MESTRANDA IVANIR VIEIRA DOS SANTOS

PRÁTICAS MEDITATIVAS E SUA INTERFACE COM A ECOFORMAÇÃO COMO ESTÍMULO AO APRENDER A APRENDER CONTINUAMENTE A PARTIR DA VIDA E PARA A VIDA

MESTRADO EM EDUCAÇÃO BÁSICA – PPGEB
PRODUTO EDUCACIONAL
CAÇADOR, 2025

FORMAÇÃO CONTINUADA SOBRE PRÁTICAS MEDITATIVAS E SUA INTERFACE COM A ECOFORMAÇÃO

PRODUTO EDUCACIONAL

MESTRANDA
IVANIR VIEIRA DOS SANTOS

DRA. VERA LÚCIA SIMÃO
ORIENTADORA

LINHA DE PESQUISA
CULTURA, ENSINO, SAÚDE E FORMAÇÃO DOCENTE
GRUPO DE PESQUISA
FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS COMPLEXAS, TRANSDISCIPLINARES E ECOFORMADORAS

UNIVERSIDADE ALTO VALE UNIVERSIDADE ALTO VALE DO RIO DO PEIXE – UNIARP
PROGRAMA DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO BÁSICA - PPGEB

PRÁTICAS MEDITATIVAS E SUA INTERFACE COM A ECOFORMAÇÃO COMO ESTÍMULO AO APRENDER A APRENDER CONTINUAMENTE A PARTIR DA VIDA E PARA A VIDA

OBJETIVO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Apresentar práticas meditativas que poderão ser aplicadas com estudantes, como estratégias de redução do estresse e ansiedade e possível melhora na aprendizagem.

LINHA E GRUPO DE PESQUISA

FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS COMPLEXAS, TRANSDISCIPLINARES E ECOFORMADORAS.

INFORMAÇÕES SOBRE AS LINHAS DE PESQUISA PODEM SER OBTIDAS EM HTTPS://UNIARP.EDU.BR/MESTRADO-PROFISSIONAL-EM-EDUCACAO-BASICA/

CARTA AO LEITOR

Este é um convite para um momento de parar, respirar, conectar-se ... e meditar.

Este Produto Educacional é o resultado da Dissertação de Ivanir Vieira dos Santos, intitulada **FORMAÇÃO CONTINUADA SOBRE PRÁTICAS MEDITATIVAS E A SUA INTERFACE COM A ECOFORMAÇÃO.** Orientada pela professora Dra. Vera Lucia Simão, a pesquisa está vinculada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Básica da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP) na Linha de Pesquisa - Cultura, Ensino, Saúde e Formação Docente. O lócus da pesquisa contou com a participação de professores do Ensino Fundamental II e estudantes do 7º ano do Ensino Fundamental I I de uma escola pública do município de Timbó Grande-SC. Vale destacar que o material aqui apresentado, tem intenção de servir de centelha para que mais professores e estudantes se inspirem a aderir a prática de meditação no ambiente escolar desenvolvendo as competências socioemocionais e uma relação harmônica com o eu, o outro, o meio e o global.

AUTORIA DO PRODUTO EDUCACIONAL

Possui Graduação em Matemática pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (2009) e Pós - Graduação "Lato Sensu", Especialização em Práticas Pedagógicas Interdisciplinares: Ênfase em Metodologia do Ensino de Matemática e Física (2009) pela Universidade Dom Bosco. Professora do quadro efetivo da Rede Municipal de Educação de Timbó Grande SC há mais 15 anos. Atuou como diretora escolar no período de 2013 a 2016, e como técnica da Secretaria de Educação e Esportes de 2021 a 2024. Mestranda no Programa de Pós-Graduação Profissional em Educação Básica (PPGEB UNIARP), pertence a Linha de Pesquisa Cultura, Ensino, Saúde e Formação Docente. Membro do Projeto de Pesquisa Formação Continuada de Professores da Educação Básica e Práticas Pedagógicas Complexas, Transdisciplinares e Ecoformadoras do PPGEB UNIARP.

Ivanir Vieira dos Santos

http://lattes.cnpq.br/3028040981489521
https:/orcid.org/0009-0003-2127-8597
ivanirgvieira@yahoo.com.br

Doutorado em Educação e Sociedade pela Universidade de Barcelona - UB – Espanha. Professora no Programa de Mestrado Profissional em Educação Básica (PPGEB UNIARP). Pertence a Linha de Pesquisa Cultura, Ensino, Saúde e Formação Docente e do Projeto de Pesquisa Formação Continuada de Professores da Educação Básica e Práticas Pedagógicas Complexas, Transdisciplinares e Ecoformadoras do PPGEB UNIARP. Professora Colaboradora no Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências Naturais e Matemática (PPGECIM FURB). Atualmente, é participante do corpo docente responsável pelo projeto de implantação do Curso de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade da UNIARP. Coordenadora do Curso de Pedagogia na modalidade EaD da UNIARP. Membro da Rede Internacional de Escolas Criativas (RIEC/ADEC, RIEC ECOFOR, RIEC UNIARP, RIEC FURB e RIEC BRASIL). ecoformadores.

