

**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUCAS RUMENINGG NUNES DE MOURA**

**MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA E EDUCAÇÃO:  
UMA PROPOSTA NO ENSINO REMOTO**

**Recife  
2021**

**LUCAS RUMENINGG NUNES DE MOURA**

**MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA E EDUCAÇÃO:  
UMA PROPOSTA NO ENSINO REMOTO**

Monografia apresentada como pré-requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Orientador: Prof. Dr. Romildo Nogueira

**Recife  
2021**

ados Internacionais de Catalogação  
na Publicação Universidade  
Federal Rural de Pernambuco  
Sistema Integrado de Bibliotecas  
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a)

- 
- M929m Moura, Lucas Rumeningg Nunes de  
MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA E EDUCAÇÃO: UMA PROPOSTA NO ENSINO REMOTO /  
Lucas  
Rumeningg Nunes de Moura. - 2021.  
57 f.
- Orientador: Romildo de  
Albuquerque Nogueira. Inclui  
referências e apêndice(s).
- Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,  
Licenciatura em Educação Física, Recife, 2021.
1. Meditação de atenção plena. 2. Mindfulness. 3. Práticas integrativas. 4. Ensino e  
Aprendizagem . 5. Ensino Remoto. I. Nogueira, Romildo de Albuquerque, orient. II. Título

CDD 613.7

---

**LUCAS RUMENINGG NUNES DE MOURA**

**MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA E EDUCAÇÃO:  
UMA PROPOSTA NO ENSINO REMOTO**

Aprovada em \_/\_/2021

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Dr. Romildo de Albuquerque Nogueira - UFRPE**  
Orientador

---

**Prof<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup> Rosângela Cely Branco Lindoso – UFRPE**  
Primeira examinadora

---

**Prof<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup> Anna Myrna Jaguaribe de Lima UFRPE**  
Segunda examinadora

### **À Mãe**

Por toda dedicação, superação e ensinamentos. Não seria quem sou, nem estaria onde estou sem seus esforços. Você é gigante: mãe, mãe!

### **A Saúba**

Salve, Capoeira!

“Eu já lhe disse que sou planta de raiz profunda,

Eu aguento tempestade, o barco não afunda

Eu sou aço de primeira que a brasa não derrete...”

- Mestre Moraes

### **A Pai e Vó (*in memoriam*)**

Pelos inúmeros aprendizados que ambos tão generosamente exalavam.

### **A Nayra, Fada das águas**

Nosso mundo ficou melhor desde que você chegou.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à Grande Luz do Universo, o Amor. Meu coração vibra através da emanção da fonte. À minha família: minha mãe, Olga, que sempre lutou para proporcionar a melhor educação e recursos para que eu e meu irmão tivéssemos a melhor formação possível. Missão cumprida, viu!? Tenho muito orgulho e prazer de ser seu filho. Te honro e te agradeço.

Ao meu irmão Saúba, que me inspira com sua dedicação, habilidades e sinceridade em tudo o que faz. Me espelho muito em você, caboclo. Grande honra e enorme prazer de ser teu irmão! Amo você!

Agradeço a Chiara, minha cunhada, pelas palavras de incentivo e pela empolgação vívida. Tu és guerreira, mulher. Grazie di tutto, sorella. Agradeço a Nayrá, minha sobrinha, ao chegar com mais Luz e Amor em nossas vidas e no mundo. Amo vocês.

Agradeço ao meu pai (*in memoriam*), Ney, pela presença e pela força. A minha avó, Deborah, pela generosidade e pelos cuidados. Sei que estariam orgulhos dessa conquista.

Agradeço a Júlia, Deusa alquimista, companheira dedicada e perseverante, por todo o amor e dedicação a nossa história, pelo incentivo, por todos os momentos compartilhados. Entre suores e lágrimas, vencemos. O Deus que habita em mim reconhece e saúda a Deusa que existe em você. Te amo, mulher!

Agradeço a todas as pessoas que fazem parte da minha existência, aprendo muito com todas. À grande família que é a Ruralinda; a cada pessoa que contribui com seu tempo e energia para que ela seja o que é, sejam professoras ou professores, técnicos e técnicas administrativos, terceirizados e terceirizadas ou visitantes. Impossível nomear todas.

Ao Coro Universitário, pela intensa experiência na música e no canto. Em especial, à Professora Evani Barbosa, regente querida. Gratidão, mestra!

Ao Defis, por tantos aprendizados e por tantas pessoas lindas que o compõem. Agradeço individualmente a cada professora e professor que tive o prazer de encontrar em alguma disciplina, sempre muito edificante cada interação. A todos os amigos e amigas que fiz na minha trajetória acadêmica. Sou grato!

Agradeço, em especial, ao Professor Dr. Romildo Nogueira, por acolher a ideia de escrita e me orientar nesta monografia. Sua sabedoria é imensurável. Gratidão!

À Professora Dra. Rosângela Lindoso e à Professora Dra. Anna Myrna, por aceitarem compor a banca examinadora deste trabalho. Tenho enorme carinho e admiração por vocês, tão generosas e competentes. Muito agradecido!

A Gracy, pela ajuda técnica, pela revisão, pelas palavras gentis, pela torcida, pela assessoria digital e por tudo o que tem feito. Maravilhosa. Agradeço também a Denysson, pelas consultorias e assessorias de extrema ajuda.

Agradeço, por fim, a toda a Existência e a minha complexidade Sútíl. Aceito e agradeço.

Gratidão imensa!

“Não sei se a vida é curta ou longa para nós, mas sei que nada do que fazemos tem sentido se não tocarmos o coração das pessoas.

Muitas vezes, basta ser: colo que acolhe, braço que envolve, palavra que conforta, silêncio que respeita, alegria que contagia, lágrima que corre, olhar que acaricia, desejo que sacia, amor que promove.

E isso não é coisa de outro mundo, é o que dá sentido à vida.

É o que faz com que ela não seja nem curta nem longa demais, mas que seja intensa, verdadeira, pura enquanto durar.

Feliz é quem transfere o que sabe e aprende o que ensina.”

*Cora Coralina*

## RESUMO

A pandemia da COVID-19 revelou vários problemas de desigualdades sociais nas instituições de ensino brasileiras. A impossibilidade de o Estado suprir todas essas necessidades, tendo em vista a vulnerabilidade socioeconômica que assola nosso país, revelou nossa grande desigualdade social, em especial, no processo de ensino e aprendizagem. Algumas questões problemáticas foram reveladas com o ensino remoto. Uma delas é a falta de atenção dos alunos e das alunas durante as aulas virtuais, porque tanto professores e professoras quanto educandos e educandas não estavam preparados para um processo de ensino e aprendizagem remoto. Dessa forma, a dispersão, o baixo índice de aprendizagem e a consequente evasão escolar foram observadas nas instituições de ensino. Este trabalho objetiva fazer uma revisão narrativa de literatura sobre a utilização da meditação de atenção plena (MAP) como prática pedagógica para regular a atenção por meio de uma prática em três etapas, como uma estratégia para manter o educando e a educanda envolvidos com o ensino e a aprendizagem realizados em aulas on-line. Foi realizada uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa, que se valeu da coleta de dados por meio da revisão bibliográfica para analisar a produção acadêmica sobre as contribuições da MAP para as práticas pedagógicas, a fim de traçar seus benefícios no enfrentamento das dificuldades e nas adaptações para o ensino remoto. Com base na literatura recuperada, foi descrito o processo de aplicação da MAP, identificando as principais potencialidades e dificuldades no desenvolvimento dessa prática e propôs-se um roteiro de aplicação da MAP para o ensino remoto. Conclui-se, a partir da revisão de literatura e da análise empreendidas, que a experiência da meditação se reflete positivamente em diferentes aspectos da vida de quem a pratica. A MAP é uma poderosa ferramenta para os/as professor/as de Educação Física manterem seus discentes envolvidos, proporcionar um ambiente propício ao aprendizado, bem-estar físico e psíquico e explorar novas aplicações para as práticas meditativas. Um cenário onde haja meditação, educação e benefícios para a área de educação e processos cognitivos é animador.

**Palavras-chave:** Meditação de Atenção Plena, Mindfulness, Práticas Integrativas, Ensino e Aprendizagem, Ensino remoto.

## ABSTRACT

The COVID-19 pandemic revealed several problems of social inequalities in Brazilian educational institutions. The state's inability to meet all these needs, given the reality of socioeconomic vulnerability that plagues our country, revealed our great social inequality, especially in the teaching and learning process. Some problematic issues were revealed with remote teaching, one of which is the lack of attention of students during virtual classes, considering that both teachers and students were not prepared for remote teaching and learning processes and, therefore, dispersion, low learning rate and, consequently, school dropout were observed in educational institutions. This monograph aims to propose the use of Mindfulness Meditation (MM) as a pedagogical practice for self-regulation of attention through a practice in three stages, as a strategy to keep the student involved with the teaching and learning process carried out in online classes. To achieve this objective, an exploratory research with a qualitative approach was carried out, which used data collection through a literature review to analyze the academic production showing the contributions of MM in pedagogical practices, in order to trace its benefits in facing the difficulties and adaptations in remote learning. Based on the consulted literature, the process of applying MM was described, identifying the main strengths and difficulties in the development of this practice, and a guide for applying the MM to remote learning was proposed. It is concluded, from the literature review and the analysis undertaken, that the experience of meditation is positively reflected in different aspects of the practitioner's life. The MM is a powerful tool for the Physical Education teacher to maintain the involvement of students, develop an environment conducive to learning, physical and psychological well-being and explore new applications for meditative practices. The literature analysis reveals a promising scenario involving meditation and education, and the benefits identified for the area of education and cognitive processes are encouraging.

**Keywords:** Mindfulness Meditation, Mindfulness, Integrative Practices, Teaching and Learning, Remote Learning.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	9
2	MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA .....	14
3.1	Meditação de Atenção Plena no Ensino Remoto .....	21
3.2	Nossa proposta de MAP no Ensino Remoto .....	24
3.3	Detalhamento da proposta .....	26
3.4	Análise da proposta.....	31
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
5.	REFERÊNCIAS.....	36

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 revelou vários problemas de desigualdades sociais que existiam há muito tempo no ensino fundamental e no médio nas escolas brasileiras, porém as estatísticas educacionais otimistas, construídas com a finalidade de privilegiar as atuais políticas da educação no país, não os deixavam submergir (SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020).

Um desses problemas é a falta de domínio das teorias de informação e comunicação (TIC) para usar, de maneira adequada, os recursos computacionais e o desprovimento de equipamentos adequados para esse fim. Agora não se trata mais de ter alguns computadores numa sala para os alunos e as alunas realizarem seus trabalhos. Segundo Avelino e Mendes (2020), diante da nova dinâmica de ensino ocasionada pela pandemia, é necessária uma estrutura tecnológica mínima, que supra as necessidades individuais, para além de equipamentos e acesso à internet, e seja capaz de possibilitar um ensino remoto de maneira efetiva. Além disso, para acompanhar o ensino não presencial, é necessário um ambiente tranquilo, com boas condições de iluminação, ventilação e o mínimo de ruídos para poder acompanhar as aulas de maneira adequada.

O fato de o Estado não suprir todas essas necessidades, devido à vulnerabilidade socioeconômica que assola nosso país, revelou uma grande desigualdade social a que estamos submetidos/as, em especial, no processo de ensino e aprendizagem, como afirmam Alfino e Gomes (2020). Enquanto estudantes de escolas privadas conseguiram ter os recursos para acompanhar esse tipo de ensino, os das escolas públicas ficaram à margem, carentes dos recursos mínimos necessários para o acesso ao ensino remoto.

Esse foi um quadro desolador para o ensino brasileiro que veio no bojo da pandemia e evidenciou a falta de políticas públicas para a Educação brasileira. Algumas questões problemáticas foram reveladas com o ensino remoto: uma delas é a falta de atenção dos/as alunos/as durante as aulas virtuais. Segundo Cunha, Silva e Silva (2020), tanto os/as professores/as quanto os/as educandos/as não estavam preparados/as para um processo de ensino e aprendizagem virtual, o que resultou em dispersão, baixo índice de aprendizagem e, conseqüentemente, em evasão escolar, tanto nas escolas quanto nas privadas, mesmo que em menor escala. O ensino remoto foi, nesse contexto, uma alternativa emergencial que tentou manter em funcionamento o sistema de ensino (BRASIL, 2020). Porém, não houve tempo

suficiente para estudos e implantação adequados, o que impôs desafios para docentes, discentes e todas as pessoas envolvidas – os/as funcionários/as das escolas ou familiares em casa.

De acordo com Teles, Campana, Nascimento e Costa (2020), além das dificuldades encontradas em relação à adaptação da sala de aula, o ensino remoto esbarra em questões socioeconômicas dos/das estudantes, na adaptação das estratégias pedagógicas, que envolvem professores/as, familiares responsáveis e alunos/as, na falta de uma estrutura tecnológica e de um ambiente adequado para estudar e na baixa escolaridade de muitos pais, que não conseguiam auxiliar os/as filhos/as nas atividades escolares. Na impossibilidade de uma estrutura adequada, ou até mesmo quando dispõem dela, uma constante queixa recai sobre as questões de concentração e engajamento. Nesse sentido, as muitas horas na frente do computador causam cansaço, dispersão e desinteresse, e isso tem impactado diretamente o processo de aprendizado em todos os níveis de ensino. A busca por estratégias didáticas levou muitos docentes a recorrerem a metodologias alternativas, e isso também impactou o ensino superior e, em específico, o ensino de Educação Física.

Este trabalho foi estruturado em cinco seções, incluindo esta introdução, que discorre sobre a contextualização do tema, as justificativas, a problemática e os objetivos. Na seção 2, apresentamos o conceito de Meditação de Atenção Plena (Mindfulness), os objetivos e os resultados dessa prática integrativa complementar. Na seção 3, apresentamos o diálogo da MAP com a educação, as ideias a partir da educação freireana e os benefícios dessa prática nas instituições escolares. Na seção 4, constam os apontamentos dessa prática para o ensino remoto como proposta metodológica para auxiliar a atenção dos/das estudantes, em que os/as professores/as de Educação Física são motivadores/motivadoras e auxiliares dos/as professores/professoras nas diversas disciplinas. No penúltimo tópico, analisamos a proposta do trabalho, e no último, apresentamos algumas considerações acerca da conclusão a que chegamos sobre o tema investigado.

