

Aplicações de produto educacional validado: repercussões de capacitação sobre meditação *mindfulness* para docentes em unidade do Senac

Applications of a validated educational product: repercussions of mindfulness meditation training for teachers at a Senac unit

Liliane Almeida Barros ¹

Rosamaria Rodrigues Garcia ²

Marcela Charantola Rodrigues ³

¹ Universidade Municipal de São Caetano do Sul, docente do Senac. <https://orcid.org/0009-0005-4427-3400>

² Universidade Municipal de São Caetano do Sul, docente e gestora do Programa de Mestrado Profissional Ensino em Saúde. <https://orcid.org/0000-0001-9454-6810>

³ Universidade Municipal de São Caetano do Sul, docente do Programa de Mestrado Profissional Ensino em Saúde. <https://orcid.org/0000-0002-7421-7013>

Recebido em: junho de 2024.

Aprovado em: agosto de 2025.

Resumo

O objetivo do presente artigo é apresentar as repercussões da aplicação de produtos educacionais validados de capacitação para docentes de uma unidade do Senac sobre meditação *mindfulness* para prática em sala de aula. Foi conduzido um estudo metodológico de validação de produtos educacionais, com amostra selecionada por conveniência e abordagem quanti-qualitativa. Após a elaboração e validação do Guia Medita & Ação e da aula instrucional para docentes, houve incorporação das práticas por professores, com utilização da técnica em eventos e atividades de formação discente e docente, dentro e fora do Senac.

Palavras-chave: meditação; *mindfulness*; capacitação docente; validação; produto educacional.

Abstract

The aim of this article is to present the repercussions of applying validated educational products for training teachers at a Senac unit in mindfulness meditation for classroom practice. A methodological study was conducted to validate educational products, using a convenience sample and a mixed quantitative-qualitative approach. Following the development and validation of the Medita & Ação Guide and the instructional class for teachers, mindfulness practices were incorporated by educators and used in events and training activities for both students and teachers, within and beyond Senac.

Keywords: meditation; *mindfulness*; teacher training; validation; educational product.

Introdução

A educação tem como objetivo a formação de indivíduos esclarecidos, com a capacidade crítica e de intervenção técnica, além de educar os cidadãos para que construam uma sociedade equilibrada, que respeite o meio ambiente e os ecossistemas, com valores de justiça social, empatia e ética, pactuando horizontes renovados e consolidando uma nova forma de visão (UNESCO, 2022). Em conclusão, não há força transformadora mais forte do que a construção da educação para um futuro melhor.

No século XXI, a educação se abriu para o movimento dos saberes contemplativos, com uma revalorização de formas de conhecimento refinados e apurados por tradições de sabedoria de várias culturas (Ergas, 2015).

As Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Profissional e Tecnológica definem como um de seus princípios o respeito ao pluralismo de ideias e de concepções pedagógicas, confirmado a importância da diversidade das ideias (Brasil, 2021).

Essas diretrizes estão no artigo 3º, inciso V, do referido documento, e estimulam a adoção da pesquisa como princípio pedagógico em um processo formativo que seja direcionado para um mundo que se modifica constantemente, complementando os vários saberes, o conviver e o ser. O processo formativo engloba a produção do conhecimento, da cultura, da tecnologia e do desenvolvimento do trabalho, levando a uma intervenção que promova impacto social (Brasil, 2021).

As Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais afirmam que as estratégias educacionais utilizadas permitirão a flexibilização e a interdisciplinaridade (Brasil, 2021), que irão favorecer o entendimento dos significados. Entre as diversas ferramentas utilizadas para o desenvolvimento integral do ser humano, a prática meditativa pode colaborar nesse processo.

A meditação entra como uma prática que pode auxiliar nesse desenvolvimento, no sentido do que coloca Maria Montessori, que com grande relevância para a educação nos trouxe um pensar diferenciado para o tema, colocando o discente no centro de todo processo de ensino e aprendizagem, favorecendo o desenvolvimento holístico (Sousa; Fernandes; Sousa, 2014; Ferreira; Dias, 2002).

Como aponta Demarzo (2011), é providencial entender a meditação como algo mais próximo e de fácil utilização. A meditação é um recurso utilizado para treinamento da atenção, da concentração e do foco no presente, ações necessárias para desenvolvimento da técnica.

Terzi *et al.* (2016) destacam os benefícios, no âmbito escolar, da prática de meditação *mindfulness*, que pode aportar resultados positivos para os alunos, a saber: maior concentração e diminuição de conduta impulsiva; diminuição de pensamentos; e menor quantidade de reflexões negativas. Os autores apontaram relatos dos alunos relativos à facilidade para relaxar, repousar e dormir bem; descreveram tam-

bém diminuição de medos e sintomas de depressão. Outro relato importante foi de aumento da bondade e respeito pelos outros e por si.