Vera Lúcia Simão

http://lattes.cnpq.br/4093517754029600
https:/orcid.org/0000-0001-6169-0242
vera.simao@uniarp.edu.br

SUMÁRIO

1- Princípios Pedagógicos do Produto Educacional.....07
2- Para ilustrar algumas possibilidades, organizamos sugestões de técnicas de meditação.....17
2.1 Práticas meditativas.....18
2.1.1 Técnica da gratidão.....19
2.1.2 Mandala.....20
2.1.3 Respirando diferente.....21
2.1.4 Observação dos Pensamentos.....22
2.1.5 Respiração Natural 23
2.1.6 Respiração do Saquinho.....24
2.1.7 Meditação da pena 25
2.1.8 Como descarregar emoções negativas.....26
Considerações Finais 29
Referências.....30

1 PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS DO PRODUTO EDUCACIONAL

Proporcionar aos professores do Ensino Fundamental II a possibilidade de inserir práticas meditativas como estratégia para melhoria das competências sociemocionais dos estudantes, minimizando o estresse, a ansiedade, o medo, a insegurança e melhorando os relacionamentos com os seus pares no intuito de possibilitar a melhoria no ensino aprendizagem.

A esse respeito, afirmam Rocha, Flores e Marques (2015):

> Meditar proporciona ampliação das capacidades perceptivas e interpretativas, pois envolve contemplação, avaliação e tomada de decisão; amplia o poder criativo e renova o sentido de pertencimento ao coletivo. A meditação é a realização da vida presente, do agora construído historicamente e propicia o autoconhecimento, contribuindo para a formação plena do sujeito. (...) Na Educação Básica, a meditação pode ser utilizada para proporcionar um estado de relaxamento físico e mental, a fim de desenvolver a consciência do indivíduo, aluno. Para que, deste modo, seja facilitada a percepção da aprendizagem no inconsciente de cada uma das crianças. (Rocha; Flores; Marques, 2015, p. 408).

A meditação tem sido usada em diversas culturas ao redor do mundo para promover o bem-estar mental, emocional e espiritual (Kabat-Zinn, 1982, 1990). Embora suas raízes possam ser rastreadas até tradições religiosas e filosóficas, hoje em dia a meditação é amplamente reconhecida e adotada no ocidente como uma técnica eficaz para gerenciamento de estresse, aumento da concentração, e melhoria da saúde geral.

Existem muitos tipos de meditação, incluindo mindfulness (atenção plena), meditação transcendental, meditação guiada e meditação da compaixão (metta). O mindfulness é uma das mais comuns práticas da meditação, traduzido para o português como atenção plena, é uma prática de meditação que surgiu há milhares de anos, sendo conhecida como “o coração da meditação budista”, contudo possui essência universal, não religiosa e encontra-se no conjunto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Esse é um método que propõe uma vida de consciência plena no momento presente, permitindo transformações no indivíduo. É uma prática, uma forma de viver, um hábito, que influencia positivamente na saúde, bem-estar, qualidade de vida, equilíbrio mental, atitude diante dos desafios e felicidade. O desenvolvimento da atenção plena é um processo contínuo que evolui com os anos de práticas cotidianas (Kabat-Zinn, 2019; Kabat-Zinn, 2019; Williams; Penman, 2015).

Yoga

Mindfulness

Meditação transcedental

Meditação guiada

Meditação da compaixão

Meditar proporciona ampliação das capacidades perceptivas e interpretativas, pois envolve contemplação, avaliação e tomada de decisão; amplia o poder criativo e renova o sentido de pertencimento ao coletivo. A meditação é a realização da vida presente, do agora construído historicamente e propicia o autoconhecimento, contribuindo para a formação plena do sujeito. (...) Na Educação Básica, a meditação pode ser utilizada para proporcionar um estado de relaxamento físico e mental, a fim de desenvolver a consciência do indivíduo, aluno. Para que, deste modo, seja facilitada a percepção da aprendizagem no inconsciente de cada uma das crianças. (Rocha; Flores; Marques, 2015, p. 408).

Cada uma dessas práticas possui suas próprias técnicas e objetivos, mas todas compartilham o princípio fundamental de treinar a mente para alcançar um estado de calma e clareza. Ao praticar regularmente a meditação, é possível desenvolver uma maior capacidade de lidar com os desafios da vida de forma mais equilibrada e manter um estado de bem-estar e felicidade mais constante.