Na atual conjuntura, é preciso encontrar uma ferramenta para aprimorar o aprendizado, tomando como recorte o ensino de Educação Física. Nesse sentido, esta investigação visou responder à seguinte questão de pesquisa: Como a meditação de atenção plena (MAP) pode contribuir como prática pedagógica para manter os/as educandos/as envolvidos/as no processo de ensino e aprendizagem em aulas remotas auxiliados/as pelo professor de Educação Física?

Norteadando a pesquisa em busca de uma resposta para essa questão, definimos como objetivo geral: Propor a utilização da MAP como prática pedagógica para a autorregulação da atenção através de uma prática em três etapas.

A fim de traçar os caminhos e as diretrizes para atingir o objetivo geral e apresentar uma proposta para o problema de pesquisa apresentado, elaboramos os seguintes objetivos específicos:

- A) Analisar, por meio da literatura científica, as contribuições da meditação de atenção plena no processo de ensino e aprendizagem no ensino remoto;
- B) Descrever o processo de aplicação da meditação de atenção plena;
- C) Identificar as principais potencialidades e dificuldades no desenvolvimento dessa prática;
- D) Propor um roteiro de aplicação da MAP para o ensino remoto.

Na conclusão sobre esta pesquisa, busca-se relacionar a proposta com o problema de pesquisa e os objetivos alcançados, apontando possibilidades de pesquisas e perspectivas futuras. Observado isso, neste trabalho, propomos uma prática da Meditação de Atenção Plena (MAP) ou Mindfulness, como uma estratégia para manter os/as educando/as envolvidos com o processo de ensino e aprendizagem realizado em aulas on-line. Nessa técnica da MAP, não se exige outra coisa a não ser a atenção, como o próprio nome da prática sugere. Para trabalhar essa técnica, o/a professor/a de Educação Física colabora interdisciplinarmente com todos/as os/as outros/as educadores/as da instituição, visando levar o corpo discente a esse estado de atenção plena. A grande questão é compreender como será possível conduzir um estudante disperso e, muitas vezes, desinteressado a permanecer horas nas aulas on-line.

A MAP propõe que, ao fazer uma tarefa, por mais simples que seja, a pessoa pode estar completamente desperta e consciente do momento presente enquanto a realiza. Para isso, o/a estudante deve ser treinado/a para ter foco numa ação em atividades prazerosas, como, por exemplo: brincar, caminhar, praticar um exercício físico e outras atividades cotidianas, potencializando suas vivências e seus aprendizados de forma mais ampla e efetiva. Para desenvolver a atenção plena, será proposta uma série de técnicas e meditações simples por meio das quais os/as educandos/as possam desenvolver o equilíbrio físico, mental e emocional e se libertar das pressões do dia a dia, inerente aos dias atuais de pandemia.

O foco deste trabalho é a atenção para o desenvolvimento da autorregulação dos/as educando/as com a prática da MAP, a fim de melhorar seu desempenho escolar e seu envolvimento no processo de ensino e aprendizagem no formato digital, reverberando em suas vidas para além da escola. Ao analisar a literatura acadêmica e suas produções com o tema Meditação, tal como Williams (2015), Demarzo (2015) e Black (2015), pode-se observar que não se trata apenas de uma técnica aplicada de forma meramente mecânica, mas de uma atitude (com intencionalidade e direcionamento) em que a mente pode permanecer calma e, ao mesmo tempo, concentrada e alerta, para que o/a praticante possa entrar em contato com sua verdadeira essência.

Manter o cérebro treinado é essencial para uma vida saudável e possibilita a compreensão de fatos, situações, números e linguagens, que enriquecem, conseqüentemente, as experiências, exercitando a capacidade cerebral de pensar, abstrair e desenvolver novas maneiras de fazer as coisas. Para Kabat-Zinn (2017), a Mindfulness é uma forma específica de atenção plena, uma concentração no momento atual, intencional e sem julgamento. Isso significa que o/a praticante estará em contato com o presente e não se envolverá com lembranças e/ou com pensamentos sobre o futuro.

Kabat-Zinn (2017) utiliza o termo ‘piloto automático’ para determinar um lugar de não presença e reproduzir as mesmas ações sem superar, de fato, as adversidades impostas pela vida. É muito comum nos permitirmos ficar tão emaranhados em nossos pensamentos e sentimentos sobre o passado ou o futuro ou em nossas racionalizações sobre os acontecimentos cotidianos, que perdemos contato com o que está acontecendo no momento atual (VANDENBERGHE; SOUZA, 2006).

Ao trabalhar a autorregulação da atenção, tendo mais consciência dos fatos e entendendo nossas capacidades e limitações, podemos canalizar nossas ações para desenvolver novas posturas diante de novos desafios. Podemos abandonar a simples reação diante dos acontecimentos e passar para novas ações conscientes, refletidas e atentas. A utilização de elementos do cotidiano favorece a prática no sentido de acessibilidade e contextualização. Freire (2001, p. 43) destaca que “ensinar exige saber escutar”, logo, quem tem o que dizer deve saber escutar. Na MAP, o falar amistoso e cortês não se desliga da escuta em profundidade.

Para Hanh (2017, p. 33), essa escuta profunda “consiste em escutar com compaixão”, pois há o reconhecimento de que se está dando “a alguém a chance de se expressar e de sentir-

se compreendido”, valorizando os saberes de cada praticante e favorecendo seus processos pessoais. Para entender os mecanismos de ação e os impactos da Meditação Mindfulness, os neurocientistas vêm realizando diversas pesquisas sobre o tema. A utilização das práticas meditativas e os resultados dos estudos da Neurociência apontam para uma comunicação direta entre MAP, educação e autorregulação da atenção. Para realizar esta monografia, foi empreendida uma revisão bibliográfica em artigos científicos, monografias, periódicos e livros nas principais fontes acadêmicas de informação.

A revisão bibliográfica, compreendida como uma revisão da literatura sobre as principais teorias que guiaram a produção deste trabalho científico, forneceu os argumentos apresentados. O trabalho encontra-se organizado na apresentação dos principais conceitos e na aplicação da meditação de atenção plena, na descrição e análise de sua proposta e as considerações finais. Em todos os tópicos, evidencia-se a busca por fomentar e incentivar pesquisas e aplicações de práticas meditativas nos ambientes de ensino, na perspectiva do ensino remoto.

## 2 MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA

A meditação é uma prática de autorregulação do corpo e da mente, que envolve um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção (Menezes e Dell’Aglio, 2009). Segundo esses autores, a prática ganhou forças no Ocidente a partir da década de 60, e hoje tem adeptos no mundo inteiro.

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi publicada no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006, pelo Ministério da Saúde. Nela, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são ofertadas considerando-se a atenção básica e os serviços de média e alta complexidades, oferecendo aos SUS 29 possibilidades de PICS. Segundo o portal do Ministério da Saúde (2021, online),

essas práticas são transversais em suas ações no Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde (RAS), prioritariamente na Atenção Primária à Saúde (APS), com grande potencial de atuação em rede.

Essas práticas transversais potencializam as ações e as atuações de todo o sistema. Uma das práticas ofertadas pelo SUS é a meditação, que é definida pelo Ministério da Saúde (2021, online) como

uma prática mental individual milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as interrelações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência. (Portal Ministério da Saúde, 2020)

Os processos de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação bem como os aprimoramentos pessoal, social e ambiental são elementos relevantes no desenvolvimento de qualquer pessoa, por isso, neste trabalho, trataremos da meditação como um recurso para a atenção a partir do entendimento de Meditação Mindfulness ou, como será tratada neste trabalho, a Meditação de Atenção Plena (MAP).

A prática de meditação mindfulness tem origem nos ensinamentos de Buda - Siddharta Gautama - e o termo ‘mindfulness’ é uma tradução do inglês *sati*, originário da língua Pali, uma língua antiga indiana. Na língua de origem, oriunda da Psicologia budista, o termo *sati*

significa estar atento (*awareness*), atenção e lembrar. Em português, o termo *mindfulness* é traduzido como atenção plena (GERMER, SIEGAL & FULTON, 2016).

Segundo Black (2015), existem mais de 4.000 artigos acadêmicos sobre o tema, em disciplinas como Psicologia, Neurociências, Medicina e Educação, com expressiva quantidade de evidências sobre seus benefícios. Brown, Ryan e Creswell (2007) concordam que a MAP parece ter impactos amplamente positivos no desenvolvimento humano, visto que a atenção plena afeta a atenção, a cognição, as emoções, o comportamento e a fisiologia de forma positiva. Os autores descrevem a atenção plena como qualidade de consciência, um elemento crucial nos processos educacionais. Essa atenção não deve ser concentrada continuamente em um único elemento, sem influência de fatores do passado, como eventos, sentimentos, pensamentos ou apreensões sobre o futuro. Ela é direcionada aos eventos ou situações do momento presente, mesmo ao realizarmos as mais simples tarefas, como escovar os dentes ou trocar de roupa, por exemplo.

Segundo Demarzo e Campayo (2015), a meditação é uma das práticas mais utilizadas para desenvolver a atenção plena, porém, não apenas de atenção plena, visto que é um fenômeno mais complexo. Kabat Zinn (2003) ressalta que a Atenção Plena não é alcançada imediatamente por uma simples decisão de viver no momento presente, como se fosse uma ideia apenas, e sim, como um processo ou forma de arte, que se desenvolve e é aprimorada ao longo do tempo, com a prática regular diária. E como não tem um caráter “milagroso”, é necessário tempo e constância na prática.

A meditação *mindfulness* é, originalmente, uma prática espiritual budista, porém, atualmente, tem sido usada fora do âmbito religioso para proporcionar bem-estar (GOOD et al., 2016). Nessa visão laica, a MAP é uma prática voltada para a realização das experiências do dia a dia com a máxima atenção, porém, sem a necessidade de se fazerem julgamentos sobre essa experiência (BISHOP et al., 2004).

Na atualidade, nos meios médicos e psicológicos mais desenvolvidos do mundo ocidental, é conhecida como um instrumento útil para tratar doenças orgânicas e psíquicas (SANTOS, 2010, p.12). Entre elas, podemos destacar algumas que influenciam diretamente o processo de ensino e aprendizagem, como: ansiedade, depressão e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH).

A MAP é estruturada, como descrito por Ivtzan et al. (2016), nos seguintes componentes: intenção, atenção e atitude. Os autores asseveram que a intenção diz respeito ao objetivo que o praticante deseja alcançar com aquela prática, como por exemplo: autorregulação emocional, autorreflexão etc. Já a atenção diz respeito ao fato de o praticante tornar-se, totalmente, consciente da sua experiência interna a cada momento da prática. A atitude é uma qualidade da atenção do praticante, que pode ser plena de aceitação, ternura e curiosidade (IVTZAN et al. 2016).

A partir desses entendimentos e das observações e das vivências adquiridas no processo de ensino remoto realizado durante a pandemia da COVID-19, é que trataremos do importante diálogo da educação com a meditação, por entender as possibilidades e os benefícios que a meditação pode trazer para as instituições de ensino, como apresentaremos na seção seguinte.

### 3 EDUCAÇÃO E MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA

Rubem Alves (2002, p. 29) utiliza um aforismo para descrever as escolas: “Há escolas que são gaiolas e há escolas que são asas”. As escolas-gaiolas existem para que os pássaros desaprendam a voar. Pássaros engaiolados são controláveis, seus donos podem levá-los onde quiser. Engaiolados sempre têm donos e deixam de ser pássaros, porque a essência do pássaro é voar. As escolas, a depender de suas posturas e ações pedagógicas, podem castrar as essências e as potencialidades dos/as estudantes. Sobre isso, o autor compartilha este breve relato:

[...] sofri conversando com professoras do ensino médio, em escolas de periferia. O que elas contam são relatos de horror e medo. Balbúrdia, gritaria, desrespeito, ofensas, ameaças... E elas, timidamente, pedindo silêncio, tentando fazer as coisas que a burocracia determina que sejam feitas: dar o programa, fazer avaliações... Ouvindo seus relatos, vi uma jaula cheia de tigres famintos, dentes arreganhados, garras a mostra – e as domadoras com seus chicotes, fazendo ameaças fracas demais para a força dos tigres... Sentir alegria ao sair de casa para ir para a escola? Ter prazer em ensinar? Amar os alunos? O seu sonho é livrar-se de tudo aquilo. Mas não podem. A porta de ferro que fecha os tigres é a mesma porta que as fecha junto com os tigres (ALVES, 2002, p.29-30)

Continuando, Alves (2002) afirma que as “escolas-asas” não amam pássaros engaiolados. Pássaros em voo é o que elas amam. Encorajar os pássaros a voarem é motivo de suas existências, pois, apesar de não poderem ensinar o voo, algo que seria natural para o pássaro, esse voo pode ser encorajado. Atualmente, a imensa demanda de informações a que os estudantes estão expostos pode gerar medos e inseguranças e impactar diretamente nos processos educacionais. As escolas podem oferecer um cenário libertador, levando em consideração a complexidade dos processos individuais de desenvolvimento de quem aprende.

Freire (2020) assevera que precisamos proporcionar uma educação capaz de colaborar com a indispensável organização do pensamento, uma educação que disponha de meios para superar a captação mágica ou ingênua da realidade por uma predominantemente crítica, que possibilite reconhecer suas potencialidades, proporcionando confiança e possibilitando a superação dos medos que nos afligem dentro de uma realidade cada vez mais complexa.

Na perspectiva de Paulo Freire, a formação humana deve ser um processo contextualizado histórica, cultural e socialmente, e direcionado para a realidade do/a

estudante. Trata-se de uma educação libertadora, dialógica, democrática, conscientizadora, autônoma e revolucionária, que vise à transformação social e à emancipação cultural dos sujeitos e se distancie da engessada educação de bancada. A MAP dialoga com tais princípios em sua prática.

Terzi et al (2020) propõem uma proximidade conceitual entre a MPA e as propostas educacionais de Paulo Freire. Nesse estudo, os autores conseguem aproximar os conceitos freirianos como “abertura ao novo” e “curiosidade crítica” ao desenvolvimento da consciência. A reflexão, para Freire (2001), é o caminho percorrido entre o fazer e o pensar, entre o pensar e o fazer, no que tange ao “pensar para o fazer” e ao “pensar sobre o fazer”. É nesse movimento que a reflexão emerge do desejo de conhecer a prática docente, desse ingênuo desejo que, em constante exercício, transforma-se em crítica.

