

MANUAL ILUSTRADO: MEDITAÇÃO NOS INSTITUTOS FEDERAIS É POSSÍVEL?

Ivonete Alves da Silva

Universidade Federal do Rio de Janeiro

ivonete@caxias.ufrrj.br

Natalino da Silva de Oliveira

IF Sudeste MG - Campus Muriaé

natalino.oliveira@ifsudestemg.edu.br

RESUMO - A presente pesquisa buscou investigar a contribuição da meditação - uma Prática Integrativa e Complementar (PIC) - para a qualidade de vida dos alunos do Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (Cefet/RJ) - Campus Petrópolis. A relevância da pesquisa é fundamentada no fato dos discentes da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) serem, em sua grande maioria, adolescentes e jovens em fase de desenvolvimento emocional, afirmação de identidade e escolhas profissionais. Tais fatores podem causar estresse, ansiedade e prejudicar sua qualidade de vida. Como metodologia, optamos pela pesquisa qualitativa, sendo realizada pesquisa bibliográfica e de campo. A ferramenta adotada para a coleta de dados foi a aplicação de dois questionários. Para tanto, ao longo de oito semanas, realizamos a oferta de um curso semanal de meditação no Cefet/RJ - Campus Petrópolis. Após a realização deste curso, aplicamos dois questionários visando verificar se houve melhoria na qualidade de vida dos discentes envolvidos. Os resultados alcançados indicam, mesmo que de maneira sutil, a contribuição da meditação para a qualidade de vida dos discentes participantes. Desta forma, para o Produto Educacional, produzimos uma História em Quadrinhos (HQ) com o intuito de divulgar a prática da meditação e as Práticas Integrativas e Complementares com foco nos discentes da EPT.

Palavras-chave: Educação Profissional e Tecnológica. Discentes. Meditação. Práticas Integrativas e Complementares.

ILLUSTRATED MANUAL: IS MEDITATION IN THE FEDERAL INSTITUTES POSSIBLE?

ABSTRACT - The present research sought to investigate the contribution of meditation - an Integrative and Complementary Practice (PIC) - to the quality of life of students at the Federal Center for Technological Education Celso Suckow da Fonseca (Cefet/RJ) - Campus Petrópolis. The relevance of the research is based on the fact that the students of Vocational and Technological Education (EPT) are, for the most part, adolescents and young people in a phase of emotional development, identity affirmation and professional choices. Such factors can cause stress, anxiety and impair their quality of life. As a methodology, we opted for qualitative research, with bibliographic and field research being carried out. The tool adopted for data collection was the application of two questionnaires. For that, over eight weeks, we offered a weekly meditation course at Cefet/RJ - Campus Petrópolis. After completing this course, we applied two questionnaires to verify if there was an improvement in the quality of life of the students involved. The achieved results indicate, even if in a subtle way, the contribution of meditation to the quality of life of the participating students. In this way, for the Educational Product, we produced a Comic with the aim of disseminating the practice of meditation and the Integrative and Complementary Practices with a focus on EPT students.

Keywords: Professional and Technological Education. Students. Meditation. Integrative and Complementary Practices.

LINHA DE PESQUISA: PRÁTICAS EDUCATIVAS EM EPT**LINK DO PRODUTO:** <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/561211>**1. INTRODUÇÃO**

A fase da adolescência possui como característica mudanças significativas na vida dos jovens. Em relação a essa fase, as autoras Mota e Rocha (2012) esclarecem que pode ser caracterizada como período antecedente de desenvolvimento à entrada na vida adulta. Considerando que os alunos da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) estão na fase de transição para a vida adulta com todos os anseios que este momento configura, far-se-á ainda mais necessário um ambiente escolar com práticas promotoras de saúde. Corroborando a importância da promoção da saúde no âmbito escolar destaca-se o Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007 que institui o Programa Saúde na Escola (PSE) e possui como um de seus objetivos a promoção da saúde e a cultura da paz, reforçando a prevenção de agravos à saúde, bem como o fortalecimento da relação entre as redes públicas de saúde e de educação e a contribuição para constituir condições para a formação integral de educandos.

O Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde trazem no documento “Escolas Promotoras de Saúde: experiências no Brasil” diversas possibilidades de promoção da saúde na escola, apresentando uma análise crítica dos diferentes enfoques e conceitos de saúde com os quais se constroem essas ações e propostas pedagógicas na escola. (BRASIL, 2007). As práticas de promoção da saúde no contexto escolar se apresentam como alternativas palpáveis, de grande viabilidade e podem contribuir para a qualidade de vida dos estudantes.

Importante destacar que o conceito de qualidade de vida refere-se a várias áreas, perpassando o campo multidisciplinar (ALMEIDA et al, 2012). Segundo Oliveira (2006), a expressão surgiu na década de 1950, referindo-se a conquista de bens materiais, contudo, com o passar do tempo, o conceito foi ganhando diferentes enfoques. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reuniu especialistas de diferentes áreas para produzirem um conceito e um instrumento capazes de avaliar a qualidade de vida, abrangendo diversos contextos internacionais e acabaram por instituir o WHOQOL-100 e o WHOQOL-bref como instrumentos de avaliação da qualidade de vida. De acordo com a OMS, a qualidade de vida é conceituada como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHO, 1997, p. 01). Desta forma, o WHOQOL-bref pode ser

considerado como um instrumento abrangente, pois avalia vários aspectos que podem influenciar na qualidade de vida das pessoas. O questionário WHOQOL-bref contém 26 (vinte e seis) questões e duas referem-se à qualidade geral de vida e saúde, examinando as maneiras pelas quais uma pessoa avalia essa qualidade, saúde e bem-estar. As outras questões estão divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambiente.

A meditação foi incluída à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde (PNPIC) por meio da portaria nº 817 de 27 de maio de 2017. A PNPIC apresenta “visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado” (BRASIL, 2006, p. 10). Inúmeras pesquisas apresentam benefícios que a prática da meditação pode proporcionar. De acordo com Danucalov e Simões (2018), as pesquisas realizadas com praticantes de meditação e/ou de yoga relatam diversas alterações fisiológicas, como

redução da frequência cardíaca (FC) alterações do fluxo sanguíneo encefálico e da atividade eletroencefalográfica, modificações nas concentrações de inúmeras substâncias neurotransmissoras, variações hormonais, redução da temperatura corporal, aumento no volume sanguíneo, alterações nos sentidos e nas percepções, aumento da resistência galvânica da pele, diminuição da resistência vascular periférica, quedas do consumo de oxigênio e da produção de gás carbônico, bem como acentuadas reduções no lactato sanguíneo, além de outras modificações que ocorrem durante o processo meditativo (DANUCALOV; SIMÕES, 2018, p. 318).

O controle emocional é outro benefício da prática regular da meditação. Destaca-se ainda, que ao permitir que as emoções guiem suas ações cotidianas, o indivíduo pode enfrentar consequências ruins ao reagir de forma automática, por exemplo, à raiva, ao medo, ao pânico, entre outras emoções. Nesse sentido, a meditação pode contribuir para que as pessoas se tornem capazes de controlar a mente e reagir com mais serenidade às situações de estresse: “[p]odemos mencionar o supremo objetivo das práticas iogicas e meditativas, que é produzir indivíduos com mentes mais apaziguadas, não subjugadas aos fortes impulsos emocionais” (DANUCALOV; SIMÕES, 2018, p.159). Para Goleman (1999), o estado de ansiedade pode fazer uma pessoa ver acontecimentos normais da vida como se fossem crises, e a meditação contribuiria para saber lidar com as situações de estresse, relaxando após momentos de tensão. Ainda, segundo o autor, tais atitudes refletem diretamente na Qualidade de vida (QV) de um indivíduo:

cada pequeno acontecimento aumenta a sua tensão, e essa tensão, por sua vez, transforma o acontecimento normal seguinte - um prazo, uma entrevista, uma consulta médica — em uma ameaça. A pessoa que medita regularmente lida com o estresse de modo a romper a espiral da reação de enfrentamento ou fuga. Ela relaxa com muito mais frequência do que a que não medita, após um desafio ter sido superado (GOLEMAN; 1999, p. 12)