A escolha do tema deste trabalho se deve à ideia de utilizar as práticas integrativas complementares (PICs) em sala de aula (Sampaio, 2019). As PICs têm função a cada dia mais relevante nas ações educativas. Suas ações objetivam prevenir doenças do corpo físico e na mente, assim como uma melhor qualidade de vida.

Segundo a Conferência Nacional de Educação (CONAE, 2018), um tema que está se fazendo notar por educadores, familiares, sociedade e sistema de saúde é o aumento da ansiedade e o adoecimento de docentes e estudantes, bem como o uso de medicamentos. Uma tática sugerida para a melhoria dessa situação é a formação e inserção de PICs na educação pública, em colaboração com o Sistema Único de Saúde (SUS) e com profissionais da área.

A promoção da saúde no ambiente da escola é multidisciplinar. Considera-se o âmbito familiar, a comunidade, o convívio social e o ambiente como fatores importantes. A educação é essencial para a assistência à saúde, pois é o canal de veiculação das práticas educativas na promoção de saúde (Organização Panamericana de Saúde, 1995).

Algumas situações podem influenciar de maneira positiva ou negativa a vida e as escolhas de crianças e jovens em relação à promoção à saúde (Sampaio, 2019). Assim, as PICs podem ser consideradas ferramentas para a promoção da saúde, colaborando para saúde emocional dos alunos (Guedes *et al.*, 2009).

As dificuldades de comportamento e nos processos de aprendizagem que surgem no meio escolar refletem os desafios dentro das salas de aula, estendendo-se à socialização e ao relacionamento entre docente e discente (Moraes; Balga, 2007; Garcia, 1999). Levando em consideração o cenário apresentado, a escola tem um papel importante para contribuir para o bem-estar dos alunos, até mesmo como forma de ajudar a atender às necessidades em relação ao processo de ensino-aprendizagem (Garcia, 1999).

Alves *et al.* (2018) sugerem que indivíduos que conseguem manter a atenção e o foco nas atividades educacionais podem apresentar melhor desempenho acadêmico, o que se reflete positivamente na qualidade de vida e na capacidade social e emocional.

A literatura aponta, ainda, os seguintes benefícios da meditação: melhora da auto-estima, da calma e da tranquilidade, diminuição da ansiedade, além de promover momentos agradáveis entre os alunos. Os estudos de fato apontam possibilidades para a idealização da prática da meditação em sala de aula (Marodin; Sippert-Lanzanova; Rossi, 2020).

As pessoas estão cada vez mais ocupadas, sem tempo para repousar, relaxar ou estar junto à família, o que, somado à vida acelerada, colabora para que muitos apresentem quadros de ansiedade e depressão. Nota-se que esse ritmo também se reflete na vida e nas reações das crianças. Para que as pessoas melhorem o

seu bem-estar, seria importante a estabilidade entre corpo e mente, promovendo uma saúde integral. Nesse ponto de vista, a *mindfulness* tem sido entendida como uma ferramenta para equilibrar, serenar e reduzir o estresse (Marodin; Sippert-Lanzanova; Rossi, 2020).

Segundo os autores Teasdale, Williams e Segal (2019), o objetivo de utilizar o *mindfulness* é elevar a concentração, o foco e a disciplina – ou, podemos dizer, desenvolver a atenção plena. É possível realizar a *mindfulness* em todas as faixas de idades (Marodin; Sippert-Lanzanova; Rossi, 2020).

Rocco, Lima e Pinto (2022) referiram que praticar meditação proporciona técnicas de concentração que possibilitam moderar o estresse. Trata-se de uma ação cognitivo-comportamental que entende as pessoas de maneira integral, ou seja, que associa aspectos sociais, físicos, mentais e espirituais. Compartilham que a meditação e o relaxamento colaboram para que as pessoas possam diminuir os pensamentos que criam estresse e ansiedade, causando sofrimento.

Pereira (2018) ressalta que a prática da meditação estimula mudanças na atividade neurológica, amplia o nível de atenção, diminui o estresse e diminui os efeitos da sobrecarga cognitiva. Segundo Galvão *et al.* (2017), as pesquisas sobre ansiedade, estresse, sono e depressão apresentam resultados significativos, principalmente nos jovens.

Fagundes, Aquino e Paula (2010) avaliaram que a capacidade de se responder ao agente que causa o estresse irá depender do significado que a pessoa vai atribuir a esse agente e de sua habilidade para lidar com a situação. Sugere que praticar meditação pode ajudar no enfrentamento fazer com que o indivíduo possa desenvolver técnicas para lidar com situações de estresse.

No decorrer do desenvolvimento da pesquisa foram elaborados os produtos educacionais aula instrucional e o Guia Medita & Ação.