Dessa forma, a meditação pode promover o crescimento pessoal, habilidades socioemocionais e a aprendizagem contínua ao longo da vida. Goleman (1999, p.13) destaca: “Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, [...] a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo”.

Segundo os autores (Popp; Favretto; Reis, 2021) a meditação, além do desenvolvimento de uma melhor aprendizagem, pode auxiliar na promoção da saúde mental das crianças, ao ajudar no gerenciamento de estresse e ansiedade (González-Valero et al., 2019). A meditação pode promover benefícios aos estudantes no processo de ensino-aprendizagem.

Kabat-Zinn definiu mindfulness/atenção plena

Fonte: https://www.forbes.com/sites/robdube/2021/04/27/transform-your-life--leadership-with-lessons-from-mindfulness-master-jon-kabat-zinn/

Cabe destacar que ensino de qualidade na educação básica tem relação com o desempenho do indivíduo em âmbito pessoal, intelectual e profissional. Com o público infantil os estudos comprovam que habilidades de autorregulação possibilitam às crianças ambiente para a prontidão ao bom desempenho escolar e sucesso em longo prazo (Popp; Reis, 2021; Willis; Dinehart, 2014).

Quando os próprios alunos são levados a focar a atenção sobre eles próprios, verificamos que um novo tipo de educação passa a acontecer. Nos dias atuais (...) não é tarefa simples o "prestar atenção em si mesmo" frente à aceleração cotidiana. Então, ao meditar frequentemente, quando participam do Programa Fortaleza em Paz, os alunos são convidados a desenvolver maior percepção sobre eles mesmos, criando condições propícias para um aprendizado mais profundo e integrado às suas realidades. (Sampaio, 2012, p. 63).

Existem várias razões pelas quais a meditação pode ser vista como uma estratégia valiosa para melhorar o desempenho escolar dos jovens: redução do estresse e ansiedade, melhoria da concentração e foco, gestão do tempo e organização, desenvolvimento emocional, melhoria da qualidade do sono e promoção do bem-estar geral.

A capacidade de manter a concentração e o foco é essencial para a aprendizagem eficaz. A prática regular da meditação pode melhorar significativamente estas habilidades, treinando a mente a permanecer atenta no momento presente. Isso se traduz em uma maior capacidade de concentração durante as aulas e na realização dos deveres de casa, resultando em um melhor desempenho acadêmico

Em estudo realizado com 138 crianças israelenses (Tarrasch; Margalit-Shalom; Berger, 2017), entre o quarto e o quinto ano escolar, demonstra que um programa de meditação pode auxiliar na redução da ansiedade e no aumento da atenção plena. Os autores relatam que ocorre um aumento na capacidade de fazer as tarefas de modo menos automático e sem tantos estímulos irrelevantes. Também melhora habilidades de precisão motora e de percepção visual, por estar sintonizado com o "aqui e agora". (Popp; Favreto; Reis; 2021, p.319).

Inserir práticas meditativas na rotina desses estudantes pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho escolar e o bem-estar geral. Embora ainda sejam necessárias mais pesquisas para entender completamente os mecanismos, os benefícios observados até agora sugerem que esta prática pode ser uma adição valiosa ao ambiente educacional. Ainda segundo o autor (Chopra, 2021, p.21) [...] “Registros históricos mostram que há milênios, tentamos desvendar os segredos da mente humana. No entanto, ainda não há explicação consensual sobre a consciência e a capacidade de estarmos atentos em nós mesmos e no mundo a nossa volta.” Fato este que evidencia a importância de mais estudos relacionados ao assunto.

Faz se necessário possibilitar aos estudantes uma maneira de minimizar o estresse e a pressão da vida cotidiana, a implementação de práticas meditativas no currículo escolar pode vir a ser uma ferramenta útil no contexto educacional (Rempel, 2012). Visto que estudos citados, evidenciam o impacto benéfico no rendimento escolar, bem-estar psicológico, autoestima e habilidades socioemocionais, pois pode auxiliar os estudantes em domínios cognitivos, emocional, interpessoal e espiritual.

Por revelar a meditação em relação aos benefícios para a mente e o corpo, ao bem-estar, equilíbrio entre outros, se pode aqui buscar afinidades e potencialidades ao estabelecer práticas meditativas e sua interface com a ecoformação.

“Ecoformar é buscar promover, construir a educação para o desenvolvimento sustentável associada a uma educação para a solidariedade, do compromisso com o planeta e todos seus habitantes” (Suanno, 2014, p. 175).

Nesse contexto a ecoformação surge do paradigma ecossistêmico projetando um novo olhar para a prática educativa nos ambientes escolares. Sendo uma maneira sintética, integradora e sustentável de entender a ação formativa, sempre em relação com o sujeito, a sociedade e a natureza (Torre, 2009).

