência dos EFC para além da vida pessoal, com repercussões na prática profissional da professora. Como também relata



PP3 que os EFC a ajudavam “*a ter mais disposição para trabalhar*”. Esses recortes ressoam com a necessidade da promoção de uma ética integral do ser humano, do cuidado, dos afetos nas escolas. Posicionando-se contra a lógica do controle proposta pelo sistema neoliberal (Gadotti, 2007).

Além disso, os EFC permitiram o resgate do poder da negação, de dizer não às atividades, ao excesso de trabalho, como nos relatou PP4 que “*depois de iniciar as práticas físico-contemplativas, comecei a assumir o que me interessava de fato, desapegando um pouco de muitas responsabilidades e deixando outros colegas crescerem e aprenderem outros assuntos*”. Isso se relaciona com ir contra a lógica do “Yes, you can!”, denunciado por Han (2019), como resultado da sociedade do cansaço.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos resultados parciais apresentados neste trabalho, vemos o impacto da prática dos exercícios físico-contemplativos (EFC), proporcionando momentos de autocuidado e de bem-estar para as professoras participantes. Além dos benefícios percebidos em sua vida pessoal, as participantes relataram como o seu ânimo na sua prática profissional melhorou. Também, elas destacaram a diminuição das crises de ansiedade e fobias. Sendo um ponto muito positivo, tendo em vista ao alto número de profissionais da educação com transtornos mentais.

Com isso, vemos o potencial dessa proposta do curso de continuada com os EFC para professores de distintos níveis da educação básica brasileira. Mesmo tratando de um número reduzido de participantes, os dados apontam para uma tendência positiva da prática dos EFC. Além disso, não devemos esquecer do cenário de pesquisa, em que estávamos retornando a presencialidade, onde havia muitas pressões e riscos para compensar o tempo do distanciamento social.

Por isso, entendemos a necessidade de novas pesquisas no campo da promoção da saúde mental, do autocuidado a partir de contribuições da ciência contemplativa. Além de estar alicerçado num diálogo intercultural e decolonial com as práticas contemplativas, que são a base dos EFC. Assim, podemos recordar dos valores éticos e estéticos do ser humano nas escolas por meio do resgate ao cuidar de si.

AGRADECIMENTOS



Agradecemos a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela bolsa de Demanda Social para a realização do projeto do doutorado.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2006.

CHISHOLM, D. et al. Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. **The Lancet Psychiatry**, v. 3, n. 5, p. 415–424, 2016.

GADOTTI, M. **A escola e o professor: Paulo Freire e a paixão de ensinar**. 1. ed. São Paulo: Publisher Brasil, 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOLD, E. et al. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. **Journal of Child and Family Studies**, v. 19, n. 2, p. 184–189, 2010.

GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. J. **A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

GYATSO, Tenzin. **Além da religião: Uma ética por um mundo sem fronteiras**. 1. ed. Teresópolis: Lúcida Letra, 2016.

HAN, Byung Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2019.

MACHADO, Rui Seabra. **A pedagogia da compaixão nos processos educacionais - contribuições da ciência contemplativa para o (re)florescer**. 2024. 365 f. Tese de Doutorado - Doutorado em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde - Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, 2024.

MATHUR, D. A.; AL, E. The Challenges and Glitches Faced by Teachers of Central India during Lockdown and Solutions. **Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)**, v. 12, n. 12, p. 144–151, 2021.

QUIJANO, Aníbal. **Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina**. In: A COLONIALIDADE DO SABER: EUROCENTRISMO E CIÊNCIAS SOCIAIS. PERSPECTIVAS LATINO-AMERICANAS. 1. ed. Buenos Aires: CLASCO, 2005, p. 1–27.

RISTUM, Marilena. Violência na escola, da escola e contra a escola. In: ASSIS, Simone Gonçalves De et al. (org.). **Impactos da violência na escola: um diálogo com professores**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2023. p. 71–98. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/q58k5/pdf/assis-9786557082126-05.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2024.

ROESER, Robert W.; ZELAZO, Philip David. Contemplative science, education and child development: Introduction to the special section. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, p. 143–145, 2012.



SAFADI, M. A. P.; DA SILVA, C. A. A. THE CHALLENGING AND UNPREDICTABLE SPECTRUM OF COVID-19 IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, p. e2020192, 2020.

VASCONCELLOS, Celso dos S. Metodologia dialética em sala de aula. **Revista de Educação AEC**. Brasília, v. 21, n. 83, p. 28-55, 1992.

WALL, Robert B. Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School. **Journal of Pediatric Health Care**, v. 19, n. 4, p. 230–237, 2005.

WALSH, Catherine. Interculturalidade e decolonialidade do poder: um pensamento e posicionamento “outro” a partir da diferença colonial. **Revista Eletrônica da Faculdade de Direito de Pelotas**, v. 5, n. 1, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/revistadireito/article/view/15002>. Acesso em: 29 maio 2025.