Os resultados deste estudo estão apresentados na seguinte disposição: I) elaboração e aplicação da versão inicial da aula instrucional; II) desdobramentos da aplicação da versão inicial da aula instrucional; III) elaboração e apresentação da nova versão da aula instrucional, da capacitação e do novo produto (Guia Medita & Ação); IV) percepção dos docentes sobre a capacitação; V) validação dos produtos educacionais; VI) impacto e desdobramento da aplicação dos produtos.

Metodologia

Foi realizado um estudo prospectivo de abordagem quanti-qualitativa, com amostra não probabilística selecionada por conveniência, composta por docentes dos cursos técnicos em farmácia, prótese dentária, radiologia e enfermagem de uma instituição de ensino técnico, graduação e pós-graduação do município de São Paulo.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (CEP-USCS), sob o parecer nº 5.982.234.

Os docentes foram convidados a participar da pesquisa, de maneira voluntária, por meio de *e-mail* institucional. No convite constavam os objetivos da pesquisa e todos os procedimentos envolvidos. Os docentes que aceitaram participar do estudo foram convidados a comparecer em um dos três horários disponibilizados para capacitação, no mês de julho de 2023. A capacitação foi ministrada por uma das pesquisadoras, com duração de duas horas e meia cada, realizada em sala de aula equipada com lousa, *datashow*, sistema de áudio, colchonetes e cadeiras.

No dia da capacitação, antes do início da atividade, a pesquisadora explicou os objetivos da pesquisa, cada um dos procedimentos a serem realizados e que ao final seria aplicado um questionário semiestruturado no Google Forms. Os docentes assinaram o Termo de Consentimento de Livre e Esclarecido (TCLE).

A partir dos dados coletados no formulário, foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin (2016), definida por um conjunto de técnicas de comunicação, iniciada pela mensagem, que pode ser escrita ou oral, de movimento, em silêncio, em documentos, entrevistas, questionários ou ainda figurativa. Para Franco (2012), as mensagens representam sentidos e significados que não podem ser separadas do contexto.

A aula instrucional foi desenvolvida com o objetivo de capacitar os docentes a utilizarem a *mindfulness* como recurso didático para uso com os alunos em sala de aula. O Guia Medita & Ação foi concebido para ser utilizado como apoio ao docente que desejar introduzir a técnica de meditação em sala de aula.

A capacitação com os docentes foi realizada de janeiro de 2023. Após a aplicação do Google Forms, foram feitas alterações de acordo com as sugestões dos docentes participantes, bem como a avaliação por parte da pesquisadora. Em julho de 2023 foi promovida nova capacitação, com apresentação do Guia Medita & Ação e validação dos produtos.

Os materiais que apresentam conteúdos educativos são instrumentos que facilitam o processo ensino-aprendizagem, que permitem a transferência de conhecimento mediante a participação e envolvimento do indivíduo, possibilitando a troca de experiências para o aprimoramento de habilidades (Barros *et al.*, 2012). Eles têm sido usados para educação em saúde, representando um veículo de socialização do conhecimento para auxiliar na melhora das condições de saúde e vida das populações (Salci *et al.*, 2013).

Os materiais educativos precisam ser elaborados e avaliados antes de seu uso. Um dos passos fundamentais para seu desenvolvimento é a validação do conteúdo. Nesse processo é avaliado sua representatividade ao abordar, de forma adequada, o universo a que se propõe e o que se pretende tratar ou medir na ausência de elementos desnecessários (Tibúrcio *et al.*, 2015).

Para os autores Coluci, Alexandre e Milani (2015), os instrumentos de medida têm sido usados para auxiliar na validação de conteúdo, compostos por ferramentas que atribuem valores numéricos a conceitos abstratos e medem indicadores, que podem ser mensuráveis e observáveis, contribuindo para aprimorar a prática em saúde. Há inúmeros tipos de validação, e o pesquisador precisa ser capaz de indicar e distinguir qual avaliação deve ser realizada (Souza; Moreira; Borges, 2020).

Rocha *et al.* (2023) afirmam que a validação de tecnologias transfere maior grau de confiabilidade no processo de ensino-aprendizagem, já que confirma a segurança, enaltece o grau de coerência e as orientações apresentadas. Assim, a validação é importante para a aplicabilidade, garantindo que este seja eficaz para atingir seus objetivos. É importante reforçar que um produto que possui evidências passou por um processo de validação, e teorias e evidências dão suporte à interpretação de instrumentos de validação e escores.

No presente estudo, optou-se pela validação de conteúdo pelo público-alvo – os docentes de uma instituição de ensino. Para a validação dos produtos Guia Medita & Ação e “aula instrucional”, foi utilizado o Instrumento de Validação de Conteúdo Educativo em Saúde, construído pelos autores Leite *et al.* (2018). Os autores desenvolveram um estudo metodológico obedecendo às etapas de estabelecimento da estrutura conceitual: definição dos objetivos e população; construção dos itens e da escala de resposta; seleção e organização dos itens; estruturação do instrumento; opinião de especialistas; pré-teste; e validação de conteúdo.