Nessa perspectiva, a reflexão crítica deve permanecer presente na prática docente e se tornar uma via de referência para a formação continuada de professores e professoras que se reconhecem e buscam, como aponta Alves (2017), ser agentes socioculturais e políticos, porquanto é a partir das ciências que geramos as transformações, as relações e as ações que extrapolam os intramuros da sala de aula. Sobre essa busca pela transformação, Freire (2001) assevera:

a prática docente crítica, implicante do pensar certo, envolve o movimento dinâmico, dialético, entre o fazer e o pensar sobre o fazer. [...] O que se precisa é possibilitar, que, voltando-se sobre si mesma, através da reflexão sobre a prática, a curiosidade ingênua, percebendo-se como tal, se vá tornando crítica. [...] A prática docente crítica, implicante do pensar certo, revolvem o movimento dinâmico, dialético, entre o fazer e o pensar sobre o fazer (FREIRE, 2001 p. 42-43).

Consciência, conceito próximo ao de reflexão-ação em Freire (2011), é uma palavra-chave para transformar em direção à diminuição do sofrimento mental, emocional, físico e social/interpessoal, tanto em Freire quanto na MPA, visto que o caminho da ação e da reflexão, para o autor (2011), estão justapostos e, junto com o processo de alfabetização, um primeiro passo para a liberdade, apresentam-se como a ação cultural para a liberdade, que é “[...] um ato de conhecimento em que os educandos assumem o papel de sujeitos cognoscentes em diálogo com o educador, sujeito cognoscente também” (FREIRE, 2011, p. 76).

Ainda sob a ótica da pedagogia freiriana, pode ser entendida como condição para emancipar formas de opressão e de sofrimento e de contribuir para que professores/as, alunos/as e gestores/as se conscientizem de suas próprias demandas, sejam elas físicas,

mentais, emocionais ou relacionais, no contexto de sua própria realidade (TERZI et al, 2020), levando em consideração todos esses fatores que compõem a complexidade humana.

Entre as categorias propostas para MAP que são consistentes com as categorias da pedagogia freireana, podemos citar: a singularidade dos eventos, ou seja cada evento tem suas próprias características; a impermanência dos fenômenos, isto é, os fenômenos estão sempre em transformação; a possibilidade de oferecer respostas conscientes e não simplesmente reagir de forma habitual e automática nas situações, o que é denominado de Atenção Plena como uso do piloto automático (TERZI et al, 2020).

Assim, o estudo de Terzi et al (2020) revelou que o pensamento freireano atende aos anseios de uma educação revolucionária comprometida com a mudança social, com a autonomia do indivíduo e com a consciência reflexiva dos diversos problemas sociais vigentes. Convém ressaltar que o princípio para uma educação revolucionária está na conduta ética dos atores que compõem o ensino e a aprendizagem.

A prática da MAP na educação tem sido utilizada e já apresenta resultados eficazes, de acordo com Demarzo e Campayo (2015), que, no contexto escolar, observaram um aumento da capacidade de concentração e do rendimento acadêmico, desenvolvimento das relações interpessoais e melhora da qualidade no ambiente das salas de aula. Nessa perspectiva, o ensino de MPA pode proporcionar aos indivíduos uma vida mais plena e consciente e que possam experimentar vivências de forma mais atenta, ter mais consciência e seletividade de informações, para evitar o excesso de informação e estresses desnecessários, proporcionando atenção para as etapas do desenvolvimento pessoal, social e educacional. Rahal (2018) constatou um aumento na performance acadêmica depois das intervenções baseadas em MAP, e sua adoção mostrou-se eficaz na diminuição da ansiedade e da depressão.

Uma das propostas que têm sido apontadas para enfrentar os desafios das relações interpessoais na escola é a busca de subsídios para a ação docente por meio da interdisciplinaridade, como uma abordagem epistemológica que permita ultrapassar as fronteiras disciplinares e possibilite tratar, de maneira integrada, os tópicos comuns às diversas áreas (MORAES, 2005, p. 39). A prática da interdisciplinaridade tem sido vista como uma estratégia para promover a intercomunicação e a intercompreensão, com base no diálogo e no reconhecimento da legitimidade das diferenças. Sendo assim, apesar de não eliminar as possibilidades de conflitos, aponta para uma possível confluência e respeito

mútuo, de forma que trabalhando temas transversais, nesse caso, a MAP, as novas perspectivas oferecerão novas formas de manifestação pessoal.

Na prática, a interdisciplinaridade e a transversalidade se fundem, numa rede de relações e conexões que ligam os conteúdos disciplinares uns aos outros e os inserem na realidade e no contexto que nos cerca (MORAES, 2005, p. 39). Sendo assim, nessa ótica educacional, em 2005, Gadotti aponta a urgência de reestruturar a educação brasileira, que culminará com a reestruturação de nossa sociedade, como afirma no trecho a seguir:

Estamos num momento em que o educador brasileiro precisa, urgentemente, pensar na reconstrução da educação brasileira, passo a passo com a reconstrução da própria sociedade brasileira. Por reconstrução o autor entende que ela esteja passando por uma fase de demolição, de destruição e que, hoje, para se fazer Educação, para se conscientizar, um dos grandes obstáculos a essa conscientização é educação: a educação dominante, que é a educação do colonizador. É preciso, então, lutar contra ela. Essa destruição parece fazer parte de uma destruição mais geral, de um plano mais amplo de sabotagem da própria sociedade (GADOTTI, 2005, p.56).

Utilizar a MAP para desconstruir um modelo escolar que precisa ser modificado traz relevantes resultados, segundo a produção acadêmica, na busca de uma reconstrução positiva. Além de uma ferramenta de desenvolvimento pessoal, pode proporcionar uma rede de novas relações interpessoais com o apoio de pessoas que têm a mesma intenção.

Segundo Moacir Gadotti (2005), um dos maiores obstáculos para a conscientização é a própria educação, o próprio sistema escolar, que funciona como um aparelho ideológico de ocultação da consciência. Martins Figueiredo (2021) aponta que a mecanização e a descontextualização presente no ensino dos conteúdos científicos não apresentam reflexões sobre o corpo estudantil nem o corpo docente. Assim, para educar (conscientizar), é preciso lutar contra a educação dominante, que é a educação do colonizador. O rompimento com esse modelo é emergente nessa visão, porque quem educa deve estar em constante ação de desconstruir o que foi posto como ocultação da consciência, trazendo ferramentas para que todas as pessoas envolvidas no processo educacional sejam contempladas. Nesse contexto, Baia e Machado (2021, p.178) asseveram:

Entende-se que os membros de um grupo social se concernem e se influenciam reciprocamente. Considera-se, ainda, que esse grupo social, não estando fechado em si mesmo, guarda inter-relações com outros, tratos que podem ou não ser de afinidade, afeição ou camaradagem, mas que sempre se fazem presentes na vida de cada sujeito em particular. Logo, as relações sociais, que alicerçam e constituem os processos individuais, são desenhadas por acordos, compatibilidades, simetrias, partilhas e solidariedades, mas também por imposições, coações, tensões, conflitos e contradições, o que

significa que estão sempre em equilíbrio instável. Tais interações, configuradas pelos diferentes lugares sociais onde se encontram os sujeitos e suas maneiras de se colocar na vida em sociedade, na cultura e na representação de papéis sociais, condicionam a construção social deles próprios e dos outros com os quais se relacionam. Elas não se limitam imediatamente à condição do visível, seja com respeito ao que cada um age diante do outro, seja do que é dito nessas interações. Há outras dimensões dessa intervenção mútua, que não se processam de forma palpável, física, presencial, tais como as normas, os códigos, os personagens que são tidos como exemplares do positivo ou negativo, as figuras-tipo de cada cultura.

Sendo assim, a meditação pode contribuir relevantemente com a educação, no processo de ensino e aprendizagem e no desenvolvimento pessoal, tanto na formação da identidade quanto no convívio social. Na perspectiva do ensino remoto, estamos (aqui me incluo como pesquisador e estudante) há quase dois anos em processos educacionais remotos.

### **3.1 Meditação Atenção Plena no Ensino Remoto**

Nesta monografia, apresentamos uma estratégia em três fases para atingir a atenção plena, que é uma adaptação da proposta em oito fases de Mark Williams e Danny Penman (2015), em seu livro ‘Atenção Plena’ (Mindfulness), com o objetivo de propor uma prática da **Atenção plena** para manter os/as educandos/as envolvidos/as com o processo de ensino e aprendizagem realizado remotamente.

Desde março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou a COVID-19 como pandemia, devido ao contágio acelerado do SARS-CoV-2, e o Ministério da Saúde do Brasil acionou o status de transmissão comunitária, emitindo orientações de isolamento social como medida para reduzir o avanço inicial da transmissão do vírus no país. A Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020, do Ministério da Educação, dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus – Covid-19. Assim, nas instituições educacionais presenciais públicas e privadas, as aulas foram suspensas e foi autorizada a realização do ensino remoto emergencial (BRASIL, 2020). Por entender as necessidades de manter distanciamento colocadas pela pandemia, locais que geram aglomeração de pessoas foram orientados a restringir ou cancelar suas atividades, e as escolas e as universidades foram alguns dos primeiros espaços a seguir as medidas de segurança (CHARCZUK, 2020, p. 2).

Visto que as Universidades Públicas ainda estão em processos de ensino remoto e que devem continuar, em primeiro momento, para o ano de 2022, em formato híbrido, que mesclará as aulas presenciais com aulas remotas, na tentativa de voltar ao normal, aos poucos,

e garantir a segurança da comunidade acadêmica, ainda estaremos diante de um cenário em constante adaptação que exigirá estratégias de quem ensina e de quem aprende para lidar com esse “novo normal”.

Sarti (2019) afirma que, na formação inicial docente, subentende-se que os/as professores/as têm o controle estratégico dos mecanismos de trabalho e são figuras ativas na missão de formar as futuras gerações docentes, através da utilização de dispositivos que possibilitem a aproximação com a realidade do trabalho e o desenvolvimento de uma identidade profissional em exercício de socialização. Nesse contexto, Penteadó e Costa (2021, p. 4) afirmam:

No Brasil, o contexto pandêmico escancara a realidade dos problemas de desigualdade social e de desinvestimentos na educação pública, colocando uma lente no abismo social entre as escolas públicas e privadas e, ao mesmo tempo, explicita as diferenças entre os níveis de ensino no tocante ao perfil e às condições da comunidade docente e discente, condição que dá visibilidade às inúmeras dificuldades enfrentadas pela maioria dos estudantes e dos professores do país. Os problemas envolvem: acesso limitado à internet; tecnologias inexistentes ou obsoletas (computadores, tablets, celulares, televisores); falta de espaço apropriado para estudo e trabalho em casa; baixo aproveitamento nas aulas remotas, tanto pior quanto menor a faixa etária dos alunos; os percalços e fracassos das tentativas de viabilizar o ensino remoto na Educação Infantil e no Ensino Fundamental I. Complementam os problemas: a falta de apoio familiar aos alunos e professores; a formação frágil e o despreparo dos professores para o uso das TDICs; o despreparo e a ausência de suporte aos professores; além de sobrecarga, ansiedade, tédio, esgotamento e comprometimento da saúde mental de professores, estudantes e seus familiares.

Conjecturando sobre um cenário desafiador para todas as pessoas envolvidas no processo de ensino e aprendizagem, entendemos que, para proporcionar o avanço em um campo do conhecimento, é preciso, primeiro, conhecer o que já foi produzido por outros pesquisadores e quais são as fronteiras do conhecimento naquele campo (VIANA, 2001). Nesse sentido, esta pesquisa, de acordo com seu objetivo, é caracterizada como de natureza exploratória, de abordagem qualitativa, que se valeu da coleta de dados por meio da revisão bibliográfica para analisar a produção acadêmica evidenciando as contribuições nas práticas pedagógicas, a fim de traçar seus benefícios no enfrentamento das dificuldades e adaptações ao ensino remoto. Segundo Gil (2008), por meio da pesquisa exploratória, podemos nos familiarizar com temas de estudo pouco explorados e pouco debatidos em determinada área do conhecimento. Por meio de levantamentos bibliográficos, é possível identificar o avanço dos estudos e formular, com mais precisão, os problemas e as propostas de pesquisas.

Para recuperar a produção científica sobre a MAP, por meio da revisão bibliográfica, foi utilizada como estratégia de pesquisa a busca no portal de Periódicos CAPES pelos termos: Meditação, Mindfulness, Aulas Online, Regulação da Atenção. Pizzani et al. (2012) defendem que a revisão literária contém diversos objetivos, dos quais podemos destacar: proporcionar um aprendizado sobre determinada área do conhecimento; selecionar e identificar as técnicas e os métodos que serão utilizados pelo/a pesquisador/a e proporcionar subsídios para elaborar o trabalho acadêmico.

Ao formular um título para o seu levantamento bibliográfico, quem pesquisa deve identificar os termos que expressem o seu conteúdo (PIZZANI; SILVA; BELLO; HAYASHI, 2012). Assim,

definido o tema da pesquisa, o próximo passo é partir em busca do material bibliográfico que pode ser encontrado em três tipos diferentes de fontes informacionais: as fontes primárias, as fontes secundárias e as fontes terciárias. As fontes primárias contêm os trabalhos originais com conhecimento original e publicado pela primeira vez pelos autores. São as teses universitárias, livros, relatórios técnicos, artigos em revistas científicas, anais de congressos. Denominam-se fontes secundárias os trabalhos não originais e que basicamente citam, revisam e interpretam trabalhos originais. São exemplos de fontes secundárias os artigos de revisão bibliográfica, tratados, enciclopédias e os artigos de divulgação. As fontes terciárias contêm índices categorizados de trabalhos primários e secundários, com ou sem resumo. São as bases de dados bibliográficos, os índices e as listas bibliográficas (PIZZANI; SILVA; BELLO; HAYASHI, 2012, p. 57-58).