A termologia passou a ser veiculada na década de 1990, sob a influência do Grupo de Pesquisa em Ecoformação e Educação para o Ambiente da Universidade de Montréal/Québec, estabelecendo reflexões sobre a aplicabilidade dos pressupostos do pensamento complexo no campo da educação socioambiental. Esse grupo de pesquisa era coordenado, na época, por Gaston Pineau (Silva, 2008).

Para que a Ecoformação não seja apenas um conceito e desenvolva seus aspectos pedagógicos, destaca-se argumentos que mostram que esta percepção vai além das discussões restritas à Educação Ambiental, embora haja um diálogo com a perspectiva educacional.

Fundamentalmente, pois, a finalidade da Ecoformação é o desenvolvimento, dos valores sociais, individual e coletivo, e a necessidade da preservação do meio ambiente, pensado em sua totalidade. Além disso, acredita -se que as práticas meditativas no que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais é um componente relevante da Ecoformação ao fortalecer as questões da humanização e sensibilidade do ser humano com sigo, os outros e com meio onde vive.

Dessa forma, "educar na perspectiva da paz tem o sentido de dar uma resposta às violências cotidianas, assim como repensar as convivências, principalmente quando falamos do ambiente escolar" (Salles, 2015, p. 2384).

Todavia é imprescindível, considerar o "fato de que somos seres, ao mesmo tempo, físicos, biológicos, sociais, culturais, psíquicos e espirituais" (Morin, 2005, p. 176) e esta articulação se dá no percurso da nossa existência. Acreditamos, ainda, que a conexão destes saberes, como propõe o paradigma da complexidade, considera e valoriza não só as especificidades (Ecoformação e meditação), como também busca suas relações de desenvolvimento conjunto.

Uma forma de desenvolver integralmente um estudante é considerar as suas necessidades individuais e criar um ambiente de aprendizagem que seja inclusivo, acolhedor e estimulante. Isso significa promover a diversidade, o respeito às diferenças e a valorização das habilidades e interesses de cada estudante. Para tanto, evidencia na expressão das atitudes, de reconhecer no outro e em si mesmo, a aprendizagem para o cuidado pessoal, social, material, ecológico e espiritual, que aprendendo a ser humanos. Para Boff (2007, p. 95):

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

Em tempos atuais, emerge o resgate do cuidado humano e é urgente a necessidade de metodologias docentes com uma forma de ensinar e aprender mutuamente, nos reconhecendo assim como seres humanos. Nesse contexto, nos identificamos um com o outro e, através de suas habilidades e limitações, reconheceremos nossas fragilidades.

2 PARA ILUSTRAR ALGUMAS POSSIBILIDADES, ORGANIZAMOS SUGESTÕES DE TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO.

O Produto Educacional – PE teve como eixo principal propor formação continuada de professores apresentando técnicas meditativas e sua interface com a ecoformação, com a possibilidade da inserção dessas práticas no ambiente escolar como estratégia de desenvolvimento das competências socioemocionais previstas na BNCC.

Espera-se que este PE, possa contribuir com os professores do Ensino Fundamental II como possibilidade de incluir em suas aulas práticas de meditação como estratégia de melhora nas questões emocionais (ansiedade, estresse, medo, insegurança entre outras) e consequentemente possibilitar a melhora na aprendizagem.

Classificado como Material Instrucional, este Produto Educacional (PE) apresenta sugestões de práticas meditativas ecoformadoras. O PE poderá ser acessado no Portal eduCapes: Produto Educacional, por meio do link: xxxxxx

2.1 PRÁTICAS MEDITATIVAS

O Ministério da Saúde, define a meditação como uma prática de saúde integrativa para o cuidado. É um procedimento que propõe a atenção de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo (Brasil, 2018, p. 80).

As técnicas de meditação surgiram na Índia a mais de 4 mil anos e sempre existiram. Existem vários tipos de meditação, mas em pesquisas médicas duas são mais estudadas: a concentração e o mindfulness nome este que alguns autores chamam de atenção plena (Vorkapic, Rangé, 2013).

> Independentemente do tipo de técnica usada, é importante lembrar que meditar não é parar de pensar. Meditar não é esvaziar a mente. a mente não para jamais. O primeiro passo é concentrar -se na postura, no Corpo e prepará -lo adequadamente para a prática. (Vorkapic, Rangé, 2013, p. 27)

As práticas meditativas nas escolas têm sido cada vez mais reconhecidas por seus inúmeros benefícios para os estudantes, professores e comunidades escolares. Quando utilizadas alinhada com a ecoformação, essas práticas podem trazer ainda mais benefícios, tanto a nível individual quanto coletivo.