Para a construção do instrumento, foi realizada uma revisão narrativa nas bases de pesquisa PubMed, Scopus e CINAHL, e utilizou-se referencial teórico baseado nos princípios do *design instrucional* de Filatro (2011).

Os parâmetros para inclusão foram (Leite *et al.*, 2018): artigos disponibilizados de maneira integral e com possibilidade de acesso gratuito nas bases previamente escolhidas; idiomas: português, espanhol ou inglês; utilização de instrumentos de avaliação de material educativos em saúde com publicação de 2006 a 2016.

Os achados apontam que os tópicos dos instrumentos usados para fazer a avaliação dos materiais educativos em saúde destacam três grupos de itens relacionados ao conteúdo: relevância, objetivos e estrutura e apresentação.

O Instrumento de Validação de Conteúdo Educativo em Saúde se aplica aos profissionais de saúde de nível superior que visam elaborar e legitimar conteúdos didáticos para qualquer público-alvo (Leite *et al.*, 2018).

Para validar o instrumento, participaram 11 especialistas, sendo nove enfermeiros e dois pedagogos. Desses profissionais, nove eram doutores e dois, mestres. Dos onze profissionais, dez eram professores de universidades públicas do Brasil. Todos os professores têm produção científica de mais de cinco anos no tema de interesse. A avaliação ocorreu por meio de correio eletrônico, sendo solicitada a avaliação do instrumento quanto aos tópicos pertinência, clareza e relevância.

A validação do Instrumento de Validação de Conteúdo Educativo em Saúde resultou em boa confiabilidade (coeficiente de correlação intraclasse – ICC > 0,8) e valor p < 0,05. A colaboração dos especialistas na construção e na validação desse instrumento foi necessária para que não ocorressem resultados dúbios ou tendenciosos, que poderiam resultar em conclusões equivocadas. A estrutura final do instrumento apresenta 18 elementos, divididos em três domínios. As opções de respostas variam em 0, 1 e 2. Entendeu-se que o instrumento desenvolvido é uma possibilidade válida para a avaliação de conteúdos de educação na área de saúde.

O instrumento foi dividido em três partes e apresenta 18 itens, a valoração dos itens são: 0 para discordo, 1 para concordo parcialmente e 2 para concordo totalmente.

Resultados

Participaram do estudo 14 docentes, que assistiram à capacitação, praticaram a meditação e responderam ao questionário de validação, bem como ao questionário sobre a percepção acerca da capacitação. Os participantes relataram que acreditam na possibilidade de ocorrer melhorias no perfil atitudinal dos alunos com a prática *mindfulness*. Acreditam que poderá aumentar o foco, a concentração e reduzir a ansiedade em sala de aula. Que poderá melhorar a empatia, o olhar para o outro e a percepção de que podemos nos auxiliar no dia a dia, como pode ser notado no trecho a seguir: "... em muitos momentos os alunos chegam cansados, estressados, com dias difíceis, e quando o docente inicia uma aula dando oportunidade para que os alunos olhassem para dentro de si mesmos, de respirarem com calma, isso ajudaria com certeza e traria muitos benefícios... (D5)".

A maioria dos participantes considerou a aula instrucional de fácil entendimento e aplicação. Quanto à segurança na condução da prática de meditação em sala de aula, a maioria se sentiu confortável e um docente afirmou que gostaria de mais práticas.

Observou-se que 91,67% pensam em colocar a meditação em prática em sala de aula e que 8,33% referiram que talvez colocassem em prática.

Os participantes gostariam de realizar mais vezes a atividade, em outras oportunidades, como na reunião mensal de representantes. Afirmaram que momentos como esse promovem alívio do estresse para os profissionais e sugeriram que fosse criado um espaço no Senac Tiradentes para a prática e para momentos de descanso.

Sugeriram a realização de mais vivências como essa para aperfeiçoamento, com frequência quinzenal ou mensal, para os funcionários praticarem. Os participantes também sugeriram acrescentar o exercício de respiração na aula instrucional, sendo que um deles sugeriu assistir a uma condução antes de realizar a meditação em sua turma.

O impacto e os desdobramentos da aplicação da aula instrucional, do Guia Medita & Ação e da capacitação são relatados a seguir.

Após a aplicação da versão inicial da aula instrucional por meio da capacitação, houve desdobramento dessa atividade, impactando positivamente alunos, docentes e funcionários do Senac Tiradentes. No decorrer do ano de 2023, foi aplicada a mesma prática com alunos, tanto em sala de aula quanto no jardim da mesma instituição. A autora foi convidada para participar da Sipat (Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho) na unidade do Senac Tiradentes, em março de 2023, onde ministrou oficina sobre como praticar a meditação *mindfulness* e como utilizar óleos essenciais para relaxamento, além de uma atividade lúdica para 20 funcionários, havendo aceitação e retorno positivo do grupo.