Para analisar a relação entre mindfulness e ensino remoto, fizemos um levantamento bibliográfico utilizando a base de Periódicos CAPES. Como critério, foi adotada a busca de trabalhos nos últimos cinco anos entre 2015 e 2021, em português, utilizando os filtros, e na busca avançada, os termos “meditação mindfulness” e “educação”. Foram obtidos três resultados: o primeiro, que não dialoga em nada com o tema deste trabalho; o segundo, que apresenta a Meditação Mindfulness como prática de consciência corporal discentes do Ensino Médio; e o terceiro, que apresenta o diálogo entre a Mindfulness e a obra freireana. Na segunda e na terceira pesquisas na mesma base, “meditação mindfulness” e “aulas on-line”; “meditação mindfulness” e “regulação de atenção” respectivamente, não encontramos nenhum trabalho que fizesse relação entre a Meditação de Atenção Plena (Mindfulness) e o Ensino Remoto, nem proposta de roteiro para aplicar a MAP. Quando ampliamos o escopo de busca utilizando as palavras-chaves Meditação Mindfulness ou Ensino Remoto sozinhas, recuperamos muitos trabalhos, mas que fogem à proposta da pesquisa. Portanto, percebemos

que não há produção científica no Brasil que utilize o diálogo e proponha a Meditação de Atenção Plena como uma prática para regular a atenção de estudantes no Ensino Remoto.

Assim, ao perceber as dificuldades do Ensino Remoto e as potencialidades da MAP, realizamos este trabalho dialogando com esses temas de forma exploratória e sentimos a necessidade de propor um roteiro para auxiliar a regular a atenção para discentes do Ensino Superior nas condições atuais de aulas remotas, o que não exclui a aplicação em outras modalidades de ensino e de forma presencial. Nas próximas seções, apresentaremos e detalharemos nossa proposta de MAP no ensino remoto.

### **3.2 Nossa proposta de MAP no Ensino Remoto**

A proposta de Meditação de Atenção Plena é uma estratégia para confrontar a falta de atenção de estudantes no ensino remoto. Charczuk (2020, p. 2) refere que o ensino remoto tem estas dualidades:

- (i) a enorme desigualdade socioeconômica dos brasileiros e, consequentemente, a falta de acesso aos recursos necessários para o acompanhamento de aulas remotas por grande parte da população; e (ii) a contraposição entre ensino presencial e ensino remoto, e a pretensa qualidade daquele em detrimento desses.

Nessa perspectiva, por reconhecer a importância da meditação para contextos de concentração (aqui me incluo como estudante, pesquisador e praticante da meditação), como apontado neste trabalho, proporemos uma adaptação da meditação apresentada por Mark Williams e Danny Penman (2015) para auxiliar o estudante, no ensino remoto, a manter a atenção nas aulas, a fim de que consiga concluir suas respectivas etapas de ensino, além de usufruir dos diversos benefícios da MAP citados neste trabalho.

O livro disponibiliza um programa de oito semanas. Em cada semana, a prática deve ser realizada durante seis dias consecutivos, com um intervalo no 7º dia sem prática. Neste trabalho, escolhemos as três primeiras semanas com a mesma instrução: seis dias de prática para um dia de intervalo. Dessa forma, a execução seria mais viável, devido à natureza da atual conjuntura, tanto pela pandemia como por suas consequências. Além disso, por ser uma prática ainda pouco conhecida nas instituições de ensino, os professores não têm nenhuma noção de como trabalhar a meditação em sala de aula. Por essa razão, optamos por um formato simplificado e de fácil acesso, apresentado no quadro 1 a seguir:

**Quadro 1: RESUMO DO PROGRAMA SEMANA A SEMANA**

A semana 1 ajuda a perceber o piloto automático em funcionamento e encoraja a explorar o que acontece quando você “desperta”. Nessa semana, a meditação do corpo e da respiração estabiliza sua mente e mostra a diferença quando você se concentra plenamente em uma coisa de cada vez. Outra meditação mais curta vai ajudá-lo a se reconectar com seus sentidos. Embora ambas as práticas sejam bem simples, fornecem a base essencial sobre as quais as outras meditações serão fundamentadas.

Na semana 2, faz-se uma meditação simples, a da ‘Exploração do Corpo’, para ajudá-lo/la a explorar a diferença entre pensar sobre uma sensação e experimentá-la. Passamos grande parte do tempo vivendo “em nossa cabeça” e nos esquecemos de experimentar o mundo através dos nossos sentidos. Essa meditação vai treinar sua mente para que você possa direcionar sua atenção para as sensações corporais, sem julgar ou analisar o que encontra. Isso o/a fará ver, com clareza, quando a mente começar a divagar e, aos poucos, você vai aprendendo sobre a diferença entre a ‘mente pensativa’ e a ‘mente sensitiva’.

A semana 3 se baseia nas sessões anteriores aliadas a algumas práticas de movimento atento da ioga. Embora esses movimentos não sejam complexos, possibilitam que você enxergue melhor quais são seus limites físicos e mentais e como você reage quando os atinge. Você aprenderá que seu corpo é extremamente sensível a emoções perturbadoras quando seu principal objetivo é de alcançar as metas – e isso vai fazê-lo/a perceber quão tenso/a, zangado/a ou infeliz você fica quando as coisas não acontecem do jeito que você quer. Esse é um sistema de advertência antecipado, profundamente poderoso, que lhe dá a chance de evitar que seus problemas ganhem uma proporção irreversível.

Fonte: Adaptado de WILLIAMS E PENMAN, 2015.

No processo de elaboração da intervenção, para esta pesquisa, baseamo-nos no Quadro 1 e a organizamos em uma ficha que será apresentada na próxima seção, com a descrição dos momentos que serão propostos.

### 3.3 Detalhamento da proposta

Nesta seção, apresentamos a descrição da proposta da Meditação de Atenção Plena para o ensino remoto no Ensino Superior. A proposta pode ser aplicada pelo/a professor/a de Educação Física, que pode auxiliar qualquer outro/a docente que queira aplicar a proposta em suas aulas. Sugerimos que seja realizada de forma síncrona e no início da aula.

<b>Título: Meditação da Atenção Plena</b>
<b>Público-alvo: Estudantes do Ensino Remoto do Ensino Superior</b>

<b>FASE 1: REAPRENDENDO A SE CONCENTRAR (MEDITAÇÃO, CORPO E RESPIRAÇÃO)</b>
---

<b>Tempo:</b> 15 minutos
--------------------------

<b>Objetivo:</b> Perceber o piloto automático e a diferença entre fazer algo plenamente atento(a).
--

<b>Instruções prévias para a prática:</b> Solicitar/ Reservar, se possível, um local tranquilo onde possa ficar só. Se conseguir, solicitar às pessoas presentes que não o/a interrompam durante a prática.
---

<b>Descrição da fase:</b>
---------------------------

*1º Momento:* Exercício de respiração

Respiração consciente: observar a respiração sem controlá-la; inspirar pelo nariz, expirar pela boca e respirar normalmente.

*2º Momento:* Áudio: Meditação, corpo e respiração (WILLIAMS E PENMAN, 2015).

*3º Momento:* Seguir as instruções:

- Acomodar-se confortavelmente, deitar numa esteira, tapete ou no chão; se preferir, sentar numa cadeira ou almofada, sem que as costas toquem o encosto para a coluna se sustentar sozinha. O mais importante é sentir conforto na posição e manter-se desperto;
- Manter pernas e braços descruzados, os pés afastados e as mãos voltadas para cima;
- Prestar atenção na percepção física do corpo tocando o chão ou a superfície sobre a qual esteja sentado ou deitado;
- Concentrar a atenção nos seus pés, começar pelos dedos, passar para sola dos pés. Permanecer alguns segundos observando as sensações aparecerem e sumirem na mente;
- Direcionar a atenção para o restante das pernas, passando pelo tronco, pela pelve, pelos quadris, pelo abdômen e pelos ombros e continuar pelo braço esquerdo, pelo braço direito e pelo pescoço, até a atenção chegar à cabeça;

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante dois minutos, observar as sensações do corpo inteiro e como elas realmente são. Procurar não influenciar as percepções;</li> <li>• Levar o foco para a respiração, observar o ar entrando e saindo do corpo; colocar as mãos no abdômen para sentir as variações ao respirar;</li> <li>• Permanecer atento às sensações físicas variando entre as respirações;</li> <li>• Deixar que a respiração aconteça naturalmente sem tentar controlá-la.</li> </ul>
<p><b>Recursos utilizados:</b> caixa de som ou outro dispositivo; fones de ouvido (opcional), colchões, colchonetes ou almofadas(opcional);</p> <p>áudio 1 do livro ‘Atenção Plena’ (WILLIAMS E PENMAN, 2015)</p> <p><a href="http://www.esextante.com.br/atencaoplena/">http://www.esextante.com.br/atencaoplena/</a></p>

**Fonte:** Dados da pesquisa - 2021

<b>FASE 2: MEDITAÇÃO DE EXPLORAÇÃO DO CORPO</b>
<b>Tempo:</b> 15 minutos
<b>Objetivo:</b> Explorar a diferença entre pensar sobre uma sensação e realmente experimentá-la e diferenciar ‘mente pensativa’ de ‘mente sensitiva’.
<b>Instruções prévias para a prática:</b> Encontrar um local confortável e, se possível, pedir às pessoas ao redor que evitem interrompê-lo/la e resolvam outras coisas por você durante sua prática. Caso esteja usando o computador, desligue o celular.
<p><b>Descrição da fase:</b></p> <p><i>1º momento:</i> Observar todos os detalhes visuais do ambiente em que está, ouvir todos os sons, sentir possíveis cheiros, sensação de calor ou frio, movimentar a língua e tentar sentir o gosto presente na boca;</p> <p><i>2º momento:</i> Áudio 2 do livro (WILLIAMS E PENMAN, 2015)</p> <p><i>3º momento:</i> Seguir as instruções abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deitar-se de costas, confortavelmente, na cama, diretamente no chão ou num tapete, toalha ou similar. Se sentir frio, cobrir-se com um cobertor. Fechar os olhos é opcional. Pode alternar de acordo com a vontade. Se estiver adormecendo, pode abri-los;</li> <li>• Dedicar alguns instantes para observar se está consciente sobre as sensações físicas, principalmente sobre o tato, o que a pele estiver sentindo ou o contato com o do corpo com a superfície em que está deitado/a. Cada vez que soltar o ar, conecte-se</li> </ul>

um pouco mais com essa superfície;

- Nesse momento, o objetivo é de manter-se desperto, não adormecer; procurar estar plenamente consciente sobre como a experiência é, e não, como poderia ser. Não tentar mudar o que está sentindo nem mesmo forçar um estado mais tranquilo ou relaxado. A intenção agora é de tornar consciente toda e qualquer sensação, ao focar a atenção em cada parte do corpo. É possível que você não sinta nada. Caso isso ocorra, simplesmente aceitar e reconhecer esse vazio.
- Nesse momento, concentrar a atenção na barriga, observar as mudanças na região abdominal enquanto inspira e expira o ar. Observe os movimentos de subir e descer do abdômen enquanto o ar entra e sai;
- Entrar em contato com as sensações no abdômen, concentrar sua atenção na cintura e ir descendo pelo quadril, pelas pernas e pelos pés. Focar a atenção em cada um dos dedos, dedicando leve observação intencionada a eles. Perceber as sensações. Atentar para o toque entre os dedos dos pés, possíveis percepções fora do normal, que pode ser de calor, frio ou, simplesmente, nenhuma alteração. Qualquer sensação estará certa. Não se preocupar, julgar ou analisar. Deixar que as sensações sejam como são;
- Quando inspirar, imagine o ar entrando pelo nariz, chegando e preenchendo os pulmões e descendo pelo corpo. Faça o caminho das pernas até a ponta dos pés. Quando expirar, imagine o ar passando para fora dos dedos dos pés e por todo o caminho até o nariz. Permanecer observando esse fluxo durante algumas expirações. Se tiver dificuldade de executar isso, encare a prática de forma lúdica;
- Ao expirar, leve a atenção para as sensações unicamente dos pés. Tome consciência de forma suave e explorativa para as solas dos pés. Direcione a atenção para o dorso, depois, para as laterais e, por fim, para os calcanhares. Procure perceber cada sensação de calor, frio, formigamento, pressão etc. e mantenha a respiração consciente;
- Deixe que a consciência se amplie para os pés, os tornozelos, os ossos e as articulações dos pés. Inspire o máximo de ar que conseguir, e quando expirar, direcione o foco para as canelas;
- Direcionar a atenção para o corpo, permanecendo em cada parte alguns segundos. Nesse momento levar a percepção para a virilha, genitais, glúteos e quadris. Concentrar-se na região lombar, no abdômen, na região dorsal, no tórax e nos

<p>ombros; voltar a atenção para as mãos; observar as sensações nas pontas dos dedos, nas falanges, na mão e no dorso; passar para os punhos, para a parte inferior dos braços, para os cotovelos, os antebraços, os ombros e as axilas; focar sua consciência no pescoço, no rosto, nos ossos da face, na mandíbula, na boca, nos lábios, no nariz, nas bochechas, nas orelhas, nos olhos, nas sobrancelhas e na testa, para, finalmente, incluir a cabeça inteira na atenção plena;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter o foco por, aproximadamente, 20 segundos em cada região do corpo. Não é preciso mensurar o tempo ou fazer contagens, mas manter o foco em cada parte o tempo que for naturalmente confortável;</li> <li>• Normalmente a mente se afasta da respiração e das percepções corporais. Reconhecer e aceitar o ocorrido mentalmente e voltar a atenção para a região do corpo que estava focada anteriormente;</li> <li>• Para encerrar a prática, conscientizar-se de todo o corpo por alguns minutos, procurando resgatar as sensações percebidas durante a prática, enquanto percebe a respiração fluir livremente.</li> </ul>
<p>Recursos utilizados: caixa de som ou outro dispositivo; fones de ouvido (opcional); almofadas, esteiras ou similares (opcional);</p> <p>Áudio 2 do livro ‘Atenção Plena’ (WILLIAMS E PENMAN, 2015).  <a href="http://www.esextante.com.br/atencaoplena/">http://www.esextante.com.br/atencaoplena/</a></p>

