



# EDUCAÇÃO INTEGRAL E PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO E DO REIKI PARA O BEM-ESTAR E APRENDIZAGEM DE ESTUDANTES... OU EDUCANDO PARA O *SENTIPENSAR* E PARA O BEM VIVER

Bárbara Alessandra Bezerra dos Santos<sup>1</sup>  
Stefany Carolayne Santos Pinho<sup>2</sup>  
Marcos Juliano Gouveia<sup>3</sup>  
Ana Alice Freire Agostinho<sup>4</sup>

## RESUMO

A pandemia de Covid-19 acentuou processos de estresse e ansiedade na sociedade e na escola, exigindo o enfrentamento de suas consequências, especialmente na educação. Nessa direção, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), quando inseridas no contexto escolar, alia-se à concepção de educação integral que considera as múltiplas dimensões da existência humana, incluindo aspectos emocionais, relacionais e cognitivos. O presente trabalho tem como objetivo contribuir para uma formação humana integral, explorando as potencialidades das PICs no ambiente escolar, com foco no reiki e na meditação na modalidade *mindfulness*, e seus possíveis impactos no processo de aprendizagem e nos níveis de qualidade de vida e bem-estar de estudantes, docentes e demais servidores do IFPE *Campus* Barreiros e da escola parceira EREM Prof. Joaquim Augusto de Noronha Filho. Para tanto, propõe uma metodologia que privilegia a realização de Ciclos de Formação e de Ciclos de Vivência de práticas integrativas e posterior análise dos seus benefícios, a partir de dados provenientes da aplicação de questionários *online* e de grupos focais, enquanto instrumentos de coleta de aspectos referentes aos impactos das práticas de meditação e reiki no bem-estar e na aprendizagem, segundo a percepção dos inscitos. Embora ainda esteja em desenvolvimento, os resultados preliminares do projeto de extensão sugerem que, na visão dos participantes, o isolamento social decorrente do contexto pandêmico afetou as emoções, confirmando a influência nociva do estresse e da ansiedade na aprendizagem. Nessa perspectiva, é importante que a escola considere os impactos emocionais da pandemia, sendo urgente que, enquanto comunidade que se preocupa com o bem-estar do seu coletivo, promova ações voltadas para o autocuidado, como alternativas para lidar com os efeitos desses sintomas nos processos educativos.

**Palavras-chave:** Práticas Integrativas e Complementares, Educação integral, Reiki, Meditação.

## 1 INTRODUÇÃO

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco – IFPE *Campus* Barreiros, babs1@discente.ifpe.edu.br;

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco – IFPE *Campus* Barreiros, scsp1@discente.ifpe.edu.br;

<sup>3</sup> Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco – IFPE *Campus* Barreiros, marcosjgouveia@gmail.com;

<sup>4</sup> Professora orientadora: Mestra em Educação, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco – IFPE *Campus* Barreiros, anaalice.freire@barreiros.ifpe.edu.br.

O cenário de isolamento social provocado pela pandemia de Covid-19 acentuou processos de ansiedade, estresse e depressão, bem como outros problemas de saúde mental, já presentes na sociedade, inclusive no contexto educacional.

A comunidade escolar precisa reconhecer a urgência de pensar alternativas para lidar com os efeitos desses sintomas nos processos educativos. Ao construir espaços de diálogos e estratégias que andem em compasso com as demandas culturais e os contextos locais, a escola assume uma postura ativa e se compreende como comunidade humana que se preocupa com o bem-estar do seu coletivo. Consequentemente, consegue oferecer um clima de acolhimento e apoio que reverbera positivamente na melhoria do ensino e da aprendizagem.

O Projeto “Educação Integral e Práticas Integrativas e Complementares: contribuições da meditação e do reiki para o bem-estar e aprendizagem de estudantes... Ou educando para o *Sentipensar* e para o Bem Viver”<sup>5</sup> considerou esses aspectos, situando-se na confluência de cuidados com a saúde e o bem-estar de estudantes e da concepção de educação integral que considera as múltiplas dimensões da existência humana. É educação para o *sensível*, que explora a conexão entre o sentir e o pensar, entre os aspectos emocionais e cognitivos, assumindo, portanto, o *sentipensar* e a perspectiva do Bem Viver, que privilegia a reconexão e comunhão do ser humano com a natureza.