Assim, seguem alguns técnicas a serem desenvolvidas durante a formação e posteriormente com os estudantes:

Para iniciar faz - se uma introdução do assunto e a explicação das técnicas que serão utilizadas durante os 8 encontros de formação.

2.1.1 Técnica da Gratidão

Faça um círculo de 4cm no centro de uma folha sulfite. Escreva “Eu agradeço por” ... O estudante deverá escrever tudo que tem para agradecer, começando a escrita na linha do círculo, como se fosse um raio de sol. No final seu desenho deverá parecer um sol, com todos os agradecimentos formando seus raios.

Explicar para os estudantes a importância de agradecer e reconhecer as coisas boas que acontecem em sua vida.

Adaptado a partir de Gelles (2021)- Matrix Editora

2.1.2 MANDALA

Em um círculo de papelão, peça que o estudante construa uma mandala colando no papelão pedaços de papéis coloridos picados. Enquanto cola os papéis ele deverá focar seus pensamentos no que deseja com a mandala (saúde para a família, felicidade, prosperidade para os pais etc.).

CORTAR PAPEL TRABALHA A MOTRICIDADE FINA. COLAR PAPÉIS TRABALHA A PERCEPÇÃO VISOMOTORA, E A MANDALA EXPLORA A MEDITAÇÃO ATIVA NO MOMENTO PRESENTE.

Adaptado a partir de Gelles (2021)- Matrix Editora

2.1.3 Respirando diferente

No pátio da escola, faça no chão um círculo grande, dê distância e faça um triangulo e depois um quadrado. Divida os estudantes em grupos. Um grupo deverá andar contornando o círculo com a respiração normal, o grupo que contorna o triangulo deverá respirar rapidamente e o grupo do quadrado deverá respirar profundamente(inspirar/expirar). Bata uma palma para que eles comecem a contornar. Bata duas palmas para que mudem de figura. Repita algumas vezes

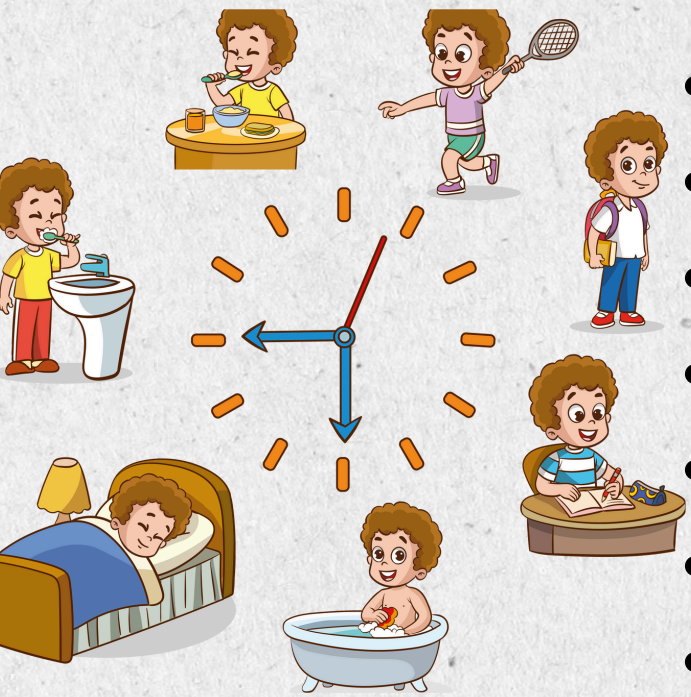
Objetivos: respirar corretamente e concentrar.

Adaptado a partir de Gelles (2021)- Matrix Editora

2.1.4 OBSERVAÇÃO DOS PENSAMENTOS

APRENDER A OBSERVAR OS PENSAMENTOS E AS EMOÇÕES COMO EXPERIÊNCIAS QUE VÃO E VÊM DE NOSSAS MENTES.

Levando awareness(consciência plena) às atividades cotidianas.



- Lavar a louça;
- Lavar roupa manualmente;
- Levar o lixo para fora;
- Escovar os dentes;
- Tomar banho;
- Dirigir o carro;
- Sair de casa;
- Chegar em casa.

Baseado em Kabat-Zinn, 1990.