A meditação contribui ainda para a regulação emocional, segundo destaca Rato (2011). Em seus estudos, a autora (e professora de Educação Física no Ensino Médio) desenvolveu a prática da Meditação Laica (ML) com seus alunos do Colégio Pedro II, na cidade do Rio de Janeiro. Segundo relatos de experiência, a ML surgiu da observação da falta de motivação dos alunos na aula de Educação Física (EF). Rato (2011) informa que uma das unidades da escola passou a oferecer a disciplina de EF em turno inverso. Inicialmente, surgiram as oficinas de futsal, handebol e vôlei e, posteriormente, a oficina de alongamento e relaxamento – atendendo ao pedido dos próprios alunos. Rato (2011) descreve que no ano de 2009 a oficina de relaxamento passou a ser denominada por Oficina de Meditação Laica. Formada também em Psicologia, por meio de sua experiência, Rato (2011) percebeu o retorno dos discentes à aula de EF e ainda o benefício da oficina de ML para a dimensão emocional. Conforme afirma, ainda são muito recentes os estudos acerca do tema, sobretudo no que se refere à utilização das técnicas de meditação para a regulação emocional em ambiente escolar. A maior parte das pesquisas tem sido, ainda, motivadas pelo interesse no tratamento de desvios comportamentais e ou patologias. Rato (2011) destaca o efeito do relaxamento consciente na vida do estudante:

(...)relaxamento consciente provê aos estudantes grande capacidade de expandir um olhar interno a si mesmo e às suas relações com terceiros, assim como, ajuda a focalizar a atenção no controle de seus comportamentos e nas tarefas da escola (RATO, 2011, p. 82).

Há indícios de prática meditativa bem estruturada há pelo menos 300 anos a.c. Desta forma, observa-se que não é uma prática recente. Além disso, embora esteja tradicionalmente ligada à cultura oriental, Rato (2011) defende a posição de que a prática não é exclusiva de apenas uma região:

(...)Apesar de a meditação estar associada a algumas práticas religiosas e/ou filosóficas orientais, ela não pode ser considerada propriedade de nenhuma delas. Trata-se na verdade de uma prática cultural encontrada em diferentes povos e em diferentes épocas. (RATO, 2011, p.86)

A meditação pode ser empregada distanciada de prática religiosa em contextos escolares beneficiando estudantes por meio da atenção plena. Esse posicionamento possui ecos em Rato (2011): “como um exercício simples de treinamento da manutenção da atenção consciente em tudo o que está presente sem se fixar em nada, ou mesmo a um conteúdo particular que possa surgir subsequente ao processo.” (RATO, 2011, p.82).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) apresenta dez competências gerais da educação básica e define competência “como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho” (BNCC, 2018). Em relação às habilidades, é possível observar que não foi negligenciada a habilidade socioemocional, e as competências oito e nove evidenciam a importância de práticas de promoção da saúde nas escolas:

(...)Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas. 9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza. (BRASIL, 2018, p.10).

Diante deste cenário, buscou-se neste estudo investigar se uma Prática Integrativa e Complementar (PIC), a meditação, poderia contribuir para a qualidade de vida dos discentes da EPT. Para tanto, foi aplicado um curso de meditação com duração de oito semanas, ocorrendo um encontro semanal de quarenta minutos, realizado no Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (Cefet/RJ) - Campus Petrópolis. Este curso propiciou a elaboração de pesquisa de mestrado, defendida no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), intitulada A Contribuição da Meditação para a Qualidade de Vida do Discente da EPT: limites e possibilidades. Além disso, como produto educacional foi produzido o Manual ilustrado: “Meditação nos Institutos Federais é possível? O manual ilustrado” o qual apresenta informações sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PIC), com destaque para a meditação.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A primeira etapa para a elaboração do Manual ilustrado: “Meditação nos Institutos Federais é possível?” ocorreu com a oferta de um curso de meditação no Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (Cefet/RJ) - Campus Petrópolis. O campus está localizado no centro histórico da cidade e é uma instituição de ensino de referência na região, pois a cidade está distante da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, onde encontram-se concentradas as maiores ofertas de universidades e escolas técnicas. Ele oferece atualmente o curso técnico em Telecomunicações integrado ao Ensino Médio, graduação em Engenharia de Computação, bacharelado em Turismo, licenciatura em Física e pós-graduação lato sensu em Matemática Computacional Aplicada.