**Fonte:** Dados da pesquisa - 2021

<b>FASE 3: MOVIMENTO ATENTO</b>
<b>Tempo:</b> 15 minutos
<b>Objetivo:</b> Perceber quais são os limites físicos e mentais e a reação que é percebida ao atingi-los; perceber os sentimentos diante das frustrações e evitar grandes proporções de sofrimento.
<b>Instruções prévias para a prática:</b> Encontrar um local confortável e amplo, se possível, e pedir às pessoas ao redor que evitem interrompê-lo e resolvam outras coisas por você durante sua prática. Se estiver usando o computador, desligue o celular.
<b>Descrição da fase:</b>
<i>1º momento:</i> Iniciar a prática em pé, com os pés paralelos, afastados entre si na largura dos ombros, e as pernas semiflexionadas;
<i>2º momento:</i> áudio 3 do livro (WILLIAMS E PENMAN, 2015);
<i>3º momento:</i> Seguir estas instruções:

- Ao inspirar, levantar os braços lentamente ao longo do corpo, paralelos ao chão. Manter a respiração e continuar a levantar os braços até chegar à cabeça. Observar as sensações nos músculos dos braços durante a subida e ao se manterem esticados;
- Permitir que a respiração encontre seu próprio ritmo, com a pontas dos dedos; voltadas para cima, continuar a esticá-los. Dedicar alguns segundos aproveitando o alongamento muscular e outras percepções das solas dos pés aos dedos das mãos;
- Manter o alongamento e observar a respiração, deixando-a fluir livremente;
- Baixar os braços lentamente, sem pressa, deixando que eles voltem para baixo ao expirar. Perceber as sensações mudarem na descida;
- Fechar os olhos. Depois de cada movimento, observar a respiração e as sensações posteriores ao alongamento;
- Abrir os olhos, erguer alternadamente cada um dos braços simulando colher de uma fruta de uma árvore. Observar as sensações do corpo e da respiração ao olhar por cima dos dedos da mão esticada. Levantar o calcanhar oposto ao braço esticado. Abaixar o calcanhar e abaixar a mão, olhar para os dedos na descida. Olhar para a frente e fechar os olhos, observando as sensações do corpo e da respiração;
- Colocar as mãos nos quadris lentamente; inclinar o corpo para a esquerda e o quadril para a direita; manter o corpo alinhado; ao inspirar, voltar à posição inicial; fazer o movimento na direção oposta; focar na realização do movimento e nos efeitos percebidos ao voltar à posição inicial;
- Fazer movimentos circulares com os ombros e deixar os braços penderem livremente; explorar a amplitude de movimentos possíveis com os ombros; deixar a respiração ditar a velocidade dos movimentos; girar lenta e atentamente, para frente e para trás;
- Para finalizar, parar e perceber as sensações de seu corpo.

**Recursos utilizados:** caixa de som ou outro dispositivo; fones de ouvido (opcional); Áudio 3 do livro 'Atenção Plena' (WILLIAMS E PENMAN, 2015).  
<http://www.esextante.com.br/atencaoplena/>

**Fonte:** Dados da pesquisa - 2021

### 3.4 Análise da proposta

Na primeira etapa, será trabalhado como estabilizar a mente. Nessa fase, a meditação do corpo e da respiração visa estabilizar a mente e o corpo de quem pratica e diferencia o agir de forma plenamente concentrada, e não, automática. O foco dessa primeira fase é o processo respiratório. A autorregulação respiratória pode ser utilizada como técnica para promover a modulação psicofisiológica em práticas meditativas, principalmente devido à sua ação benéfica sobre o funcionamento do sistema nervoso autônomo (COURTNEY, 2009). A respiração, de acordo com Elias (2009), pode ser didaticamente dividida em três áreas do corpo: a abdominal ou diafragmática, a intercostal ou média e a clavicular ou peitoral. Na respiração abdominal ou diafragmática, é perceptível o movimento da região mais baixa do abdômen, o qual irá aumentar e diminuir ao se inspirar e exalar o ar. Esse movimento é concentrado na porção baixa dos pulmões. Segundo o autor, essa respiração exige mais esforço do que as outras e é responsável por 60% de nossa capacidade de absorver o ar. Esse tipo de respiração predomina em estados de descanso, relaxamento e durante o sono. Continuando, o autor (2009) afirma que a respiração intercostal é responsável por 30% do volume de ar que nós podemos absorver e localiza-se entre o abdômen e o peito; a respiração clavicular é a que movimenta a parte alta do tronco e é responsável por 10% da capacidade de absorção (ELIAS, 2009).

A forma como respiramos tem reflexo direto nas funções corporais e mentais. Por um olhar fisiológico, Elias (2009, p. 3) contribui:

Se observamos a fisiologia natural do corpo, notaremos como junto à manifestação de emoções como medo intenso, o pânico ou a raiva, por exemplo, a respiração tende tornar-se mais rápida e superficial, eventualmente podendo ser bloqueada e retida. O extremo inverso acontece quando sentimentos opostos se manifestam, em estados de profunda paz, de amorosidade ou de segurança, a respiração tende a se tornar mais profunda, lenta e desobstruída. Disso extraímos a lei de que sentimentos experimentados como prazerosos são acompanhados de uma respiração profunda e desobstruída, ao passo que sentimentos desprazerosos são acompanhados de uma respiração superficial e travada. Tomando como base a influência mútua entre os estados mentais e a respiração, poderíamos sugerir que não apenas a experiência dos estados emocionais supracitados determina a condição da respiração, mas que também tais estados mentais podem ser criados ou modificados se voluntariamente trabalhássemos com o padrão de respiração correspondente.

Nessa ótica, se o objetivo for de que o indivíduo passe de um estado de medo para um estado de paz, agir sobre sua respiração modulando-a de um estado superficial para uma respiração

mais leve e profunda é uma ação extremamente eficaz. A autorregulação da respiração pode ser utilizada como uma poderosa ferramenta de bem-estar psíquico e físico.

Na segunda fase, traremos uma Meditação de Percepção do Corpo, para proporcionar a observação da diferença entre pensar sobre o que se sente e realmente sentir. Essa meditação possibilita que o/a praticante perceba que vive grande parte do tempo mentalmente, repetindo padrões de pensamentos do passado ou com ânsias sobre o futuro e se esquece de experimentar o mundo real através dos seus sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar). Aqui o objetivo é de treinar a mente para perceber as sensações corporais, sem analisar ou julgar o que se observa. Essa meditação busca entender quando a mente perde o foco, e o exercício de retomá-lo, direcionando a atenção para as percepções sensoriais. Ballone (2005) afirma que a sensopercepção é a capacidade psíquica de apreender o mundo ao nosso redor, através dos mais diversos estímulos - táteis, sonoros, visuais, gustativos, olfativos ou gustativos. Por meio da sensopercepção, adquirimos os elementos do conhecimento descendente do universo exterior e do nosso próprio mundo interior, biológico e anímico. Para isso, é necessária a colaboração dos cinco sentidos externos (tato, visão, paladar, olfato, audição e paladar), dos sentidos internos (de orientação, cinestésico e cinético) e o discernimento do mundo psíquico pela consciência.

As funções psíquicas são definidas por Dalgarrondo (2000) como consciência, atenção, orientação, vivências do tempo e do espaço, sensopercepção, memória, afetividade, vontade e psicomotricidade, pensamento, juízo de realidade e linguagem. O autor assevera que

todas as informações do ambiente, necessárias à sobrevivência do indivíduo, chegam até o organismo por meio das sensações. Os diferentes estímulos físicos (luz, som, calor, pressão, etc.) ou químicos (substâncias com sabor ou odor, estímulos sobre as mucosas, a pele etc.) agem sobre os órgãos dos sentidos, estimulando os diversos receptores e, assim, produzindo as sensações. O ambiente fornece constantemente informações sensoriais ao organismo que, por intermédio delas, se autorregula e organiza suas ações voltadas à sobrevivência ou à interação social. (DALGARRONDO, 2000, p. 119)

Os estímulos gerados pelo ambiente influenciam diretamente nossas emoções e não são controlados pelo indivíduo, pois regular a atenção e a respiração, por meio da prática meditativa, é possível modular, perceber, assimilar e manifestar esses fenômenos. O autor (2000) define a sensação como

um fenômeno elementar gerado por estímulos físicos, químicos ou biológicos variados, originados fora ou dentro do organismo, que produzem alterações nos órgãos receptores, estimulando-os. Os estímulos sensoriais fornecem a alimentação sensorial aos sistemas de informação do organismo. As diferentes formas de sensação são geradas por estímulos sensoriais específicos, como visuais, táteis, auditivos, olfativos, gustativos, proprioceptivos e cinestésicos (DALGALARRONDO, 2000, p. 119).

Os/as estudantes são bombardeados/as por informações diariamente. Muitas delas podem não contribuir positivamente para manter o foco da atenção. A complexa demanda de informações aponta que a percepção é entendida como

a tomada de consciência, pelo indivíduo, do estímulo sensorial. Arbitrariamente, então, se atribui à sensação a dimensão neuronal, ainda não plenamente consciente, no processo de sensopercepção. Já a percepção diz respeito à dimensão propriamente neuropsicológica e psicológica do processo, à transformação de estímulos puramente sensoriais em fenômenos perceptivos conscientes (DALGALARRONDO, 2000, p. 119).

A terceira fase associa as sensações ao Movimento Atento, observando o máximo de detalhes na execução dos movimentos durante a prática. Esses movimentos possibilitam que os/as educandos/as saibam quais são seus limites físicos e mentais e as reações ao atingi-los. Percebemos, nessa prática, a relação entre o corpo e as emoções quando se objetiva alguma meta, como podemos variar nosso humor se as coisas não acontecem de acordo com nossas expectativas. Dessa forma, padrões emocionais podem ser identificados. Esse é um sistema poderoso de alerta que impede que os problemas adquiram proporções superestimadas.

A utilização constante do piloto automático nos distancia dos conceitos e das percepções de nossa cinestesia. O corpo humano, ao longo da história do nosso modo ocidental de pensar, segue um caminho de empobrecimento, de esvaziamento e, finalmente, de aniquilação de seu sentido (MICHELAZZO, 2003, p.106). A atenção voltada para o corpo sugere um resgate de percepções e consciências. João B. Freire (1991, p.147) contribui dizendo:

Recuso-me a admitir a ideia de que o corpo é somente aquele que serve a mente superior. Recuso-me a admitir o conceito (preconceito) segundo o qual o corpo é veículo, instrumento apenas (...). Sou sempre mais tentado a acreditar que, se mente e corpo não fossem uma só e mesma coisa, a mente de tal forma se agarrou ao corpo para estar nesse mundo que nunca se poderá vê-la fora do corpo.

Portanto, essa prática simples, que consiste nas três fases acima descritas, será base para um primeiro treinamento de autorregulação respiratória, autorregulação atencional e

relaxamento corporal. Disponibilizando recursos para que os/as educandos/as permaneçam com uma atenção efetiva tanto nas aulas do ensino remoto quanto nas atividades cotidianas.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta monografia, procuramos analisar as contribuições da Meditação de Atenção Plena para o processo de ensino e aprendizagem, com a possibilidade de criar um estado de presença de mais consciência a respeito dos estados mentais e emocionais dos/as estudantes, a fim de que continuem envolvidos nas aulas, mesmo no formato de ensino remoto imposto pela pandemia do Covid-19, e na busca por superar o piloto automático dispersando nossa atenção diante da complexidade do mundo e dos processos de desenvolvimento humano.

A MAP é uma poderosa ferramenta para os/as professores/as de Educação Física manterem seus discentes envolvidos, desenvolver um ambiente propício ao aprendizado, bem-estar físico e psíquico e explorar novas aplicações para as práticas meditativas. A análise da literatura revela um cenário promissor que envolve meditação e educação. E apesar de a pesquisa bibliográfica não apresentar produções que relacionem a MAP ao ensino remoto, os benefícios para a educação e os processos cognitivos são animadores.

Neste trabalho, propusemos uma prática de MAP como contribuição para se enfrentar a falta de atenção e suas complicações dentro das instituições de ensino. Descrevemos o processo de aplicação dessa prática pensando na efetividade de sua aplicação. As etapas visam treinar a mente e o corpo para uma experiência que pode ser desenvolvida posteriormente por quem aprende. Tendo em mãos recursos para a autorregulação respiratória, que influencia a percepção das emoções; a autorregulação da atenção para utilizar efetivamente essa capacidade mental e mais consciência corporal, explorando um universo cinestésico até então imperceptível. Essas são as principais potencialidades dessa prática.

Objetivamos, como perspectivas futuras, aplicar a proposta sugerida neste trabalho, para obter resultados e discussões práticas, e no ensino presencial, quando, enfim, tivermos toda a nossa população vacinada e segura para desenvolver as atividades normais. Também poderemos levar a sugestão para os demais níveis de ensino, como nas escolas de Ensino Fundamental e Médio, e obter novas análises, saindo do debate inicial para dar continuidade em pesquisas mais aprofundadas em nível de pós-graduação.

Concluimos esta monografia com a certeza de ter contribuído para enriquecer o acervo de produções científicas sobre MAP e satisfeito por ter produzido um artigo científico que foi aceito para ser publicado na revista científica Mais Educação, como contribuição para o diálogo entre práticas meditativas e educação. Observamos, com base na análise da literatura científica, que a experiência da meditação se reflete positivamente em diferentes aspectos da vida de quem a pratica. Em tempos de tanta complexidade, temos a satisfação de propor uma ferramenta que contribua para o bem-estar coletivo.