O projeto teve como ponto de partida esse cenário e busca desenvolver um trabalho fundamentado nas potencialidades das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no contexto escolar, notadamente a meditação e o reiki, segundo uma proposta pedagógica que contempla a multidimensionalidade do ser humano e proclama a urgência de uma educação integral que considere aspectos emocionais, relacionais e cognitivos.

A ideia-força é a disseminação de conhecimentos e de vivências relativos à Meditação e ao reiki, que são Práticas Integrativas e Complementares (PICs) reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Acreditamos que o reiki e a meditação, quando inseridos no ambiente escolar, podem estimular o autocuidado e o cuidado com o outro, contribuindo para a saúde e com efeitos positivos no processo de aprendizagem, na medida em que favorecem a concentração, a memória, aspectos emocionais e relacionais e o bem-estar geral.

Sendo assim, o projeto tem como principal objetivo, contribuir para uma formação humana integral, explorando as potencialidades de Práticas Integrativas Complementares no

---

<sup>5</sup> Artigo resultante do Projeto de Extensão, em fase de desenvolvimento.



ambiente escolar, com foco no reiki e na meditação, e seus possíveis impactos no processo educativo e nos níveis de qualidade de vida e bem-estar de estudantes. Nessa perspectiva, busca promover ações voltadas para uma educação integral que privilegia as práticas de meditação e de reiki, bem como a análise de evidências, a partir da percepção dos participantes, do impacto das PICs vivenciadas na redução de níveis de estresse e ansiedade, com consequente melhoria no bem-estar, na qualidade de vida e seus benefícios na melhoria de aspectos emocionais e relacionais e na aprendizagem. Simultaneamente, desenvolve práticas educativas que estimulem o *Sentipensar*, a arte e a cultura no ambiente escolar, como forma de educar para o sensível, promovendo o autoconhecimento e a empatia, bem como o reconhecimento das múltiplas dimensões do ser humano.

Para tanto, propõe Ciclos de Formação e de Vivência, articulando teoria e práticas de meditação e reiki. A proposta também inclui pesquisa, ações e vivências pedagógicas, abordagens artísticas e culturais, atendendo estudantes, docentes e servidores, internos e externos à instituição. Com isso, pretende ressaltar os benefícios, consequências e importância dessas práticas integrativas, fomentando um debate sobre uma educação que envolve diferentes dimensões do ser humano e que possibilita cultivar o *sentipensar*, a sensibilidade para o cuidado de si e do outro, a atenção ao mundo no qual se vive e pelo qual é preciso responsabilizar-se. Nisso reside a relevância social deste Projeto.

### **1.1 Práticas Integrativas e Complementares e Educação Integral: contribuições do reiki e da meditação para o bem-estar e para a aprendizagem**

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), são constitutivas da Medicina Tradicional e Complementar, sendo reguladas por resoluções e comunicados, como a Declaração de Alma-Ata, apresentada na Conferência internacional sobre cuidados primários de saúde, realizada em Alma-Ata, na então URSS, no período de 6 a 12 de setembro de 1978. Com base neste documento foi instituído o Programa de Medicina Tradicional, com indicativos da necessidade de formulação de políticas em defesa dos conhecimentos tradicionais em saúde.

No Brasil, às PICs são reguladas pela Portaria GM/MS nº. 971/2006, que estabelece a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, orientando sua disponibilização no âmbito do Sistema único de Saúde, nos serviços de atenção básica. O Ministério da Saúde também emitiu a Portaria GM/MS nº. 849, de 27 de março de 2017, incluindo o reiki e a meditação, entre outras práticas, à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.