2.1.5 Respiração natural

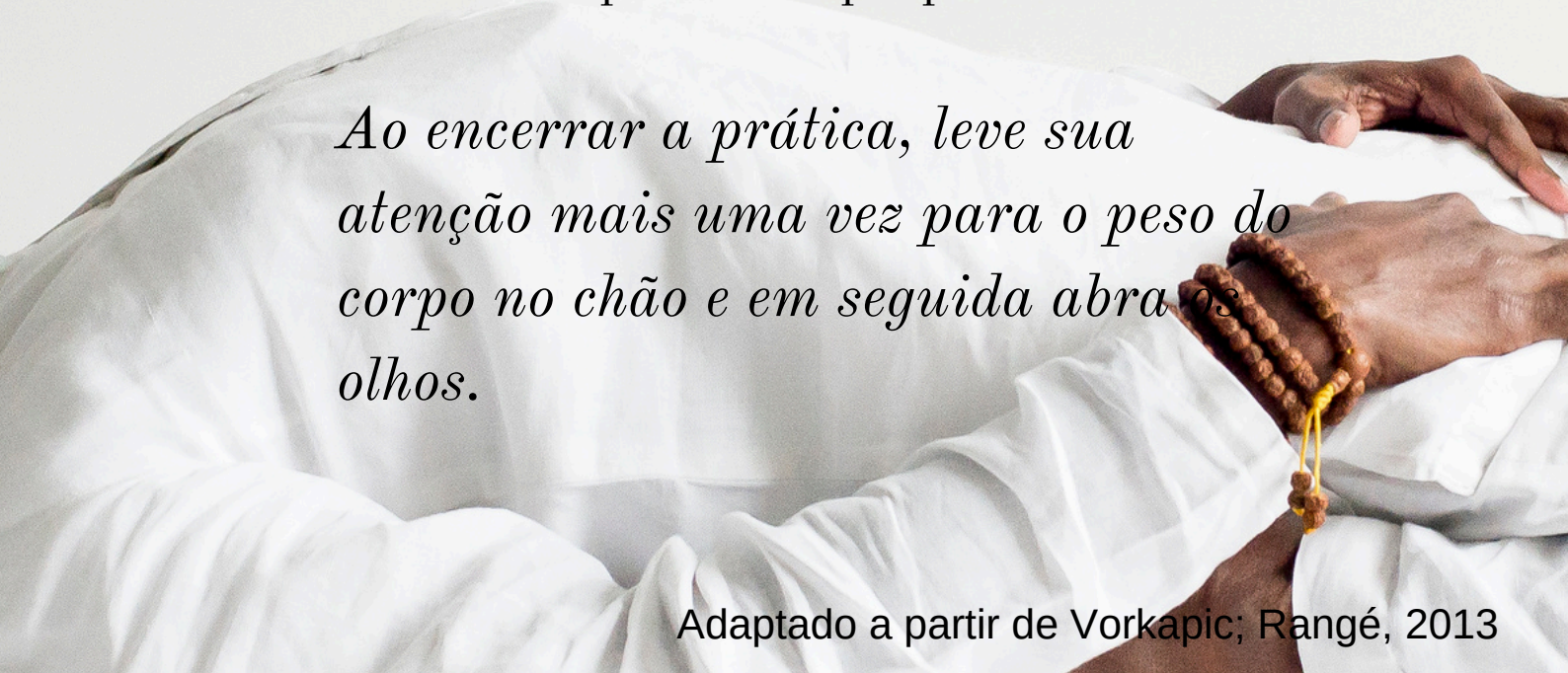
Deite-se em postura do corpo e relaxe todo o peso do corpo no chão. Feche os olhos e observe a respiração natural, sem controlá-la.

Como se fosse uma testemunha, observe o ar entrando e saindo das narinas. Apenas observe.

Observe a temperatura do ar que entra e do ar que sai. Leve sua atenção a todas as áreas ligadas a respiração: as narinas, a garganta, os pulmões.

Perceba a movimentação na região do peitoral Edu abdome a cada respiração. Ao inspirar, essas regiões se expandem ê, ao expirar, ela se contraem.

Agora perceba todo o processo respiratório, desde as narinas até os pulmões. Permaneça assim quanto tempo quiser.



Ao encerrar a prática, leve sua atenção mais uma vez para o peso do corpo no chão e em seguida abra os olhos.

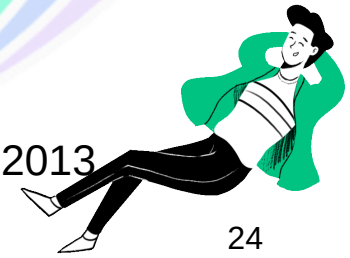
Adaptado a partir de Vorkapic; Rangé, 2013

2.1.6 RESPIRAÇÃO DO SAQUINHO

Deite-se em postura do corpo e relaxe todo o peso do corpo no chão. Feche os olhos e respire pelo nariz.