Nessa atividade foi testada a inserção do exercício de respiração, sugerido pelos docentes que participaram da capacitação inicial. Foi solicitado aos participantes que insuflassem um balão e desenhassem um rosto que refletisse o momento. Após a prática, repetiu-se a mesma ação e a mudança ocorreu, sendo desenhados rostos felizes, além de relatos de bem-estar.

Após a análise dos resultados da aplicação da versão inicial da aula instrucional, e ao longo dos meses de fevereiro a junho de 2023, foi desenvolvida uma nova versão da aula instrucional, ocorrendo também ajustes na capacitação e a elaboração do produto Guia Medita & Ação, que apoia o desenvolvimento da prática com os discentes.

Na versão inicial da aula instrucional foram realizadas algumas modificações, sugeridas pelos docentes que participaram da primeira capacitação, a saber: alteração do *design* do material; mudança das fotos utilizadas, com acréscimo de fotos das posições de meditação (“lótus”, “meio lótus”, “pernas cruzadas”, “sentada na cadeira”, “postura coluna ereta”) e da almofada zafu; ajuste na descrição do que o docente fala quando está conduzindo a meditação, com negrito para indicar pausas, por exemplo.

Após a segunda capacitação, agora com a versão atualizada dos produtos educacionais, foram observadas repercussões entre os docentes. Uma docente do Curso Técnico em Enfermagem promoveu a prática de meditação *mindfulness* em julho de 2023 em uma turma com 12 alunos. Ela relatou que alguns dormiram, alguns se emocionaram, outros agradeceram, e afirmaram que se sentiram mais calmos, que tiveram um sentimento de paz. Outros afirmaram que iriam praticar em casa e que todos os docentes deveriam praticar com os alunos.

Outra docente da instituição, também do Curso Técnico em Enfermagem, solicitou que fosse feita a prática com os alunos. A autora então sugeriu que a prática fosse feita em conjunto com as turmas do Curso Técnico em Farmácia. No total, participaram duas turmas do Curso Técnico em Farmácia e uma do Curso Técnico em Enfermagem. A prática foi realizada no saguão do Senac Tiradentes com cerca de 50 alunos.

Em setembro de 2023, a docente do Curso Técnico em Enfermagem, a convite do Comitê de Cultura de Paz da instituição, realizou com os alunos do Programa de Aprendizagem da Instituição uma atividade na biblioteca, praticando a meditação *mindfulness* com os alunos como atividade para a campanha Setembro Amarelo, de prevenção do suicídio.

A autora recomendou que a docente utilizasse a atividade lúdica das bexigas e rostos, proposta na aula instrucional, e segundo depoimento dela, os resultados se repetiram. Participaram 24 alunos, e depois da atividade foi compilada a percepção dos participantes. Os alunos relataram que antes da prática estavam se sentindo cansados, com sono no início, exaustos mentalmente, tristes, ansiosos, angustiados, estressados, sentindo-se mal, pensativos, ansiosos, tensos, dispersos e angustiados, observando-se sentimentos majoritariamente negativos.

Após a meditação, relataram os sentimentos e sensações a seguir: tranquilidade, melhora do sono, momento bom e relaxante, uma experiência interessante, excelente, sensação de paz, leveza, calma, reflexivo, batimentos cardíacos com frequência equilibrada, amor, autocuidado, se sentir importante na vida, liberação, sentir-se feliz, segurança e necessidade de cuidar da saúde mental.

Também em setembro de 2023, a autora recebeu convite de uma docente da instituição que realizou a capacitação para ministrar a prática *mindfulness* em um centro universitário, mais uma vez integrando a campanha Setembro Amarelo.

O espaço para a atividade foi dividido com alunos do Curso Técnico em Radiologia. No auditório para cerca de 200 pessoas, a prática foi iniciada com a aula instrucional e finalizada com a *mindfulness*.

Em 2024, a autora continuou praticando com os alunos, de duas a três vezes na semana. Os alunos relatam bem-estar, tranquilidade, foco e diminuição da ansiedade. Nas práticas conduzidas no Senac Tiradentes houve mais autonomia, calma para executar o proposto e melhora no desenvolvimento das competências propostas.

Foi implantado o Meditare, realizado pela autora e a técnica educacional (profissional responsável por acompanhar e avaliar o desenvolvimento dos cursos), com o objetivo de promover a prática da meditação entre os funcionários.

Discussão

Segundo Marodin, Sippert-Lanzanova e Rossi (2020), uma pessoa que esteja em desequilíbrio emocional poderá apresentar dificuldades nas relações afetivas e profissionais. Se a prática *mindfulness* fosse realizada nas escolas, seria possível que as crianças se tornassem mais fortes emocionalmente, apresentassem um controle maior, se conhecessem e pudessem apresentar autocompaixão, o que poderia contribuir para o desenvolvimento de adultos, jovens e crianças mais saudáveis.