## 5. REFERÊNCIAS

- ALFINO, Luiz Carlos dos Prazeres Serpa; GOMES, Rodrigo Dutra. LIMITES E DESAFIOS NO USO DAS TICs PARA A PRÁTICA DOCENTE DE GEOGRAFIA NA RMR DE RECIFE – PE. **Revista de Geografia (Recife)**, v. 37, n. 1, 2020.
- ALVES, Cláudia. T. S. **As culturas afro e afro-brasileira na formação de professores de Química: uma abordagem centrada na educação em direitos humanos, na estratégia CTS-arte e na implementação da lei 10.639/2003**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Licenciatura em Química) Departamento de Química, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Recife, 2017.
- ALVES, Rubem. **Por uma educação romântica**. Papirus Editora, 2002.
- AVELINO, Wagner Feitosa; MENDES, Jéssica Guimarães. A realidade da educação brasileira a partir da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 2, n. 5, p. 56-62, 2020.
- BAIA, Samira Fakhouri; MACHADO, Lucília Regina de Souza. Relações interpessoais na escola e o desenvolvimento local. **Interações (Campo Grande)**, v. 22, p. 177-193, 2021. Disponível em: <  
<https://www.scielo.br/j/inter/a/grXFbSRWQt5Zt64YDwLXjVh/?format=pdf&lang=pt>>. Acessado em: 10 de outubro de 2021.
- BALLONE, G. J. **Maldade da infância e adolescência: bullying**. 2005. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/>. Acesso em: 26 de outubro de 2021.
- BISHOP, S. R., LAU, M. A., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., CARMODY, J., DEVINS, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 11, 230-241. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph077> Acesso em: 25 de outubro de 2021
- BLACK, David S. et al. Meditação mindfulness e melhora na qualidade do sono e prejuízo diurno entre idosos com distúrbios do sono: um ensaio clínico randomizado. **Medicina interna JAMA**, v. 175, n. 4, pág. 494-501, 2015.
- BRASIL. Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus – Covid-19. Ministério da Educação. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, Publicado em: 17/06/2020; Edição: 114, Seção: 1, p.62.
- BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M.; CRESWELL, J. David. Mindfulness: fundamentos teóricos e evidências de seus efeitos salutares. **Investigação psicológica**, v. 18, n. 4, p. 211-237, 2007.
- CHARCZUK, Simone Bicca. Sustentar a transferência no ensino remoto: docência em tempos de pandemia. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 45, n. 4, p. 1-20, nov. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/S7dGKjBx7Ch4FxCwVc93pVg/?lang=pt>. Acesso em: 01 novembro 2021.
- CUNHA, Leonardo Ferreira Farias da; SILVA, Alcineia de Souza; SILVA, Aurênio Pereira da. **O ensino remoto no Brasil em tempos de pandemia: diálogos acerca da qualidade e do direito e acesso à educação**. 2020.

COURTNEY, R. The functions of breathing and its dysfunctions and their relationship to breathing therapy. **International Journal of Osteopathic Medicine**, v. 12, p. 78-85, 2009.

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. **Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação**. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena, 2015.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicoterapia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. **In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009**. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2009 CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: 01 de novembro de 2021

FREIRE, J. B. **De corpo e alma: o discurso da motricidade**. São Paulo: Summus, 1991.

FREIRE, Paulo. **Ação cultural para a liberdade e outros escritos**. 14. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

\_\_\_\_\_. **Educação como Prática de Liberdade**. 47 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2020.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 20 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2001.

GADOTTI, Moacir. Educação e poder: introdução à pedagogia do conflito. **In: Educação e poder: introdução a pedagogia do conflito**. 2005. p. 143-143.

GERMER, Chistopher K; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paulo R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOOD, D. J., LYDDY, C. J., GLOMB, T. M., BONO, J. E., BROWN, K. W., DUFFY, M. K., ... LAZAR, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: an integrative review. **Journal of Management**, 42(1), 114-142. <http://dx.doi.org/10.1177/0149206315617003>  
Acesso em: 23 de outubro de 2021

HANH, Thich Nhat. **Trabalho: a arte de viver e trabalhar em plena consciência**. Editora Vozes Limitada, 2017.

IVTZAN, I., Lomas, T., HEFFERON, K., & WORTH, P. Second wave positive psychology embracing the dark side of life. **Abingdon: Routledge**. 2016.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Pshychology: Science and Practice**, 2003. 10(2), 144-156.

MARTINS FIGUEIREDO, Júlia. **Descriminalizando a maconha: a legalização do cultivo domiciliar, a popularização das políticas de fitoterápicos e o Ensino de Química**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Química, Recife, 2021.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, p. 276-289, 2009.

MICHELAZZO, J. C. Corpo e tempo. In: CASTRO, D. S. P. de (Org.). **Corpo e existência**. São Bernardo do Campo: Ed. da Unesp, 2003. p.105-122.

MORAES, Sílvia Elizabeth. Interdisciplinaridade e transversalidade mediante projetos temáticos. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 86, n. 213/214, p. 38-54, 2005. Disponível em: <[https://pdfs.space/18541\\_revista-brasileira-de-estudos-pedagogicos-brasilia-v-86-n-213-214-maio-dez-2005](https://pdfs.space/18541_revista-brasileira-de-estudos-pedagogicos-brasilia-v-86-n-213-214-maio-dez-2005)>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

PENTEADO, Regina Zanella; COSTA, Belarmino Cesar Guimarães da. Trabalho docente com videoaulas em ead: dificuldades de professores e desafios para a formação e a profissão docente. **Educação em Revista**, v. 37, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/edur/a/KxHNB8BpTrJZLbfnbVVTkkJ/>> . Acesso em: 30 de setembro de 2021.

PIZZANI, L., da Silva, R. C., BELLO, S. F., & HAYASHI, M. C. P. I. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. RDBCI: **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, 10(2), 53-66. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/1896>> Acesso em: 30 de setembro 2021.

POLÍTICA nacional de práticas integrativas e complementares no sus. Portal da Secretária de Atenção Primária, 2021. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicol. Esc. Educ.** [online]. 2018, vol.22, n.2 [cited 2020- 05-30], pp.347-358. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/pee/a/WPkLLcGcXNnjHVm5jJmxdkF/?lang=pt> >. Acesso em: 22 de outubro de 2021.

RIBEIRO, A. A.; FERNANDES, C. T.; CARVALHAL, M. I. M. M.; NASCIMENTO, E. A prática da meditação mindfulness no ensino médio: uma ferramenta para a promoção da saúde e complementação acadêmico-formativa dos adolescentes. **Revista Prática Docente**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 524-545, 2019. Disponível em: <http://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/506>. Acesso em: 8 de novembro 2021.

SANTOS, J. O. **Meditação: Fundamentos Científicos**. 2010. 60f. Monografia (Bacharelado em Psicologia) -Faculdade Castro Alves, Salvador, Bahia, 2010.

SARAIVA, Karla; TRAVERSINI, Clarice Salete; LOCKMANN, Kamila. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis educativa. Ponta Grossa, PR. Vol. 15 (2020), e2016289, p. 1-24**, 2020.

SARTI, Flávia Medeiros. O curso de pedagogia e a universitarização do magistério no Brasil: das disputas pela formação docente à sua desprofissionalização. **Educação em Pesquisa**, São Paulo, v. 45, p. 1-18, 2019. Disponível: <<https://www.scielo.br/j/ep/a/Fq6wr95GbRhTBBJW6wnDFmk/?lang=pt>>. Acesso: 13 de outubro de 2021.

TELES, Edilane C.; CAMPANA, Adriana; COSTA, Suéller; NASCIMENTO, Fabiana. O ensino remoto e os impactos nas aprendizagens. **ComSertões: Políticas da Vida**, UNEB-PPGESA-DCHIII-EDUNEB-Juazeiro-BA, v.9, n.2, p. 65-80, dezembro de 2020.

TERZI, Alex M.; MATOS, Diego P.; RODRIGUES, Martha L.; DEMARZO, Marcelo. Mindfulness na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, 2020.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 29 de outubro 2021.

VIANA, I.O. de A. **Metodologia do Trabalho Científico: Um Enfoque Didático da Produção**. EPU: São Paulo, 2001.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção Plena: como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

## APÊNDICES

### 6. APÊNDICES

APÊNDICE 1 – Artigo aceito na Revista Mais Educação

## MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA E EDUCAÇÃO: UMA PROPOSTA NO ENSINO REMOTO

LUCAS RUMENINGG NUNES DE MOURA  
ROMILDO DE ALBUQUERQUE NOGUEIRA

### RESUMO

A pandemia da COVID-19 revelou vários problemas de desigualdades sociais nas instituições de ensino brasileiras. A impossibilidade do estado de suprir todas essas necessidades, tendo em vista a realidade da vulnerabilidade socioeconômica que assola nosso país, revelou a nossa grande desigualdade social, em especial no processo de ensino e aprendizagem. Algumas questões problemáticas foram reveladas com o ensino remoto, uma delas é a falta de atenção dos alunos e das alunas durante as aulas virtuais, tendo em vista que, tanto professores e professoras, quanto educandos e educandas não estavam preparados para um processo de ensino e aprendizagem remota e dessa forma, a dispersão, o baixo índice de aprendizagem e a, conseqüente, evasão escolar foram observadas nas instituições de ensino. Essa monografia objetiva propor a utilização da Meditação de Atenção Plena (MAP) como prática pedagógica para a auto regulação da Atenção através de uma prática em três etapas, como uma estratégia para manter o educando e a educanda envolvido com o processo ensino e aprendizagem realizados em aulas on-line. Para alcance desse objetivo, foi realizada uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa, que se valeu da coleta de dados por meio da revisão bibliográfica para analisar a produção acadêmica evidenciando as contribuições da Meditação de Atenção Plena nas práticas pedagógicas, a fim de traçar seus benefícios no enfrentamento das dificuldades e adaptações no ensino remoto. Com base na literatura recuperada, foi descrito o processo de aplicação da Meditação de Atenção Plena, identificando as principais potencialidades e dificuldades no desenvolvimento dessa prática e propôs-se um roteiro de aplicação da MAP para o ensino remoto. Conclui-se, a partir da revisão de literatura e da análise empreendidas, que a experiência da meditação se reflete positivamente em diferentes aspectos da vida de quem pratica. A MAP mostra-se como poderosa ferramenta para o

professor e professora de Educação Física manter o envolvimento de seus discentes, desenvolver um ambiente propício ao aprendizado, bem estar físico e psíquico e explorar novas aplicações para as práticas meditativas. A análise da literatura revela um cenário promissor envolvendo meditação e educação, os benefícios identificados para a área e para os processos cognitivos são animadores.

**Palavras-chave:** Meditação de Atenção Plena; Mindfulness; Ensino remoto.

## Introdução

A pandemia da COVID-19 revelou vários problemas de desigualdades sociais que existiam há muito tempo no ensino fundamental e médio nas escolas brasileiras, porém que as estatísticas educacionais otimistas, construídas com a finalidade de privilegiar as atuais políticas da educação no país, não os deixavam submergir (SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020).

Um desses problemas é a falta de domínio das Teorias de Informação e Comunicação (TIC) para usar de maneira adequada os recursos computacionais e o desprovimento de equipamentos adequados para esse fim. Agora não se trata mais de ter alguns computadores numa sala para os alunos e alunas realizarem seus trabalhos. Diante da nova dinâmica de ensino, ocasionada pela pandemia, se faz necessário uma estrutura tecnológica mínima, que supra as necessidades individuais, para além de equipamentos e acesso à internet, e seja capaz de permitir a realização de um ensino remoto de maneira efetiva. Somado a isto ainda se fez necessário, para acompanhamento do ensino não presencial, que o/a estudante disponha de um ambiente tranquilo, com boas condições de iluminação, ventilação e o mínimo de ruídos para ter em sua casa a possibilidade de acompanhar as aulas a distância, de maneira adequada.

A impossibilidade do estado de suprir todas essas necessidades, tendo em vista a realidade da vulnerabilidade socioeconômica que assola nosso país, revelou a nossa grande desigualdade social, em especial no processo de ensino e aprendizagem. Enquanto estudantes de escolas privadas conseguiram ter os recursos para acompanhar esse tipo de ensino, os alunos das escolas públicas ficaram à margem, carentes dos recursos mínimos necessários para o acesso ao ensino remoto.

Esse foi um quadro desolador para o ensino brasileiro que veio no bojo da pandemia, evidenciando a falta de políticas públicas para à Educação Brasileira. Algumas questões problemáticas foram reveladas com o ensino remoto, uma delas é a falta de atenção do aluno e

da aluna durante as aulas virtuais, pois tanto os professores e professoras como educandos e educandas não estavam preparados para um processo de ensino e aprendizagem virtual e dessa forma a dispersão, o baixo índice de aprendizagem e, a consequente, evasão escolar foram observadas nas escolas, tanto públicas como privadas, mesmo que em menor escala. O ensino remoto foi, nesse contexto, uma alternativa emergencial que tentou manter em funcionamento o sistema de ensino, mas que não teve tempo suficiente para um estudo e implantação adequados, impondo desafios para docentes, discentes e a todas as pessoas envolvidas, sejam funcionárias das escolas ou familiares em casa.

De acordo com Teles, Campana, Nascimento e Costa (2020), além das dificuldades encontradas na adaptação da sala de aula, o ensino remoto esbarra em questões socioeconômicas dos/das estudantes, na adaptação das estratégias pedagógicas, que envolvem professores e professoras, familiares responsáveis e alunos e alunas, na falta de estrutura tecnológica, na ausência de um ambiente adequado para estudos e na baixa escolaridade de muitos pais, que não conseguiam auxiliar nas atividades escolares. Na impossibilidade de uma estrutura adequada, ou até mesmo quando dispõem dela, uma constante queixa recai sobre as questões de concentração e engajamento. Nesse sentido, as muitas horas na frente do computador causa cansaço, dispersão, desinteresse e tem impactado diretamente no processo de aprendizado, de todos os níveis de ensino. A busca por estratégias didáticas levou muitos docentes a recorrer a metodologias alternativas, e isso também impactou no ensino superior e em específico no ensino de Educação Física.

Observado isso, nesse trabalho vamos propor a prática da **Meditação de Atenção Plena (MAP)** ou Mindfulness, como uma estratégia para manter o educando e a educanda envolvido com o processo ensino e aprendizagem realizados em aulas on-line. Nessa técnica da MAP não se exige outra coisa a não ser a atenção, como o próprio nome da prática sugere. Para trabalhar essa técnica o professor ou professora de Educação Física colabora interdisciplinarmente com todos os outros educadores e educadoras da instituição, visando levar o corpo discente a esse estado de atenção plena. A grande questão é compreender como será possível conduzir um estudante disperso e, muitas vezes, desinteressado a permanecer horas nas aulas on-line.

A MAP propõe que ao realizar uma tarefa, mesmo que seja das mais simples, a pessoa deve estar completamente desperta e consciente do momento presente, enquanto realiza tal tarefa. Dessa forma, o/a estudante deve ser treinado e treinada a ter foco numa ação a partir de atividades prazerosas, como por exemplo: brincar, caminhar, praticar um exercício físico e

outras atividades cotidianas. Para desenvolver a atenção plena será proposta uma série de técnicas e meditações simples que vai permitir que os educandos e as educandas desenvolvam o equilíbrio físico, mental e emocional e para se libertar das pressões do dia a dia, inerente aos dias atuais de pandemia.