As PICs configuram-se como práticas que incluem saberes ancestrais e crenças, medicamentos de origem vegetal, animal e mineral, além de terapias, técnicas e exercícios que podem envolver abordagens espirituais e serem utilizados isoladamente ou em conjunto para tratar, diagnosticar e prevenir doenças ou manter o bem-estar (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2013). Esta abordagem dialoga com o conceito de “*ecologia dos saberes*” desenvolvido por Boaventura de Souza Santos (2002), concepção epistemológica que reconhece e valoriza a infinita pluralidade dos saberes construídos pela humanidade. Saberes como o reiki e a meditação.

As origens do reiki remontam a um conhecimento ancestral, desenvolvido a partir de saberes antigos de outras culturas, possuindo uma profunda conexão espiritual e com a natureza. Estudos realizados por Oliveira (2003, 2013) apontam evidências científicas que sugerem benefícios do reiki, tanto em animais como em seres humanos, ao produzirem alterações psicofisiológicas e redução de índices de ansiedade, estresse e depressão, com impacto positivo na qualidade de vida.

O reiki é uma terapia de imposição das mãos que busca equilibrar as disfunções energéticas da pessoa, restabelecendo nossa ligação com o cosmo, religando-nos com a fonte primordial. As energias do reiki revigoram cada órgão do corpo, desfazendo e diluindo defesas mentais e emocionais que criamos, ajudando a nos reconectar conosco, com a natureza e com as energias universais (DE’CARLI, 2009).

Os benefícios de tecnologias meditativas e contemplativas, tais como a prática de *mindfulness* ou Atenção Plena, segundo estudos, mostram que meditadores regulares são mais resilientes e equilibrados, o que repercute positivamente na saúde, na atenção, na memória e na expressão das emoções. A ansiedade, a depressão e a irritabilidade tendem a diminuir com práticas meditativas. Contribuem, também, para a melhoria de aspectos relacionais, da memória e do vigor físico e mental, fortalecendo o sistema imunológico (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

Segundo Cordeiro (2012, p.145), com a prática da meditação é possível “acalmar as águas (emoções) profundas do eu/ego a fim de conseguirmos compreender melhor seus sinais, seu surgimento e influência na nossa maneira de sentir, pensar e agir”. Com isso, contribui para o processo de formação humana integral, ao contemplar dimensões da existência invisibilizadas pelos processos escolares tradicionais.

A Atenção Plena ou *mindfulness*, modalidade adotada no projeto, requer que prestemos atenção ao momento presente. Suas origens remontam à sabedoria oriental do budismo, mas recebeu abordagem científica a partir de estudos realizados Prof. Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts (Boston, EUA), que desenvolveu, em parceria com o hospital

da Escola de Medicina, em 1979, o primeiro programa de *mindfulness*, obtendo resultados positivos no combate à depressão, independente das crenças pessoais dos participantes (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

Esses benefícios também são apontados pelo que se convencionou chamar “*a química das emoções*”. Com efeito, o Conselho Federal de Química ressalta, numa cartilha com essa mesma denominação, que meditar constitui uma das formas naturais de aumentar a síntese da dopamina e da serotonina no corpo, hormônios que contribuem para a saúde e bem-estar. Indica, também, práticas como exercício físicos e ouvir músicas clássica, entre outras (VALENÇA; MORAIS, 2020).

Com base nesse referencial, o projeto partiu da premissa segundo a qual a vivência da meditação e do reiki na escola podem não só promover o diálogo de saberes, na perspectiva da ecologia de saberes, mas também contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar no ambiente escolar e, conseqüentemente, seus efeitos podem ser positivos no desenvolvimento do processo de aprendizagem, na medida em que favorece a concentração, a memória e os aspectos emocionais e relacionais e o bem-estar geral. O que coloca o reiki e a meditação como terapias integrativas que podem, simultaneamente, contribuir no enfrentamento das sequelas decorrentes do contexto pandêmico e estar a serviço de uma educação integral e de uma filosofia de vida que destaca o Bem Viver enquanto um modo de estar na Terra e no mundo, em comunhão com a natureza (KRENAC, 2020).