Rodrigues (2023) refere que, nas pesquisas que estudam a meditação como estratégia que auxilia o processo de ensino-aprendizagem de jovens, crianças e adultos, a meditação *mindfulness* e a meditação transcendental são as mais utilizadas.

Pesquisas sobre meditação na educação e estudos de neurociência acerca dessa prática têm estimulado os pesquisadores a se aprofundarem no entendimento e nos benefícios da meditação no processo de aprendizagem. A meditação desper-

tou percepções positivas, como bem-estar, paz, relaxamento, tranquilidade, consciência do corpo, bem-estar físico e psíquico, harmonia com pensamentos, equilíbrio mental e físico, calma, leveza, sentir-se centrado, concentração, consciência corporal e alívio de tensão (Rodrigues, 2023).

Estudo mediu os resultados da meditação no nível de estresse em discentes do ensino técnico integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará. Os resultados indicaram que praticar meditação pode reduzir o estresse e a ansiedade dos alunos. A pesquisa considerou que meditar pode ser uma ferramenta pedagógica importante no controle dos índices de estresse. Em Portugal foi realizado um estudo para avaliar a influência do Programa de Competências Socio-emocionais, utilizando práticas de *mindfulness*, no comportamento dos docentes do 1º ciclo, que corresponde aos quatro primeiros anos de escolaridade obrigatória. Foram feitas avaliações do comportamento dos docentes antes e após as práticas, demonstrando resultados positivos, como melhora na atenção às necessidades dos alunos e na gestão da sala de aula (Franco, 2019).

Outro estudo analisou os benefícios da *mindfulness based interventions* (MBIs), adaptadas para jovens e crianças no ambiente escolar. O foco da pesquisa foi promover intervenções e treinamento de docentes através de três MBIs adaptadas para o meio acadêmico: *Dot-Be*, *MindUp* e *Learning to Breath*. Os resultados indicaram que MBIs no ambiente educacional têm resultados positivos, mas devem ter sessões mais curto, linguagem visual e envolvimento de docentes, educadores e da família (Tatton-Ramos, 2016).

Alguns docentes se sentiram preparados para praticar a *mindfulness* com os alunos, e poucos relataram a necessidade de a conduzir com acompanhamento ou, ainda, de participar de mais alguns momentos como o vivido.

Segundo Marodin, Sippert-Lanzanova e Rossi (2020), as pessoas estão sem tempo para relaxar, atarefadas, e a falta de tempo faz com que o convívio com a família seja afetado. Esse padrão pode ter reflexos no desenvolvimento e no comportamento das crianças.

Esses autores também ressaltam que a vida acelerada faz com que os indivíduos não procurem por autocuidado, quando poderiam buscar maior equilíbrio entre saúde emocional e física, o que se refletiria na estabilidade entre corpo e mente e contribuiria para o desenvolvimento de um ser integral. Com esse cenário, segundo os autores, a prática da *mindfulness* tem sido entendida como aliada para a construção de uma vida com mais equilíbrio e calma e menos estresse.

Alves et al. (2018) referiram que os discentes que preservam a atenção, desenvolvem melhor as atividades educacionais e que a *mindfulness* tem se apresentado como uma técnica importante para a melhora do foco e a concentração dos que a praticam.

Por sua vez, Teixeira e Prado (2022) destacam que a prática de *mindfulness* pode apresentar efeitos que se assemelham a tratamentos com medicamentos e à terapia cogni-

tivo-comportamental em pessoas com sinais leves, sugerindo que seja utilizada como uma terapia que complementa outros tratamentos, e que pode ser empregada de maneira preventiva. Ressaltam, ainda, que apresenta baixo custo/benefício, não deve substituir os tratamentos tradicionais mas pode ser utilizado de modo complementar.

Carvalho (2019) afirma que pesquisas recentes em Portugal alertam para um aumento de discentes em idade escolar que apresentam vários problemas sociais e emocionais relativos à saúde mental, o que compromete o desenvolvimento escolar. Cita que outras pesquisas advertem sobre o aumento do estresse e da síndrome de *burnout* no meio docente, o que repercuta de maneira negativa no desempenho acadêmico e na saúde ocupacional.

Segundo Pereira (2018), ainda há poucas pesquisas e publicações referente à meditação, sugerindo que é necessário realizar mais investigações para discutir as técnicas de meditação, os resultados da prática e desenvolver profissionais que tenham interesse em utilizá-la como recurso alternativo/pedagógico.

Alves *et al.* (2018) corroboram a necessidade de continuar as pesquisas para melhorar as evidências estatísticas. Consideraram que não obtiveram mais evidências estatísticas significativas na aprendizagem dos alunos devido ao curto período de análise.