O público alvo foi constituído de 13 (treze) discentes voluntários matriculados no curso técnico em Telecomunicações integrado ao Ensino Médio (Cefet/RJ - Campus Petrópolis). O curso foi realizado em 08 (oito) semanas, com a duração de 40 (quarenta) minutos e em cada encontro, organizado em quatro etapas definidas, iniciando com uma conversa sobre o tema do encontro, seguido de uma prática física e respiratória e finalizando com a prática meditativa. Os temas abordados foram: introdução à meditação, estímulos que distraem, ansiedade, a força do hábito, motivação, autoconhecimento, entrega e compartilhando a experiência. Em cada encontro, após a abordagem do tema proposto, os alunos eram estimulados a realizar a prática física. Os exercícios propostos tinham como objetivo principal preparar o corpo para o momento da prática formal da meditação. As séries também poderiam ser realizadas em vários momentos do dia a dia, pois eram compostas por exercícios de relaxamento, alongamento e percepção corporal. A repetição de alguns exercícios fazia parte de cada série, a fim de estimular e facilitar a realização individual dos discentes, bem como de criar o hábito e memorizar as etapas.

Optou-se por apresentar algumas possibilidades de relaxamento utilizando a respiração, uma vez que esta é uma das principais funções do corpo humano. É possível passar dias sem comer, e até sem beber, mas o ser humano não consegue ficar mais do que alguns segundos sem respirar. “Em grande parte, os hábitos corretos de respirar é que lhe podem dar vitalidade perfeita ou imunidade contra as enfermidades.” (RAMACHARACA, 2002, p. 17).

O curso contou com a participação inicial de treze alunos com frequência variada, sendo seis assíduos e cinco que responderam a todos os questionários. Destaca-se que os temas abordados nos oito encontros tiveram boa recepção dos participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização do curso de meditação contou com a participação inicial de treze alunos com frequência variada, sendo seis assíduos e cinco que responderam a todos os questionários. Cada encontro foi estruturado em quatro etapas definidas: com uma conversa sobre o tema do encontro, seguido de uma prática física e respiratória e finalizando com a prática meditativa.

Após as oito semanas foram aplicados dois questionários para a avaliação e identificação da possível contribuição do curso para a qualidade de vida do discente. Destaca-se três temas analisados no questionário de avaliação do curso, a saber: (i) compreensão do que é meditação; (ii) contribuição para a qualidade de vida; (iii)

consideração relevante da prática da meditação nos Institutos Federais (IFs). O primeiro tema de análise buscou identificar se os estudantes compreenderam o que seria a prática da meditação para além de ideias pré-estabelecidas que, muitas vezes, afasta o sujeito desta prática. Entre as respostas dos alunos, destaca-se:

Com toda certeza! Podemos entender o que é meditação teoricamente e na prática (Participante 01). Desmistificamos a meditação como algo que é só 'ah-hum', podemos perceber que a meditação é tudo sobre a respiração (Participante 01).

Desconhecia totalmente a prática, mas agora pretendo continuar meditando pois me senti muito bem. (Participante 3)

Aprendi o que realmente é meditação, tinha uma ideia totalmente errada sobre a meditação, antes era algo impossível de fazer. (Participante 4)

A análise das respostas indicou que o curso foi positivo e agregou conhecimento para os participantes no que se refere ao entendimento sobre a prática da meditação. A respeito da contribuição para a qualidade de vida, alguns participantes afirmam:

Nessa nossa vida corrida, 'perdemos' muito tempo, sendo que grande parte dele a gente esquece de termos um espaço para a gente, para nos encontrarmos conosco, um tempo para relaxar e tentar sair um pouco da doideira da vida (...) uma mudança notável foi que após a meditação, meu olho parou de se contrair involuntariamente, provavelmente porque me sentia mais relaxado (Participante 01).

Um momento de equilíbrio em que se concilia os dois. (...) Passei a me organizar para ter esse momento de meditação (Participante 02).

Os benefícios para o corpo são facilmente percebidos, o difícil é apenas pegar o hábito (Participante 03).

Menos ansiedade, menos estresse (Participante 05)

Ao questionarmos se o aluno considera relevante a prática da meditação nos Institutos Federais (IFs), recebemos depoimentos, tais como:

Com grande carga horária e ansiosos, e estresse os estudantes se sentem muito pressionados, e alguns sofreram, podem sofrer depressão. Por isso, práticas que auxiliariam para o bem-estar, alívio de estresse e etc. Seriam muito bem-vindas e ajudariam muito os estudantes (Participante 01).

Somos submetidos ao estresse e a ansiedade diariamente nesses locais. É uma forma ótima de acalmar a mente e diminuir essa pressão (Participante 02).

