

O pensamento holístico aplicado ao ensino: meditação, mantras e outras técnicas

DEBORAM. SOUZA¹, IVAN FORTUNATO², MATEUS T. CORREA³

¹ Estudante do Curso Técnico de Informática Integrado ao Ensino Médio, Bolsista PIBIFSP, IFSP, Câmpus Itapetininga, debora.mota@aluno.ifsp.edu.br.

² Professor do IFSP Itapetininga, Orientador, Câmpus Itapetininga, ivanfrt@yahoo.com.br

³ Mestrando em Ciências dos Materiais, Colaborador, Câmpus Itapetininga, mateustofolic@gmail.com

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 7.08.04.02-8 Métodos e Técnicas de Ensino

RESUMO: “O pensamento holístico aplicado ao ensino: meditação, mantras e outras técnicas” é um projeto de ensino que acontece no Instituto Federal campus Itapetininga. Iniciado no ano de 2019, o projeto tem como principal objetivo a promoção do bem-estar coletivo a partir da criação de espaços onde alunos, funcionários e outros participantes possam relaxar a mente, por meio de práticas de relaxamento como a meditação guiada, os mantras, o heiki etc. Além disso, ao final do ano letivo de 2019 um evento foi realizado pelos integrantes do grupo, o qual incluiu palestras, atividades práticas, além de ter sido aberto tanto para a comunidade interna, quanto para a externa. O evento foi intitulado como IEPHSaM – Primeiro Encontro de Práticas Holísticas e Saúde Mental. No entanto, atualmente em 2020, muitas mudanças fizeram-se necessárias devido à pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Nessa perspectiva, o projeto desenvolve-se por meios virtuais, como *Instagram* e *Google Meet*; porém, percebe-se uma diminuição na frequência de participantes, uma questão que pode ser explicada devido à possibilidade de acesso de cada um e aos diferentes impactos psicológicos causados pela pandemia que se relaciona intimamente com a disposição física e mental de cada pessoa.

PALAVRAS-CHAVE: meditação; escola; pandemia; saúde mental.

Holistic thinking applied to teaching: meditation, mantras and other techniques

ABSTRACT: “Holistic thinking designed for teaching: meditation, mantras and other techniques” is a teaching project that takes place at the Federal Institute campus Itapetininga. Started in 2019, the project's main objective is to promote collective well-being through the creation of spaces where students, employees and other participants can relax their minds, through relaxation practices such as guided meditation, mantras, heiki, etc. In addition, at the end of the 2019 academic year an event was held by the members of the group, which included lectures, practical activities, in addition to being open to both the internal and external communities. The event was titled as IEPHSaM - First Meeting of Holistic Practices and Mental Health. However, currently in 2020, many changes are needed to the new coronavirus pandemic (COVID-19). In this perspective, the project was developed by virtual means, such as *Instagram* and *Google Meet*; however, there is a decrease in the frequency of participants, an issue that can be explained due to the possibility of access by each one and to the different psychological impacts caused by the pandemic that is closely related to the physical and mental disposition of each person.

KEYWORDS: meditation; school; pandemic; mental health.

INTRODUÇÃO

A meditação originária do Oriente, consiste em uma prática que busca a contemplação do momento presente e consequentemente o autoconhecimento e a promoção do bem-estar. Muitas pessoas, no entanto, acreditam que a meditação só pode ser praticada a partir do pertencimento a alguma religião, no entanto, de acordo com Fábrica (2019), ainda que ela esteja associada ao budismo como uma forma de alcançar o que se acredita, a prática não necessariamente precisa estar associada ao caráter religioso, fato que faz dela atemporal e que alcança muitas pessoas, independente do lugar e da crença. Ademais, as práticas meditativas têm um papel importante no processo de olhar para si, tendo em vista que ela “auxilia no relaxamento e no processo de autoconhecimento, permitindo reconhecer a qualidade de suas próprias características.” (CORRÊA; FORTUNATO; KURNICH, 2020).

Atualmente, no ano de 2020, vive-se um momento atípico: a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) e com ela, a necessidade do isolamento social como forma de conter o vírus fez-se necessária; no entanto, é fato que, esse isolamento, ainda que extremamente necessário, desencadeou diferentes impactos psicológicos nas pessoas, sobretudo pela mudança na rotina e perda da liberdade. Nesse sentido e de acordo com Schmidt (2020) o medo de ser infectado e de infectar outras pessoas, a sensação de perda de controle, e a imprevisibilidade sobre o término da pandemia, são fatores que impactam diretamente na saúde mental do indivíduo.

Diante dos fatos e tendo em vista os benefícios das práticas meditativas, desenvolver práticas como estas, no âmbito escolar, é uma forma de oferecer à comunidade um espaço onde, de acordo com Fábrica (2019), possam reconhecer seu potencial (autoestima), desenvolver a independência nas escolhas, desenvolver o hábito da auto afirmação e buscar formas de lidar com a frustração, o medo e a raiva. Nesse contexto, portanto, e desde o ano de 2019, o projeto busca promover o bem-estar coletivo a partir da criação de espaços, onde tanto a comunidade interna, quanto a externa ao Instituto Federal, possam participar e compartilhar experiências e promover o bem-estar coletivo. “Da mesma forma que há vários remédios diferentes para as diferentes doenças que afligem o corpo, há vários tipos de meditação para os diferentes problemas da mente” (BHIKKIU, 2012).