O sofrimento que em alguns momentos são apresentados na escola fez com que fosse observada a necessidade de uma ação. É importante acolher alunos para que se sintam bem no ambiente escolar e para que sejam estimulados a olhar para dentro de si. O exercício da meditação pode favorecer os alunos a se sentirem mais à vontade com seus desconfortos e ajudá-los a enxergar uma saída para seus conflitos. Situações conflitantes sempre surgirão, a questão é como agir da melhor forma.

Considerações finais

O presente estudo apresentou uma prática que pode ser utilizada com os alunos: a meditação *mindfulness*. As análises das pesquisas apresentadas corroboram o praticado no Senac Tiradentes e os resultados obtidos.

O objetivo foi elaborar e validar produtos educacionais para docentes, visando o uso da *mindfulness* em sala de aula. Observou-se que os participantes concordaram (acima de 80%) nos aspectos avaliados no instrumento de validação. No entanto, considerando o tamanho reduzido da amostra, torna-se necessária a realização de novos estudos para analisar os efeitos da prática da meditação em sala de aula.

Entendemos que não iremos tratar as alterações psíquicas e as patologias, para isso temos profissionais competentes, mas podemos aceitar, ter empatia e orientar alunos e funcionários a buscarem atendimento para seus sofrimentos.

Observou-se que após a capacitação houve docentes que replicaram a prática, e em alguns casos solicitaram auxílio para a aplicação. A pesquisa tem sua importâ-

cia no âmbito humano e educacional, levantando ainda questionamentos e criando amplitude para novas hipóteses.

Referências

- ALVES, A.; MORAIS, F.; SCHaab, B.; JAQUES, P. Melhorando a atenção dos estudantes através da tutoria de mindfulness em sistemas tutores inteligentes. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO (SBIE), 29., 2018, Fortaleza. **Anais** [...]. Fortaleza: SBC, 2018. v. 29, n. 1, p. 973.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 3. reimpr. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BARROS, E. J. L.; SANTOS, S. S. C.; GOMES, G. C.; ERDMANN, A. L. Gerontotecnologia educativa voltada ao idoso estomizado à luz da complexidade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 33, p. 95-101, 2012.
- BRASIL. Ministério da Educação. Resolução CNE/CP nº 1, de 5 de janeiro de 2021. Define as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Profissional e Tecnológica. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 1-19, 5 jan. 2021.
- CARVALHO, J. S. **Cultivar mindfulness em contexto educacional**: as abordagens baseadas em mindfulness na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, nos alunos e nos professores. 2019. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.
- COLUCI, M. Z. O.; ALEXANDRE, N. M. C.; MILANI, D. Construção de instrumentos de medida na área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 925-936, 2015.
- CONAE – CONFERÊNCIA NACIONAL DE EDUCAÇÃO. **Práticas integrativas na educação pública brasileira**: eixo IV – moção nº 5. Brasília, DF: CONAE, 2018.
- DEMARZO, M. M. P. Meditação aplicada à saúde. **Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade**, Porto Alegre, v. 6, p. 1-18, 2011.
- ERGAS, O. The deeper teachings of mindfulness-based ‘interventions’ as a reconstruction of ‘education’. **Journal of Philosophy of Education**, Oxford, v. 49, n. 2, p. 203-220, 2015.
- FAGUNDES, P. R.; AQUINO, M. G.; PAULA, A. V. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. **Akrópolis: Revista de Ciências Humanas da UNIPAR**, Umuarama, v. 18, n. 1, p. 57-69, 2010.
- FERREIRA, S. P. A.; DIAS, M. G. B. B. A escola e o ensino da leitura. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, p. 39-49, 2002.

FILATRO, A. **Design instrucional contextualizado**: educação e tecnologia. 3. ed. São Paulo: Senac, 2011.

FRANCO, M. J. **Avaliação dos efeitos de um programa de promoção de competências socioemocionais com recurso a práticas de mindfulness para professores de 1º ciclo**. 2019. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

FRANCO, M. L. P. B. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Brasília, DF: Liber Livro, 2012.

GALVÃO, A. M.; PINHEIRO, M.; GOMES, M. J.; ALA, S. M. F. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, v. 16, esp. 5, p. 51-58, ago. 2017.

GARCIA, J. Indisciplina na escola: uma reflexão sobre a dimensão preventiva. **Revista Paranaense de Desenvolvimento**, Curitiba, n. 95, p. 101-108, 1999.

GUEDES, N.; MOREIRA, R.; CALVACANTE, T.; ARAUJO, T.; XIMENES, L. Atividade física de escolares: análise segundo o modelo teórico de promoção da saúde de Pender. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 774-780, 2009.

LEITE, S. S.; ÁFIO, A. C. E.; CARVALHO, L. V.; SILVA, J. M.; ALMEIDA, P. C.; PAGLIUCA, L. M. F. Instrumento de Validação de Conteúdo Educativo em Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 71, p. 1635-1641, 2018.