A concepção de educação integral adotada é aquela que, a despeito da fragmentação dos sujeitos em um mundo com arraigada visão positivista, considera o indivíduo como ser indivisível, que “constrói conhecimento usando não apenas a razão, mas também a intuição, as sensações e as emoções” (MORAES, 1997, p.102). Para essa pesquisadora, esse paradigma emergente focaliza o indivíduo como “um *hólon*, um todo constituído de corpo, mente, sentimento e espírito” e, como inconcluso que é, necessita educar-se considerando, para além de sua dimensão histórica, como sujeito social, todas as demais dimensões de sua existência (MORAES, 1997, p.167).

Compartilhando dessa mesma compreensão, Cardoso (1995, p. 50), ressalta que nenhuma dessas dimensões da “totalidade indivisível da pessoa humana” pode ser priorizada no contexto de uma educação integral. Para esse autor

*A dimensão corporal*, além da saúde física, abrange tudo que está relacionado as sensações, habilidades e ações: expressões visíveis do que somos. Por intermédio do *intelecto*, desenvolvemos as potencialidades de assimilar, reter e transmitir informações; de pensar lógica e criticamente; de comparar, analisar, questionar e resolver problemas equacionáveis racionalmente. O *sentimento*, por sua vez, é a força



que move nossa vida psíquica. Nela o amor e a sensibilidade estética constituem a expressão máxima da interação com os outros e com o mundo (CARDOSO, 1995, p. 50).

Nessa mesma direção, Moraes (1987, p. 103) defende que a participação da inteireza do ser na criação do conhecimento requer a compreensão da “unidualidade cérebro-espírito, razão-emoção, a compreensão do ser em sua totalidade e a reintegração do ser humano na sociedade e no mundo da natureza”. Perspectiva que tem importantes implicações na educação, como sinaliza Cardoso (1995, p. 63), ao indicar a vivência do que denomina de *holopraxis*, “conjunto de práticas e vivências que antecedem, permeiam e finalizam toda aprendizagem” e que inclui exercícios de relaxamento, meditação, canto, percussão, artesanato, dança, expressão corporal, entre outros. A aposta em uma educação que promove a integralidade do ser humano nesses termos, incluindo a educação espiritual, é um exercício também necessário ao próprio educador (RÖHR, 2010).

Uma educação que tenha como princípio a holopraxis, requer o desenvolvimento de atividades educativas que considerem que “[...] a mudança é em direção **ao pensar, ao sentir e ao agir humano**, para que possamos desenvolver ações que colaborem para a evolução do pensamento, da consciência e da inteligência humana” (MORAES, 2008, p. 17. Grifo nosso). O *Sentipensar*, termo criado por Saturnino de La Torre, diz respeito ao ato de colocar o pensamento e o sentimento para trabalharem em conjunto. Para esse autor, *sentipensar* [...], é a fusão de duas formas de interpretar a realidade, a partir da reflexão e do impacto emocional, até convergir num mesmo ato de conhecimento, a ação de sentir e pensar”. Nesse sentido, o *sentipensar* promove a resiliência e a interatividade (MORAES; TORRE, 2004).

Moraes (2008, p. 20) propõe ainda, que “é necessário um pensamento complexo e ecologizante, capaz de religar diferentes saberes, bem como as diferentes dimensões da vida”, abrindo espaço para a ‘ecologia dos saberes’ que propõe o resgate e valorização de saberes e práticas dos grupos sociais que o capitalismo e o colonialismo tornaram ausentes, considerando válidos apenas a ciência eurocêntrica. A ecologia dos saberes, enquanto concepção epistemológica, tem como premissa a promoção de diálogos entre saberes científicos e saberes múltiplos provenientes da diversidade de costumes e de culturas presentes no seio da humanidade, contrapondo-se ao que Santos denominou de ‘desperdício da experiência social’ (SANTOS, 2002).

As implicações educacionais dessa visão de mundo sinalizam para uma educação que conduza o indivíduo a uma autoconsciência, em harmonia com as forças da natureza, à apreciação da beleza e da grandeza do universo e da humanidade; uma educação que equilibre



o próprio indivíduo e que esteja em equilíbrio com a vida planetária e que permita florescer o amor, a paixão, a compreensão, a coragem, a empatia. Uma educação voltada para a

[...] formação integral do indivíduo, para o desenvolvimento da sua inteligência, do seu pensamento, da sua consciência e do seu espírito, capacitando-o para viver numa sociedade pluralista, em permanente processo de transformação. Isso implica, além das dimensões cognitivas e instrumental, o trabalho, também, da intuição, da criatividade da responsabilidade social, juntamente com os componentes éticos, afetivos, físicos e espirituais (MORAES, 1987, p. 211).