Leve sua atenção para a respiração e o movimento respiratório. Visualize o abdome subir e d[illegible] A cada inspira[illegible]ção se [illegible]r

P[illegible]



Adaptado a partir de Vorkapic; Rangé, 2013

2.1.7 MEDITAÇÃO DA PENA

Sente-se em postura fácil com a coluna reta os olhos fechados e o rosto descontraído. Relaxe as mãos em cima dos joelhos e mantenha a cabeça se os ombros para trás. Pratique a meditação na imobilidade por 5 minutos.
Faça uma longa e profunda inspiração enche a barriga e o peito com ar. Ao expirar, tente reproduzir o som “Ahh” de maneira suave, estendendo ao máximo sua expiração sem forçar. Ao final da expiração, os seus músculos abdominais para empurrar para fora o mínimo de ar que restar dentro dos pulmões. Pause por 3 segundos e expire de novo. Repita este exercício preliminar estabelecendo um padrão para a contagem de um ritmo, da seguinte maneira:

- inspire contando 4 segundos;
- pause por 2 segundos;
- expire contando 4 segundos e reproduzindo o som “Ahh”.
- pause por 3 segundos e inspire de novo.
- Continue respirando e internalizando esse ritmo até que não precise mais contá - lo.

Em seguida, comece a visualizar uma pequena pena branca no chão à sua frente. Ao inspirar, imagine a pena levantando do chão alguns centímetros permanecendo suspensa durante a pausa na contagem do ritmo e descendo durante a expiração. No início a visualização pode ser difícil, mas não se sinta frustrado ou duro consigo mesmo. Com o tempo e a prática você será capaz de manter em mente essa imagem por períodos mais longos, adicionar detalhes e até imaginar a pena fazendo uma rotação enquanto estiver suspensa no ar ou quando subir e descer.

Pratique o tempo que conseguir, de 5 até 20 minutos. Quando terminar, faça uma respiração profunda e abra os olhos.

Adaptado a partir de Vorkapic; Rangé, 2013

2.1.8 COMO DESCARREGAR EMOÇÕES NEGATIVAS

Prática 1

Se você sente que uma emoção incômoda persiste, centre - se e respire com calma e profundamente até ver que a carga emocional diminuiu.

Prática 2

SE VOCÊ RECONHECE UMA EMOÇÃO QUE ESTÁ SEMPRE POR PERTO OBSERVE A VOLTAR DEPOIS DIGA: "ISSO JÁ FOI ASSIM". NÃO ESTOU MAIS NO MESMO LUGAR. "VÁ EMBORA".

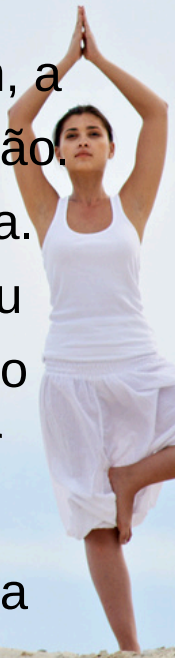
COMO DESCARREGAR EMOÇÕES NEGATIVAS

Prática 3

Diante de uma emoção particularmente teimosa, feche os olhos com tranquilidade e permita - se sentir essa emoção - faça isso com leveza, sem se aprofundar. Respire fundo, expire devagar, liberando a energia emocional de seu corpo. Talvez ajude se você visualizar sua respiração como uma luz branca que leva embora os sentimentos tóxicos.

Prática 4

Se você não estiver sentindo nada muito específico, mas apenas uma sensação geral de melancolia ou de desordem, a commodity com calma e concentre a atenção em seu coração. Visualize uma luzinha branca ali e deixe que ela se expanda. Observe a luz branca à medida que ela preenche todo o seu peito. Agora, vai espalhando essa luz por sua garganta até o topo da cabeça. Continue por alguns minutos até completar essa técnica. Depois, volte ao coração e de novo expanda essa luzinha branca pelo seu tórax. Em seguida veja que ela vai se expandindo por sua barriga, pernas e por fim pelas solas de seus pés até chegar ao chão.



ESSAS 4 TÉCNICAS PODEM SER APLICADAS SEPARADAMENTE OU NA SEQUÊNCIA, MAS É IMPORTANTE TER PACIÊNCIA. ASSIM QUE USÁ-LAS, VAI LEVAR UM TEMPO PARA QUE TODO O SEU SISTEMA SE ADAPTE À DESCARGA EMOCIONAL. TALVEZ NÃO SE SINTA BEM DE IMEDIATO. MAS O INTENTO DE DESCARREGAR AS EMOÇÕES NEGATIVAS É FORTE E ESSA MENSAGEM CHEGA A TODAS AS CÉLULAS DE SUA CONSCIÊNCIA.

ELABORADO A PARTIR DE CHOPRA, 2021.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que a metodologia apresentada nesse Produto Educacional possa contribuir nas práticas pedagógicas de outros professores como possível estratégia de minimizar os problemas de estresse, ansiedade, entre outros, melhorando a relação ensino aprendizagem no ambiente escolar e desenvolvendo as competências socioemocionais nos estudantes previstas na BNCC .