MATERIAL E MÉTODOS

O projeto utiliza do levantamento e revisão bibliográfica, da metodologia qualitativa e exploratória. O levantamento e a revisão bibliográfica foram essenciais para compreender as técnicas aplicadas e como conduzi-las; os materiais como livros e artigos relacionados ao tema auxiliaram na escrita do relatório e foram importantes para a compreensão das práticas e das diferentes perspectivas dos participantes sobre o assunto.

No ano de 2019, os encontros eram presenciais e ocorriam semanalmente no período da tarde. Utilizava-se em todos os encontros da meditação como forma de promover o relaxamento e a cada semana variava-se as outras técnicas, como os mantras, a meditação guiada imaginativa e o heiki, todos compreendidos como técnicas capazes de relaxar, restaurar o equilíbrio físico, mental e emocional. Além disso, em seguida das práticas organizava-se uma roda de conversa com o intuito de trocar experiências com relação às práticas e seus impactos no cotidiano. Já no ano de 2020, considerando o contexto pandêmico, os encontros ocorrem virtualmente por meio das plataformas Instagram – para divulgação – e a plataforma *Google Meet* – para os encontros. Nos encontros deste ano é utilizada a meditação com foco na respiração consciente, a meditação guiada e o espaço para compartilhamento de experiências não somente relacionadas à prática, mas a outros sentimentos causados pela necessidade de isolamento social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No ano de 2019, obtivemos resultados muito importantes para o crescimento do projeto na Instituição. Durante os meses de abril a novembro realizamos os encontros semanais e ao final do ano letivo, no dia 7 de novembro de 2019 organizamos o Primeiro Encontro de Práticas Holísticas e Saúde Mental – IEPHSaM que teve duração de um dia inteiro. O evento contou com a participação de convidados que entendiam muito bem do assunto, como professores de Yoga, psicólogos, Fisioterapeutas etc; e foi um acontecimento de extrema importância não só para os integrantes do projeto, como também para a própria Instituição, tendo em vista o pioneirismo desse encontro no campus Itapetininga, o qual apoiou as ideias do projeto e contribui até hoje para o oferecimento de suportes para os estudantes, pesquisadores e funcionários.

Já no ano de 2020, as mudanças fizeram-se necessárias, no quesito adaptar-se ao mundo virtual e aos poucos fomos nos adaptando ao novo formato dos encontros online. Percebe-se, no entanto, uma diminuição na quantidade de participantes em comparação aos encontros presenciais, um fato que pode ser explicado por muitos motivos, dentre eles a precariedade do acesso à internet, assim como a disponibilidade comprometida devido às inúmeras tarefas remotas. Além disso, os impactos psicológicos causados pela necessidade do isolamento social podem e afetam diretamente no estado mental do indivíduo, tendo em vista a perda de liberdade, o medo de ser infectado e infectar outras pessoas, o distanciamento social das pessoas amadas, a mudança de rotina, dentre tantos outros motivos que afetam a forma como vivemos e lidamos com as situações. Dessa forma, portanto, é fundamental que os novos formatos de ensino sejam questionados quanto a sua eficiência, sobretudo em um país tão desigual.

CONCLUSÕES

Diante das experiências vivenciadas no ano de 2019 e no ano de 2020 pode-se concluir até o presente momento, ainda que com drásticas mudanças devido à pandemia, que oferecer um espaço no âmbito escolar onde tem-se a possibilidade de relaxar e entender as diferentes formas de alcançar o autoconhecimento é, de fato, bastante enriquecedor não só para o aluno, como também para funcionários e demais membros da comunidade que possam participar. Espaços como estes, permitem que os participantes se sintam acolhidos de alguma forma, tendo em vista que, muitas das vezes a própria Instituição é uma das responsáveis por desencadear o estado de estresse e ansiedade. Por esse motivo que se faz necessário a mudança da lógica desse sistema que contribui com o desenvolvimento de estresse, ansiedade e até mesmo depressão a partir da criação de espaços que ofereçam às pessoas que passam muito tempo dentro da Instituição, um momento de relaxamento e descanso físico e mental.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Instituição pela oportunidade de desenvolver um projeto de pesquisa financiado pela DAE - Diretoria Adjunta Educacional, ao orientador Ivan Fortunato e ao colaborador Mateus Tofoli por todo o apoio e dedicação ao projeto.

REFERÊNCIAS

BHIKKIU, T. **A cada respiração: um guia de meditação.** Gunaddho e Katatto Bhikkhu.[S.l.]: [S.n.], dezembro de 2012.

CORREA, M. T.; KURNICH, G.P.; FORTUNATO, I. Psicologia Positiva e lazer: a meditação alvitrada. In: TEODORO, A. P. E. G. et al. **Atividades de Aventura no Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura (CBAA) e Congresso Internacional de Atividades de Aventura (CIAA).** São Paulo: Editora Supimpa, 2020. p. 243-246.

FÁBRICA, Joana. **Prática de Meditação nas escolas – Um estudo sobre as percepções de crianças, encarregados de educação e profissionais da educação em contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico.** 2019. 177 f. Tese (Doutorado) - Curso de Pedagogia, Campus Universitário de Almada Escola Superior de Educação Jean Piaget, Almada, 2019.

PEREIRA, Ana Carolina Alves. **A produção científica sobre meditação: artigos de 2009 a 2018.** 2018. 25 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>