O Projeto de Extensão descrito neste trabalho, inscreve-se no contexto até aqui delineado, e sinaliza para a necessidade de processos educativos contemplarem tal perspectiva. A proposta é realizar ações e vivências pedagógicas no IFPE *Campus* Barreiros que viabilizem a utilização do reiki e da meditação, além de abordagens artísticas e culturais, atendendo estudantes e docentes da instituição e da escola parceira, da Rede Pública Estadual do município de Barreiros, observando a metodologia descrita a seguir.

## 2 METODOLOGIA

Do ponto de vista do público-alvo, o projeto contempla pessoas interessadas em aprender / vivenciar práticas de Reiki e/ou Meditação, podendo ser tanto da comunidade interna e externa, estudantes e servidores do IFPE *Campus* Barreiros e da Escola Parceira EREM Prof. Joaquim Augusto de Noronha Filho.

A adesão da escola parceira foi feita mediante uma reunião com a gestão e servidores, após a exposição de aspectos relevantes da proposta. A partir desse momento, a metodologia foi ajustada para atender as especificidades da escola, inclusive com a inserção de atividades não previstas inicialmente, como a produção de vídeos de criação de canais do projeto nas redes sociais. Com isso, o projeto conta com um canal no YouTube e no Instagram. Nesse último estão sendo veiculados vídeos e *cards* sobre reiki e meditação.

Tendo em vista a consecução dos objetivos previstos, a metodologia privilegiou a realização de Ciclos de Formação e de Vivências, com formação teórica seguida de vivências de reiki e/ou de meditação, explorando a perspectiva de articulação da tríade ensino-pesquisa-extensão. Para participar dessas atividades, os interessados foram instados a responderem um Questionário de Identificação Pessoal, aplicado *online*, utilizando a plataforma *Google Forms*. O objetivo deste instrumento foi traçar o perfil dos participantes, bem como aspectos referentes à saúde e bem-estar. Essas informações visaram identificar o nível de conhecimento e interesse em participar das atividades práticas e de formação propostas. Uma das condições para



participar, refere-se à assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que, entre outras questões, solicitava autorização de pais ou responsáveis de estudantes menores de idades e o uso de imagem e áudio durante a vivência do projeto.

É importante destacar que as ações do projeto tiveram início no final de fevereiro de 2022 e que muitas atividades ou estão em andamento ou ainda não foram iniciadas ou foram ajustadas e inseridas por solicitação da escola parceira. Isto porque, faz parte da metodologia, a avaliação contínua, processual e sistemática do projeto, realizada pela Equipe Executora, em articulação com a escola parceira, como forma de disponibilizar informações que podem fundamentar o redirecionamento do planejamento.

Entre as atividades ainda não realizadas na íntegra, podemos destacar: a aplicação de instrumento de avaliação da percepção dos participantes sobre qualidade de vida e bem-estar; a realização de grupos focais (BARBOUR, 2009), como instrumento de coleta de aspectos referentes aos impactos das PICs no bem-estar e na aprendizagem, a partir da percepção dos participantes; e a produção de documentário, a ser apresentado no momento de devolutiva dos resultados do projeto à comunidade acadêmica das duas instituições participantes.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Considerando que a implementação do projeto requer a adesão de estudantes, docentes e servidores, foi realizado o lançamento com o objetivo de apresentar às comunidades das duas instituições de ensino envolvidas, informações relevantes que motivassem a participação. O lançamento ocorreu no dia 03/05/2022, no auditório do IFPE *Campus* Barreiros, contando com cerca de 95 pessoas, entre docentes e discentes. Na ocasião, foram apresentados o projeto e os conceitos fundantes da proposta. Também foram distribuídos informativos, contendo as principais aspectos para a sua execução.