Acredita-se que o ensino, com a utilização de práticas meditativas e a sua interface com a ecoformação, pode despertar o interesse, a percepção e a compreensão dos conteúdos melhorando o foco e a concentração dos estudantes nas aulas e nos diversos componentes curriculares do ensino fundamental II.

Dessa forma, espera-se que as práticas meditativas compreendidas pelos professores e posteriormente multiplicadas por eles em sala de aula seja impulsionador no desenvolvimento integral e acadêmico dos estudantes. Além disso, espera-se também que esse Recurso Educacional, desenvolvido em forma de livreto, seja uma alternativa de metodologia didática para os professores utilizarem em suas aulas, facilitando seu papel e de multiplicador de conhecimentos.

REFERÊNCIAS

BOFF, L. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. 13. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

BRASIL. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CHOPRA, D. Meditação total: práticas para conquistar uma vida mais plena e consciente. São Paulo: Alaúde Editorial, 2021.

GELLES, S.D.Mindfulnees no ambiente escolar. 1ª ed. São Paulo: Matrix,2021.

GOLEMAN, D. A arte da meditação: um guia para a meditação. 4. ed. Rio de Janeiro/RJ: Sextante, 1999.

GONZALÉZ, G. V. et All. Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Healt. 2019 nov. 10;16(22):4394. Doi: 10.3390/ijerph16224394.

KABAT-ZINN, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. General Hospital Psychiatry, 4, 33-47.
http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3

KABAT-ZINN, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York, NY: Delacorte.

KABAT-ZINN, J. F.. Catastrophe Living: using the wisdom for your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Bantam Books, 2013.

KABAT-ZINN, J. Atenção plena para iniciantes. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

KABAT-ZINN, J. Meditação é mais do que você pensa: descubra o poder e a importância do mindfulness. 1ª ed. São Paulo: Planeta, 2019.

MORIN, Edgar. Ciência com Consciência. Trad. Maria D. Alexandre e Maria Alice Sampaio Dória. 8. ed. rev. mod. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

POPP, A. C. FAVRETTO, L. M. H. REIS, M. A. F. Revisão Da Literatura Sobre Benefícios Da Meditação Na Educação. Revista Humanidades e Inovação - ISSN 2358-8322 - Palmas - TO - v.9, n.24.

PINEAU, G. Emergência de um paradigma antropoformador de pesquisa-ação□formação transdisciplinar. Saúde e Sociedade. v.14, n.3, p. 102-110, 2005.

REMPEL, K. D. Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, v. 46, n. 3, p. 201-220, 2012. Disponível em: https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/remple.pdf. Acesso em: 4 jun. 2024.

ROCHA, M. D.; FLORES, J. F.; MARQUES, L. F. Fundamentos da meditação no ensino básico Transdisciplinaridade, holística e educação integral. DOI: 10.5216/teri.v5i2.38797. Revista Terce Incluído, Goiânia, v. 5, n. 2, p. 398–413, 2015. DOI: 10.5216/teri.v5i2.38797. Disponível e https://revistas.ufg.br/teri/article/view/38797. Acesso em: 16 jan. 2025.

SALLES, V.; MATOS; E. A. SILVA A. Ecoformação e Educação para a Paz: Aproximações teóricas à luz do Pensamento Complexo. In: MATOS, Kelma Socorro Lopes de. Cultura de Paz, educação e espiritualidade II. Fortaleza: Imprece; Eduece, 2015.

SAMPAIO, D. D. F. Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza – Ceará. 2012. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza.

SILVA, A. T. R. da. Ecoformação: reflexões para uma pedagogia ambiental, a partir de Rousseau, Morin e Pineau. Desenvolvimento e Meio ambiente, Curitiba. n. 18, p. 95-104, jul./dez. 2008. Disponível em> https://revistas.ufpr.br/made/article/view/13428. Acesso em 10 jun. 2024.

SUANNO, J. H. Ecoformação, Transdisciplinaridade e Criatividade: a escola e a formação do cidadão do século XXI. In: MORAES, M. C.; SUANO, J. H. O pensar complexo na educação: sustentabilidade, transdisciplinaridade e criatividade. Rio de Janeiro: Wak, 2014

TORRE, S. L. ZWIEREWICZ, M. Uma escola para o século XXI, Escolas criativas e resiliência na Educação. Florianópolis, Insular, 2009.

WILLIAMS, M. PENMAN, D. Atenção plena/mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

WILLIS, E.; DINEHART, L. H. Contemplative practices in early childhood: implications for selfregulation skills and school readiness. Early Child Development and Care, v. 184, n. 4, p. 487-499, 3 abr. 2014. Disponível em: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2013.804069. Acesso em: 5 fev. 2024