Acredito que ajudaria na concentração de aulas e no bem-estar do aluno (Participante 03)

Aquilo que os Institutos Federais esperam dos alunos pode ser muito estressante, acho que seria realmente importante oferecer essas práticas (Participante 05).

O Questionário da Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou alguns resultados que podem indicar que o curso de meditação oferecido no Cefet/RJ - Campus Petrópolis proporcionou mudanças na qualidade de vida dos discentes. Ainda que a QV seja um conceito de difícil definição, o questionário da OMS é bastante abrangente e foca em áreas importantes para análise. Destaca-se quatro domínios que o questionário breve e, contém 26 (vinte e seis) questões, das quais duas referem-se à qualidade geral de vida e saúde, examinando as maneiras pelas quais uma pessoa avalia sua qualidade geral de vida, saúde e bem-estar. As outras questões estão divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambiente. Na análise dos resultados coletados no questionário WHOQOL- bref, para o cálculo dos escores e estatística descritiva, foi utilizada a ferramenta do Microsoft Excel desenvolvida para este fim por Pedroso et al. (2010).

Destaca-se que em todos os domínios houve melhora nos valores de referência e a OMS informa que quanto maior os valores, melhor a qualidade de vida. É certo que não ocorreram mudanças drásticas nos valores por domínio, mas é importante destacar que na questão 26 (vinte e seis) a qual buscou saber com que frequência o entrevistado teve sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade e depressão, nas últimas duas semanas, a média entre os alunos participantes da pesquisa antes da realização do curso foi de 2,25 e após o curso 3,8; Sendo as respostas iniciais com ênfase negativa: frequentemente, muito frequentemente e sempre. Após o curso, a maioria respondeu que teve esses sentimentos apenas algumas vezes nas últimas duas semanas.

Avaliando o alcance dos objetivos deste estudo, o curso ofertado e a metodologia empregada foram satisfatórios considerando a avaliação dos discentes. No entanto, a participação voluntária dos alunos e o horário de início ocorrendo antes da aula regular são fatores que podem ter contribuído para a desistência de alguns jovens. Aponta-se que a introdução desta prática no horário regular como uma atividade curricular poderá contribuir para a assiduidade dos discentes, como ocorreu na pesquisa feita por Rato (2011). Destaca-se também que pode ocorrer a não identificação com a prática meditativa, indicando que a disponibilização de outras PICs pode atrair os alunos que inicialmente não tiveram o interesse pela meditação.

Diante da pesquisa realizada, foi elaborado o Manual Ilustrado Meditação nos Institutos Federais é possível? disponível em <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/561211>. O conteúdo do produto educacional é apresentado no formato de história em quadrinho, um formato mais lúdico, já que poderia atrair maior interesse dos estudantes. Também são apresentadas informações sobre a

meditação e as práticas integrativas e complementares.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação aos sujeitos da pesquisa, os resultados do presente estudo indicam que os discentes participantes desta pesquisa percebem a oferta de um Curso de Meditação como uma prática que pode contribuir para o seu bem-estar, sobretudo quando presentes no âmbito educacional. Além disso, ainda segundo os alunos, a realização do Curso de Meditação trouxe mudanças positivas para suas rotinas e sua qualidade de vida. Tais resultados podem indicar que a oferta da meditação poderá contribuir para a qualidade de vida dos alunos da Educação Profissional e Tecnológica. É essencial que mais pesquisas ocorram para corroborar a importância desta prática. A percepção dos alunos do (Cefet/RJ) Campus Petrópolis que realizaram o curso foi que a oferta de práticas que possam contribuir para a qualidade de vida nos Institutos Federais é fundamental, o que ratifica o fato de que essa é uma ação necessária para o seu bem-estar.