O foco do presente trabalho é a atenção para o desenvolvimento da auto regulação do educando e educanda através da prática da MAP. Buscando assim, melhorar o desempenho escolar dos/das estudantes e o seu envolvimento no processo de ensino e aprendizagem no formato digital, reverberando em suas vidas para além da escola. Ao analisar a literatura acadêmica e suas produções com o tema Meditação, tal como Williams (2015), Demarzo (2015) e Black (2015), pode-se observar que não se trata apenas de uma técnica aplicada de forma meramente mecânica, mas uma atitude (com intencionalidade e direcionamento) em que a mente pode permanecer calma e ao mesmo tempo concentrada e alerta, permitindo ao praticante entrar em contato com sua verdadeira essência.

Manter o cérebro treinado é essencial para uma vida saudável, e possibilita a compreensão de fatos, situações, números, linguagens, que enriquece, conseqüentemente, as experiências, exercitando a capacidade cerebral de pensar, abstrair e desenvolver novas maneiras de fazer as coisas. Para Kabat-Zinn (2017) Mindfulness é definida como uma forma específica de atenção plena, uma concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Isso significa que o praticante estará em contato com o presente e não se envolverá com lembranças e/ou com pensamentos sobre o futuro.

Kabat-Zinn (2017) utiliza o termo “piloto automático” para determinar um lugar de não presença, reproduzindo as mesmas ações sem superar de fato as adversidades impostas pela vida. Sendo muito comum permitimo-nos ficar tão emaranhados em nossos pensamentos e sentimentos sobre passado ou futuro, ou em nossas racionalizações sobre os fatos e acontecimentos cotidianos, que perdemos contato com o que está acontecendo no momento atual (VANDENBERGHE; SOUZA, 2006).

Ao trabalhar a auto regulação da atenção, tendo maior consciência dos fatos e entendendo nossas capacidades e limitações, podemos canalizar nossas ações para desenvolver novas posturas diante de novos desafios. Podendo proporcionar o abandono da simples reação diante dos acontecimentos, passando então a novas ações conscientes, refletidas e atentas. A utilização de elementos do cotidiano favorece a prática no sentido de acessibilidade e contextualização. Freire (2001, p. 43) destaca que “ensinar exige saber

escutar”, sendo necessário que quem tem o que dizer, saiba que aquele que escuta tem igualmente muito a dizer. Na MAP, o falar amistoso e cortês não se desliga da escuta em profundidade.

Para Hanh (2017, p. 33), essa escuta profunda “consiste em escutar com compaixão”, pois há o reconhecimento de que se está dando “a alguém a chance de se expressar e de sentir-se compreendido”, valorizando os saberes de cada praticante e favorecendo seus processos pessoais. Buscando entender os mecanismos de ação e os impactos da Meditação Mindfulness.

Diante desse contexto, mostra-se necessária a busca por metodologias alternativas que promovam estratégias para um ensino efetivo no contexto educacional, tomando como recorte o ensino de Educação Física. Nesse sentido, essa investigação busca responder à seguinte questão de pesquisa: **Como a utilização da Meditação de Atenção Plena (MAP) pode contribuir como prática pedagógica para manter o educando e a educanda envolvidos no processo de ensino e aprendizagem em aulas remotas auxiliado pelo professor de Educação Física?**

Norteados a pesquisa em busca de uma resposta para essa questão, definimos como **objetivo geral: Propor a utilização da Meditação de Atenção Plena (MAP) como prática pedagógica para a auto regulação da Atenção através de uma prática em três etapas.**

A fim de traçar os caminhos e diretrizes para atingir o objetivo geral e apresentar proposta para o problema de pesquisa apresentado, elaboramos os seguintes **objetivos específicos:**

- A) Analisar, por meio da literatura científica, as contribuições da Meditação de Atenção Plena no processo de ensino aprendizagem no ensino remoto;
- B) Descrever o processo de aplicação da Meditação de Atenção Plena;
- C) Identificar as principais potencialidades e dificuldades no desenvolvimento dessa prática;
- D) Propor um roteiro de aplicação da MAP para o ensino remoto.

A utilização das práticas meditativas e os resultados dos estudos da neurociência apontam para uma comunicação direta entre MAP, Educação e Auto Regulação da Atenção. Para realizar essa monografia foi empreendida uma revisão bibliográfica em artigos científicos, monografias, periódicos e livros nas principais fontes acadêmicas de informação.

## MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA

A meditação é uma prática de autorregulação do corpo e da mente, que se caracteriza como um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção (Menezes e Dell’Aglio, 2009). Segundo esses autores, a prática ganhou forças no Ocidente a partir da década de 60 e, hoje, tem adeptos no mundo inteiro.

No Brasil, a Política Nacional de **Práticas Integrativas e Complementares** (PNPIC) foi publicada no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006, pelo Ministério da Saúde. Nela as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são ofertadas considerando a atenção básica e os serviços de média e alta complexidade, oferecendo aos SUS 29 possibilidades de PICS. O portal do Ministério da Saúde (2021, online), aponta que:

Essas práticas são transversais em suas ações no Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde (RAS), prioritariamente na Atenção Primária à Saúde (APS), com grande potencial de atuação em rede.

Uma dessas práticas ofertadas pelo SUS é a Meditação, que é definida pelo Ministério da Saúde (2021, online) como:

Prática mental individual milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as interrelações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência. (Portal Ministério da Saúde, 2020)

Os processos de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação, bem como os aprimoramentos pessoal, social e ambiental, são elementos relevantes no desenvolvimento de qualquer pessoa, por isso nesse trabalho, trataremos da Meditação como um recurso para atenção a partir do entendimento de Meditação Mindfulness ou, como será tratada nesse trabalho, a Meditação de Atenção Plena (MAP).

A prática de Meditação Mindfulness tem origem nos ensinamentos de Buda, Siddharta Gautama, e o termo Mindfulness é uma tradução em inglês de *sati*, originário da língua Pali, uma língua antiga indiana. Na língua de origem, oriunda da psicologia budista, o termo *sati* significa: estar atento (awareness), atenção e lembrar. Em português o termo *Mindfulness* é traduzido por: Atenção Plena (GERMER, SIEGAL & FULTON, 2016).

Segundo Black (2015) existem mais de 4.000 artigos acadêmicos sobre o tema, em disciplinas como psicologia, neurociências, medicina e educação, com expressiva quantidade de evidências sobre seus benefícios. Brown, Ryan e Creswell (2007) concordam que a MAP parece ter impactos amplamente positivos no desenvolvimento humano, visto que a atenção plena afeta a atenção, a cognição, as emoções, o comportamento e a fisiologia de forma positiva. Os autores descrevem a atenção plena como qualidade de consciência, elementos que se fazem cruciais nos processos educacionais. Atenção essa que não deve ser concentrada continuamente a um único elemento, sem influência de fatores do passado, como eventos, sentimentos, pensamentos ou apreensões sobre o futuro. Essa atenção é direcionada para os eventos ou situações do momento presente, mesmo ao realizarmos as mais simples tarefas, como escovar os dentes, ou trocar de roupas, por exemplo.

Segundo Demarzo e Campayo (2015) a meditação é uma das práticas mais utilizadas para desenvolver a atenção plena, porém, meditação não apenas de atenção plena, visto que é um fenômeno mais complexo. Kabat Zinn (2003) ressalta que a Atenção Plena não é alcançada imediatamente por uma simples decisão de viver no momento presente, como se fosse uma ideia apenas, e sim, como um processo, ou forma de arte, que se desenvolve e é aprimorada ao longo do tempo, com a prática regular diária. Não podendo adquirir um caráter “milagroso”, é necessário tempo e constância na prática.

Essa meditação mindfulness é originalmente uma prática espiritual budista, porém atualmente tem sido usada fora do âmbito religioso, para o aumento do bem-estar (GOOD et al., 2016). Nessa visão laica a MAP é uma prática voltada para realização das experiências do dia a dia com a máxima atenção, porém, sem a necessidade de se fazer julgamentos sobre aquela experiência (BISHOP et al., 2004).

Na atualidade é reconhecida nos meios médicos e psicológicos mais desenvolvidos do mundo ocidental como instrumento útil para tratar doenças orgânicas e psíquicas. (SANTOS, 2010, p.12). Entre elas podemos destacar algumas que influenciam diretamente o processo de ensino e aprendizagem, como: ansiedade, depressão e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH).

A MAP é estruturada, como descrito por Ivtzan et al. (2016), nos seguintes componentes: intenção, atenção e atitude. Os autores asseveram que a intenção é sempre o objetivo que o praticante deseja com aquela prática, como por exemplo: auto regulação emocional, autorreflexão etc. Já a atenção, diz respeito ao fato de o praticante tornar-se,

totalmente, consciente da sua experiência interna a cada momento da prática. A atitude é qualidade da atenção do praticante, podendo ser plena de aceitação, ternura e curiosidade (IVTZAN et al. 2016).

A partir desses entendimentos e das observações e vivências adquiridas no processo de ensino remoto realizado durante a pandemia da COVID-19, é que trataremos o importante diálogo da educação com a meditação. Entendendo as possibilidades e benefícios que a meditação pode trazer para as instituições de ensino, como apresentaremos na seção seguinte.

## **EDUCAÇÃO E MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA**

Como afirma Freire (2020), precisamos proporcionar uma educação capaz de colaborar com a indispensável organização do pensamento, uma educação que dispusesse meios para superação da captação mágica ou ingênua da realidade, por uma predominantemente crítica. Permitindo reconhecer suas potencialidades, proporcionando confiança e possibilitando a superação dos medos que nos afligem dentro de uma realidade cada vez mais complexa.

Na perspectiva de Paulo Freire, a formação humana deve ser um processo contextualizado histórica, cultural e socialmente, e direcionado para a realidade do estudante. Trata-se de uma educação libertadora, dialógica, democrática, conscientizadora, autônoma e revolucionária. Buscando a possibilidade de transformação social e emancipação cultural, se distanciando da engessada educação de bancada. A MAP dialoga com tais princípios em sua prática.

Terzi et al. (2020) propõem uma proximidade conceitual entre a meditação de atenção plena (MPA) e as propostas educacionais de Paulo Freire. Nesse estudo os autores conseguem aproximar os conceitos Freirianos como “abertura ao novo” e “curiosidade crítica” ao desenvolvimento da consciência.

A reflexão, para Freire (2001), é o caminho percorrido entre o fazer e o pensar, entre o pensar e o fazer, no que tange o “pensar para o fazer” e o “pensar sobre o fazer”. É nesse movimento, que a reflexão emerge do desejo de conhecer a prática docente, desse ingênuo desejo que em constante exercício se transforma em crítica.

Consciência, conceito próximo ao de reflexão-ação em Freire (2011), torna-se, portanto, uma palavra-chave para a transformação em direção à diminuição do sofrimento

mental, emocional, físico e social/interpessoal, tanto em Freire quanto na MPA. Visto que os caminhos da ação e reflexão, para o autor (2011), estão justapostos e junto ao processo de alfabetização, um primeiro passo a liberdade, se apresentam como a ação cultural para liberdade, que é “[...] um ato de conhecimento em que os educandos assumem o papel de sujeitos cognoscentes em diálogo com o educador, sujeito cognoscente também” (FREIRE, 2011, p. 76).

Entre as categorias propostas em MAP que são consistentes com categorias da pedagogia freiriana, podemos citar: a singularidade dos eventos, ou seja cada evento tem suas próprias características; a impermanência dos fenômenos, ou seja os fenômenos estão sempre em transformação; a possibilidade de oferecer respostas conscientes e não simplesmente reagir de forma habitual e automática frente as situações, denominado na Atenção Plena como uso do piloto automático (TERZI et al, 2020).

A prática da MAP na educação tem sido utilizada e já apresentam resultados eficazes, de acordo com Demarzo e Campayo (2015), que, no contexto escolar, observou aumento da capacidade de concentração e do rendimento acadêmico, desenvolvimento das relações interpessoais e mais qualidade no ambiente das salas de aula. Nessa perspectiva, o ensino de MPA pode proporcionar uma vida mais plena e consciente; experienciar vivências de forma mais atenta, ter maior consciência e seletividade de informações, evitando excesso de informação e estresses desnecessários, proporcionando atenção para etapas do desenvolvimento pessoal, social e educacional. Rahal (2018) constatou um aumento na performance acadêmica após as intervenções baseadas em MAP, bem como sua adoção mostrou-se eficaz na diminuição de ansiedade e depressão.

Segundo Moacir Gadotti (2005) hoje um dos maiores obstáculos à conscientização é a própria educação, o próprio sistema escolar, funcionando como aparelho ideológico de ocultação da consciência. Martins Figueiredo (2021) aponta que a mecanização e descontextualização presente no ensino dos conteúdos científicos não apresenta reflexões nem do corpo estudantil e nem do corpo docente. Assim, para educar (conscientizar) é preciso lutar contra a educação dominante que é a educação do colonizador. O rompimento com esse modelo se faz emergente nessa visão, tendo em vista que quem educa deve estar em constante ação de desconstruir o que foi posto como ocultação da consciência, trazendo ferramentas para que todas as pessoas envolvidas no processo educacional sejam contempladas.

Sendo assim, a meditação pode contribuir relevantemente com a educação, no processo de ensino e aprendizagem e no desenvolvimento pessoal tanto na formação de identidade como no convívio social. E ainda mais quando pensamos na perspectiva do ensino remoto, onde estamos (aqui incluímo-nos como discente, pesquisadores e docentes) quase há 2 anos em processos educacionais remotos.

### **3.1 Meditação Atenção Plena no Ensino Remoto**

Nessa monografia vamos apresentar uma estratégia em três fases, para se atingir a atenção plena, que é uma adaptação da proposta em oito fases de Mark Williams e Danny Penman (2015) em seu livro *Atenção Plena (Mindfulness)*, com o objetivo de propor uma prática da **Atenção plena** para manter o educando e educanda envolvidos com o processo de ensino e aprendizagem realizado remotamente.

Visto que as Universidades Públicas ainda estão em processos de ensino remoto e que devem continuar, em primeiro momento, para o ano de 2022, em formato híbrido, que mesclará as aulas presenciais com aulas remotas, na tentativa de voltar ao normal aos poucos mantendo a segurança da comunidade acadêmica, ainda estaremos diante de um cenário em constante adaptação que exigirá estratégias de quem ensina e de quem aprende, para lidar com esse “novo normal”.