MARODIN, K. C.; SIPPERT-LANZANOVA, L.; ROSSI, T. V. Benefícios do Mindfulness para a aprendizagem. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, Porto Alegre, v. 6, n. 3, p. 216-223, 2020.

MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 59-65, 2007.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPS). **Educação para a saúde**: um enfoque integral. Washington: OPS, 1995.

PEREIRA, A. C. A. **A produção científica sobre meditação**: artigos de 2009 a 2018. 2018. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

RATTRAY, J.; JONES, M. C. Essential elements of questionnaire design and development. **Journal of Clinical Nursing**, Oxford, v. 16, n. 2, p. 234-243, 2007.

ROCCO, L. A.; LIMA, P. R. F.; PINTO, N. V. A meditação como uma estratégia pedagógica no controle do estresse na educação profissional e tecnológica. *In:*

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (CONEDU), 8., 2022, Maceió. **Anais** [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2022. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/conedu/2022/GT20/TRABALHO_COMPLETO_EV174_MD5_ID11578_TB1791_30112022004242.pdf. Acesso em: 13 jan. 2024.

ROCHA, S. L.; SOUZA, R. J. D.; TEIXEIRA, E.; LIMA, L. H. A. **Validação de produtos educacionais em ensino na saúde**. Brasília: EduCapes, 2023. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/739793/2/Manual%20de%20Validac%CC%A7a%CC%83o%20de%20produtos%20Educacionais%20em%20Ensino%20em%20Sau%CC%81de%20%20%281%29.pdf>. Acesso em: 19 jan. 2024.

RODRIGUES, M. Mindfulness nas organizações: modismo ou possibilidade? **Práticas em Contabilidade e Gestão**, v. 11, n. 2, 2023.

SALCI, M. A.; MACENO, P.; ROZZA, S. G.; SILVA, D. M. G. V. D.; BOEHS, A. E.; HEIDMANN, I. T. S. B. Health education and its theoretical perspectives: a few reflections. **Texto & Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, p. 224-230, 2013.

SAMPAIO, R. F. **Práticas integrativas e complementares em saúde em escolares**: uma reflexão sobre a saúde emocional dos estudantes. 2019. 51 f. Monografia (Graduação em Saúde Coletiva) – Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2019.

SOUZA, R. P.; FERNANDES, M. A.; SOUSA, C. C. Maria Montessori: sua vida e contribuições para a educação. In: ENCONTRO CEARENSE DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO, 13.; ENCONTRO NACIONAL DO NÚCLEO DE HISTÓRIA E MEMÓRIA DA EDUCAÇÃO, 3., 2014, Fortaleza. **Anais** [...]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2014. p. 141-153.

SOUZA, A. C. C.; MOREIRA, T. M. M.; BORGES, J. W. P. Desenvolvimento de instrumento para validar aparência de tecnologia educacional em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 73, supl. 6, e20190559, 2020.

SOUZA, F. F.; NUNES, M. A. S. N. Mindfulness na educação: o estado da arte. In: PIMENTEL, M.; SAMPAIO, F. F.; SANTOS, E. O. (org.). **Perspectivas de atuação no caos**: textos e contextos. 1. ed. Porto Alegre: Editora Fi, 2020. v. 334, p. 139-158.

TATTON-RAMOS, T. P.; SIMÕES, R. A. G.; NIQUICE, F. L. A.; BIZARRO, L.; RUSSEL, T. A. Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 4, p. 1375-1388, 2016.

TEASDALE, J.; WILLIAMS, M.; SEGAL, Z. **Manual prático de Mindfulness (Meditação da atenção plena)**: um programa de 8 semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional. São Paulo: Pensamento, 2019.

TEIXEIRA, M. L.; PRADO, J. R. Efeitos das intervenções baseadas em meditação entre estudantes de medicina. **Santé-Cadernos de Ciências da Saúde**, v. 1, n. 1, p. 28-37, 2022.

TERZI, A. M.; SOUZA, L. L. D.; MACHADO, M. P. A.; KONIGSBERGER, M.; WALDEMAR, J. O. C.; FREITAS, B. I. D.; FERREIRA, M. Q. B. Mindfulness en Educación: experiencias y perspectivas del Brasil. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado**, Zaragoza, v. 87, n. 30.3, p. 107-122, dez. 2016.

TIBÚRCIO, M. P.; MELO, G. D. S. M.; BALDUÍNO, L. S. C.; FREITAS, C. C. S. D.; COSTA, I. K. F.; TORRES, G. D. V. Content validation of an instrument to assess the knowledge about the measurement of blood pressure. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 2475-2485, 2015.

UNESCO. **Reimaginar nossos futuros juntos**: um novo contrato social para a educação. 2022. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707.locale=en>. Acesso em: 14 dez. 2023.