O objetivo geral buscou investigar se a prática de meditação contribuiria para qualidade de vida dos estudantes e a metodologia utilizada para este fim foi composta por questionários que foram aplicados. Os resultados alcançados indicam, mesmo que de maneira sutil, a contribuição da meditação para a qualidade de vida dos discentes participantes. Em relação aos objetivos específicos a oferta do curso de meditação pode contemplar os seguintes objetivos: i) apresentar a prática de meditação como meio de contribuir para a qualidade de vida dos estudantes; (ii) despertar nos estudantes o interesse pela meditação; e (iii) desmistificar ideias preestabelecidas sobre a meditação por meio das reflexões teóricas. Com a disponibilização do Produto Educacional para a comunidade acadêmica, almejamos alcançar os outros objetivos específicos, a saber: (iv) conscientizar a comunidade acadêmica sobre a importância da meditação para a promoção da QV no Cefet/RJ - Campus Petrópolis; e, finalmente, (v) mobilizar os discentes a realizarem atividades que contribuam para a prevenção do estresse e da ansiedade. Aponta-se como limite deste estudo a amostragem, já que não foi possível ter um número maior de alunos para que pudessemos representar um universo maior e apresentarmos evidências mais contundentes.

Aponta-se sobre esta questão limites ocorridos no percurso da pesquisa que dependiam da disponibilidade da instituição e da exequibilidade pela pesquisadora. Destaca-se como possibilidades do presente estudo a contribuição para o relacionamento dos discentes com seus pares e comunidade em geral, uma vez que a meditação ao contribuir para a

regulação emocional, como informa Rato (2014), também pode desenvolver nos jovens um relacionamento mais ético, não se fixando em sentimento de raiva, contribuindo ainda para minimizar conflitos e estimular uma cultura de paz no âmbito educacional.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Marco Antônio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. **Qualidade de vida definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012. Disponível em: <http://www.each.usp.br/edicoeseach/qualidade_vida.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2018.

BRASIL. **Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007**. Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2007/Decreto/D6286.htm. Acesso em: 18 set. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde. 2007. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/escolas_promotoras_saude_experiencias_brasil_p1.pdf. Acesso em: 18 set. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**, 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/geral/pnpiC.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2018.

BRASIL. **Portaria nº 849, de 27 de maio de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares. Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=legislacoes/pnpiCs>>. Acesso em: 15 jan. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

DANUCALOV, Marcello Árias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurobiologia e filosofia da meditação**. São Paulo: Editora Phorte, 2018.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 1999.

MARX, Karl. **Manuscritos econômico-filosóficos**. São Paulo: Boitempo, 2010.

MOTA, Catarina Pinheiro; ROCHA, Magda. Adolescência e Jovem Adultícia: Crescimento Pessoal, Separação-Individuação e o Jogo das Relações. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 28, n. 3, pp. 357-366, Jul-Set 2012. Disponível em: www.scielo.br/pdf/ptp/v28n3/a11v28n3.pdf. Acesso em: 10 mai. 2019.

OLIVEIRA, José Ari Carletti de. **Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos**. 2006. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/252881/1/Oliveira_JoseAriCarlettideD.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2018.

PEDROSO, Bruno; et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOLbref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 02, n. 01, p. 31-

36., jan./jun. 2010.

RAMACHARACA, William Walker Atkinson. **A ciência hindu-yogue da respiração: manual da filosofia oriental sobre a respiração e seu desenvolvimento físico, mental, psíquico e espiritual**. São Paulo: Editora Pensamento, 2002.

RATO, Claudiah. **Meditação Laica Educacional: Para uma educação emocional**. Jundiaí: Paco Editorial, 2011.

SILVA, Ivonete Alves; OLIVEIRA, Natalino Silva de. **Manual Ilustrado Meditação nos Institutos Federais é possível?** Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais Campus Rio Pomba. 2019. Disponível em <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/561211>

WHO (World Health Organization) 1997. **Measuring quality of life: The World Health organization quality**. WHO/MSA/MNH/PSF/97.4 English only Distr.: General. Disponível em: <https://www.who.int/mental_health/media/68.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2018

XAVIER, Glayci Kelli Reis da Silva. Histórias em quadrinhos: panorama histórico, características e verbo-visualidade. **Darandina: Revista Eletrônica (UFJF)**, vol.10– n. 2. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/darandina/files/2018/01/Artigo-Glayci-Xavier.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2019.

Ivonete Alves da Silva

Graduação em Pedagogia (UERJ)

Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (IF Sudeste de Minas Gerais)

Natalino da Silva de Oliveira

Graduação em Letras – Licenciatura em Letras/Língua Portuguesa e Letras/Língua Espanhola

Mestrado em Teoria da Literatura UFMG

Doutorado em Literatura Comparada UFMG

Doutorado em Literaturas de Língua Portuguesa PUC Minas