Conjecturando um cenário desafiador para todas as pessoas envolvidas no processo de ensino e aprendizagem e entendendo que para proporcionar o avanço em um campo do conhecimento é preciso primeiro conhecer o que já foi produzido por outros pesquisadores e quais são as fronteiras do conhecimento naquele campo (VIANA, 2001). Nesse sentido, essa pesquisa, de acordo com seu objetivo, é caracterizada como uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa, que se valerá da coleta de dados por meio da revisão bibliográfica para analisar a produção acadêmica evidenciando as contribuições nas práticas pedagógicas, a fim de traçar seus benefícios no enfrentamento das dificuldades e adaptações no ensino remoto. Segundo Gil (2008), a pesquisa exploratória nos permite a familiarização com temas de estudo pouco explorados e pouco debatidos em uma determinada área do conhecimento. Por meio de levantamentos bibliográficos é possível identificar o avanço dos estudos, permitindo a formulação mais precisa de problemas e propostas de pesquisas.

Para analisar a relação entre mindfulness e ensino remoto foi realizado levantamento bibliográfico, utilizando a base de Periódicos CAPES, sendo adotado como critério a busca de

trabalhos nos últimos cinco anos entre 2015 e 2021, em português utilizando os filtros, na busca avançada os termos “meditação mindfulness” e “educação”, nesse sendo obtido 3 resultados, o primeiro que não dialoga em nada com o tema do presente trabalho, um segundo que apresenta a Meditação Mindfulness como prática de consciência corporal discentes do Ensino Médio e o terceiro que apresenta o diálogo entre a Mindfulness e a obra Freiriana. Na segunda e terceira pesquisa na mesma base, “meditação mindfulness” e “aulas on-line”; “meditação mindfulness” e “regulação de atenção” respectivamente, não foi encontrado nenhum trabalho que faça a relação da Meditação de Atenção Plena (Mindfulness) e Ensino remoto e, também, não há proposta de roteiro para aplicação da MAP. Dessa forma, percebemos que não há produção científica no Brasil, que proponha a Meditação de Atenção Plena como prática para regular a atenção de estudantes no Ensino Remoto.

### **3.2 Nossa Proposta de MAP no Ensino Remoto**

#### **Quadro 1: RESUMO DO PROGRAMA SEMANA A SEMANA**

A semana um ajuda a perceber o piloto automático em funcionamento e encoraja a explorar o que acontece quando você “desperta”. Nessa semana a Meditação do Corpo e da Respiração vai estabilizar sua mente e mostrar a diferença que faz quando você se concentra plenamente em uma coisa de cada vez. Outra meditação mais curta vai ajudá-lo a se reconectar com seus sentidos. Embora ambas as práticas sejam bem simples, fornecem a base essencial sobre as quais as outras meditações serão fundamentadas.

A semana dois usa uma meditação simples, a da Exploração do Corpo, para ajudá-lo a explorar a diferença entre pensar sobre uma sensação e experimentá-la. Passamos grande parte do tempo vivendo “em nossa cabeça” e nos esquecemos de experimentar o mundo através dos nossos sentidos. Essa meditação vai treinar sua mente para que você possa direcionar sua atenção para as sensações corporais, sem julgar ou analisar o que encontra. Isso o fará ver com clareza quando a mente começar a divagar, e, aos poucos, você vai aprender a diferença entre a “mente pensativa” e a “mente sensitiva”.

A semana três se baseia nas sessões anteriores aliadas a algumas práticas de Movimento Atento da ioga. Esses movimentos, embora não sejam complexos, permitem que você enxergue melhor quais são seus limites físicos e mentais e como você reage quando os atinge. Você aprenderá que seu corpo é extremamente sensível a emoções perturbadoras quando seu principal objetivo se torna alcançar as metas – e isso vai fazê-lo perceber quão tenso, zangado ou infeliz você fica quando as coisas não acontecem do jeito que você quer. Esse é um sistema de advertência antecipado profundamente poderoso que lhe dá a chance de evitar que seus problemas ganhem uma proporção irreversível.

Fonte: Adaptado de WILLIAMS E PENMAN, 2015

No processo de elaboração da intervenção, para essa pesquisa, tomamos base no Quadro 1 e a organizamos em uma ficha que será apresentada na próxima seção, com a descrição dos momentos que serão propostos.

### 3.3 Detalhamento da proposta

Nesta seção, descrevemos a proposta da Meditação de Atenção Plena para o ensino remoto no Ensino Superior, a qual pode ser aplicada pelo professor ou professora de Educação Física que podem auxiliar qualquer outro/a docente que queira aplicá-la em suas aulas. Sugerimos que seja realizada de forma síncrona e no início da aula.

<b>Título: Meditação da Atenção Plena</b>
<b>Público-alvo: Estudantes do Ensino Remoto do Ensino Superior</b>
<b>FASE 1: REAPRENDENDO A SE CONCENTRAR (MEDITAÇÃO, CORPO E RESPIRAÇÃO)</b>
<b>Tempo:</b> 15 minutos
<b>Objetivo:</b> Perceber o piloto automático e a diferença entre fazer algo plenamente atento/a.
<b>Instruções prévias para a prática:</b> Solicitar /Reservar, se possível, um local tranquilo onde possa ficar só. Se conseguir, peça às pessoas presentes que não o/a interrompam durante a prática.
<p><b>Descrição da fase:</b></p> <p><i>1º Momento:</i> Exercício de respiração</p> <p>Respiração consciente: observar a respiração sem controlá-la; inspirar pelo nariz, expirar pela boca e respirar normalmente.</p> <p><i>2º Momento:</i> Áudio ‘Meditação, corpo e respiração’ (WILLIAMS E PENMAN, 2015).</p> <p><i>3º Momento:</i> Seguir as instruções da primeira semana do livro de Williams e Penman, 2015.</p>
<p><b>Recursos utilizados:</b> caixa de som ou outro dispositivo; fones de ouvido (opcional), colchões, colchonetes ou almofadas (opcionais);</p> <p>Áudio 1 do livro ‘Atenção Plena’ (WILLIAMS E PENMAN, 2015)</p> <p><a href="http://www.esextante.com.br/atencaoplena/">http://www.esextante.com.br/atencaoplena/</a></p>

**Fonte:** Dados da pesquisa - 2021

<b>FASE 2: MEDITAÇÃO DE EXPLORAÇÃO DO CORPO</b>
<b>Tempo:</b> 15 minutos
<b>Objetivo:</b> Explorar da diferença entre pensar sobre uma sensação e realmente experimentá-la e diferenciar ‘mente pensativa’ de ‘mente sensitiva’.
<b>Instruções prévias para a prática:</b> Encontrar um local confortável e, se possível, pedir às pessoas ao redor que evitem interrompê-lo e resolvam outras coisas por você durante sua prática. Caso esteja pelo computador, desligar o celular. Seguir as instruções da segunda semana do livro ‘Atenção Plena’, de Williams e Penman, 2015.
Recursos utilizados: caixa de som ou outro dispositivo; fones de ouvido (opcional); almofadas, esteiras ou similares (opcional); Áudio 2 do livro ‘Atenção Plena’ (WILLIAMS E PENMAN, 2015) <a href="http://www.esextante.com.br/atencaoplena/">http://www.esextante.com.br/atencaoplena/</a>

**Fonte:** Dados da pesquisa - 2021

<b>FASE 3: MOVIMENTO ATENTO</b>
<b>Tempo:</b> 15 minutos
<b>Objetivo:</b> Perceber quais são os limites físicos e mentais e a reação ao atingi-los; perceber os sentimentos causados pelas frustrações e evitar grandes proporções de sofrimento.
<b>Instruções prévias para a prática:</b> Encontrar um local confortável e amplo, se possível, pedir às pessoas ao redor que evitem interrompê-lo e resolvam outras coisas por você durante sua prática. Caso esteja pelo computador, desligar o celular. Seguir as instruções da terceira semana do livro de Williams e Penman - 2015
<b>Recursos utilizados:</b> caixa de som ou outro dispositivo; fones de ouvido (opcional); áudio 3 do livro ‘Atenção Plena’ (WILLIAMS E PENMAN, 2015) <a href="http://www.esextante.com.br/atencaoplena/">http://www.esextante.com.br/atencaoplena/</a>

**Fonte:** Dados da pesquisa - 2021

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo, analisamos as contribuições da Meditação de Atenção Plena no processo de ensino e aprendizagem com a possibilidade de criar um estado de presença e de mais consciência a respeito dos estados mentais e emocionais dos/as estudantes, para que continuem envolvidos nas aulas mesmo no formato de ensino remoto, imposto pela pandemia da Covid-19 e possam superar o piloto automático que dispersa sua atenção devido à complexidade do mundo e dos processos de desenvolvimento humano.

A MAP é uma poderosa ferramenta para que professores e professoras de Educação Física manter o envolvimento de seus discentes, desenvolver um ambiente propício ao aprendizado, proporcionar bem-estar físico e psíquico e explorar novas aplicações para as práticas meditativas. A análise da literatura revela um cenário promissor que envolve meditação e educação. E apesar de a pesquisa bibliográfica não apresentar produções que relacionem a MAP ao ensino remoto, os benefícios para a educação e os processos cognitivos são animadores.

Neste trabalho, propusemos uma prática de MAP como contribuição para o enfrentamento da falta de atenção e suas complicações dentro das instituições de ensino e descrevemos seu processo de aplicação pensando em sua efetividade. As etapas visam treinar a mente e o corpo para uma experiência que pode ser desenvolvida posteriormente por quem aprende. Tendo em mãos recursos para a autorregulação respiratória, influenciar a percepção das emoções, auto regulação da atenção para a utilização efetiva dessa capacidade mental e uma maior consciência corporal explorando um universo cinestésico até então imperceptível. Sendo essas as principais potencialidades da prática.

Objetivamos, como perspectivas futuras, aplicar a proposta sugerida neste trabalho para obter os resultados e discussões práticas e conseguir aplicá-la no ensino presencial quando, enfim, tivermos toda a nossa população vacinada e segura para desenvolver as atividades normais. Também pretendemos levar a sugestão para os demais níveis de ensino, como nas escolas de Ensino Fundamental e Médio, e obter novas análises, saindo do debate inicial para dar continuidade a pesquisas mais profundas em nível de pós-graduação.

Concluimos esse artigo satisfeitos por enriquecer o acervo de produções científicas sobre MAP buscando contribuir para diálogo entre práticas meditativas e educação. Observamos, com a análise da literatura científica, que a experiência da meditação se reflete positivamente em diferentes aspectos da vida de quem a pratica. Em tempos de tanta complexidade, consideramos importante propor uma ferramenta que contribua para proporcionar um bem-estar coletivo.

## **REFERÊNCIAS**

BISHOP, S. R., LAU, M. A., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., CARMODY, J., DEVINS, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 11, 230-241.  
<http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

BLACK, David S. et al. Meditação mindfulness e melhora na qualidade do sono e prejuízo diurno entre idosos com distúrbios do sono: um ensaio clínico randomizado. **Medicina interna JAMA**, v. 175, n. 4, p. 494-501, 2015.

BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M.; CRESWELL, J. David. Mindfulness: fundamentos teóricos e evidências de seus efeitos salutares. **Investigação psicológica**, v. 18, n. 4, pág. 211-237, 2007.

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. **Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação**. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena, 2015.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 20 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2001.

\_\_\_\_\_. **Ação cultural para a liberdade e outros escritos**. 14. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

\_\_\_\_\_. **Educação como prática de liberdade**. 47 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2020.

GADOTTI, Moacir. Educação e poder: introdução à pedagogia do conflito. In: **Educação e poder: introdução à pedagogia do conflito**. 2005. p. 143-143.

GERMER, Chistopher K; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paulo R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOOD, D. J., LYDDY, C. J., GLOMB, T. M., BONO, J. E., BROWN, K. W., DUFFY, M. K., ... LAZAR, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: an integrative review. **Journal of Management**, 42(1), 114-142. <http://dx.doi.org/10.1177/0149206315617003>

HANH, Thich Nhat. **Trabalho: a arte de viver e trabalhar em plena consciência**. Editora Vozes Limitada, 2017.

IVTZAN, I., Lomas, T., HEFFERON, K., & WORTH, P. Second wave positive psychology embracing the dark side of life. **Abingdon: Routledge**.2016.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. **Clinical Pshychology: Science and Practice**, 2003. 10(2), 144-156.

MARTINS FIGUEIREDO, Júlia. **Descriminalizando a maconha: a legalização do cultivo domiciliar, a popularização das políticas de fitoterápicos e o ensino de Química**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Química, Recife, 2021.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, p. 276-289, 2009.

POLÍTICA nacional de práticas integrativas e complementares no SUS. Portal da Secretaria de Atenção Primária, 2021. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicol. Esc. Educ.** [online]. 2018, vol.22, n.2 [cited 2020- 05-30], pp.347-358. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pee/a/WPkLLcGcXNnjHVm5jJmxdkF/?lang=pt> >. Acesso em: 22 de outubro de 2021.

SANTOS, J. O. **Meditação: fundamentos científicos**. 2010. 60f. Monografia (Bacharelado em Psicologia) - Faculdade Castro Alves, Salvador, Bahia, 2010.

SARAIVA, Karla; TRAVERSINI, Clarice Salete; LOCKMANN, Kamila. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis educativa. Ponta Grossa, PR. Vol. 15 (2020), e2016289, p. 1-24**, 2020.

TELES, Edilane C.; CAMPANA, Adriana; COSTA, Suéller; NASCIMENTO, Fabiana. O ensino remoto e os impactos nas aprendizagens. **ComSertões: políticas da vida, UNEB-PPGESA-DCHIII-EDUNEB-Juazeiro-BA**, v.9, n.2, p. 65-80, dezembro de 2020.

TERZI, Alex M.; MATOS, Diego P.; RODRIGUES, Martha L.; DEMARZO, Marcelo. Mindfulness na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, 2020.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 29 out. 2021.

VIANA, I.O. de A. **Metodologia do Trabalho Científico: um enfoque didático da produção**. EPU: São Paulo, 2001.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção Plena: como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.