Nos dias seguintes, o projeto também foi divulgado em salas de aula do IFPE *Campus* Barreiros, nos cursos Técnicos Integrados, que funcionam no diurno, e nos cursos noturnos do PROEJA e no Curso de Licenciatura em Química.

Na escola parceira, por solicitação da gestão, o lançamento foi realizado no dia posterior, sala a sala, com distribuição do informativo. Foram, ao todo, 12 (doze) salas no horário da manhã e 06 (seis) no noturno, como forma de atender ao PROEJA e ao Curso Técnico na modalidade concomitante, ofertado em parceria com o IFPE *Campus* Barreiros.

Em ambos os casos, foi realizada uma campanha de divulgação utilizando convite à comunidade acadêmica, cartazes, banner, faixa, envio de e-mail e distribuição do informativo.





Após ampla campanha de divulgação, no dia do lançamento do projeto foram abertas as inscrições mediante preenchimento de formulário do *Google Forms*, para estudantes e para docentes e servidores das duas instituições de ensino. O formulário continha perguntas que solicitavam os dados pessoais, informações sobre o conhecimento e interesse sobre reiki e meditação e, ainda, sobre o perfil do participante em termos de histórico de problemas emocionais, de ansiedade, de estresse e de depressão.

O período de inscrição, de apenas 18 dias, registrou 57 inscrições no total, sendo 35 do *Campus Barreiros* (24 estudantes e 11 servidores) e 22 da escola parceira (18 estudante e 4 docentes). Os dados demonstram que o projeto teve uma maior aceitação e participação no IFPE *Campus Barreiros*, com adesão de 57,1% de estudantes e 73,3% de docentes e servidores inscritos. Já na escola Professor Joaquim Augusto de Noronha Filho, se inscreveram 42,9% de estudantes e 26,7% de docentes e servidores.

No IFPE *Campus Barreiros* os estudantes inscritos independem do gênero (12 homens e 12 mulheres); na escola parceira a maior parte dos estudantes inscritos são do sexo feminino (15 mulheres) e apenas 3 do sexo masculino. Em ambas as instituições, os docentes e servidores participantes são em sua maioria, do gênero feminino. Os dados indicam que, no geral, as mulheres (42 dos 57 estudantes e 11 dos 15 servidores) tem mais interesse nas temáticas abordadas no projeto.

Os dados coletados permitiram observar que a maior parte dos participantes reconhecem que o isolamento social durante a pandemia afetou as emoções (78,9%) e 19,29% afirmam que afetou apenas um pouco.

Com relação à frequência com que se sentem tristes ou deprimidos, 12,28% afirmam que “sempre” se sentem tristes e deprimidos; 42,11% são acometidos “muitas vezes” desses sentimentos. Os demais respondentes, 40,35% e 3,51%, sentem-se tristes e deprimidos, respectivamente, “poucas vezes” ou “nunca”.

Quando questionados quanto à preocupação, ansiedade e nervosismo, os dados sugerem quadro similar: 26,32% (“sempre”); 43,86% (“muitas vezes”); 24,56% (“poucas vezes”) e e 3,51% (“nunca”).

Outro dado relevante é que 24,56% dos respondentes reconhecem que possuem problemas relacionados ao sono. No geral, 19,30% informaram que os problemas do sono são decorrentes da pandemia e 17,54% sinalizam que a qualidade do sono piorou com a pandemia. Os demais respondentes indicaram que os problemas nessa área diminuíram com o contexto pandêmico.



Outro resultado que se destaca, refere-se ao diagnósticos de doenças como ansiedade e depressão. Dos inscritos, 45,61% sinalizaram que já foram diagnosticados com ansiedade e 21,10% possuem diagnóstico de depressão. Por sua vez, 47,37% indicaram que já obtiveram diagnóstico de outros transtornos. A esse quadro soma-se o fato de que 12,28% estão em acompanhamento médico ou psicológico; 26,32% já estiveram com acompanhamento e que 21,10% precisam de atendimento, mas não tem condições financeiras para tal fim.

É importante destacar que 52,63% dos respondentes confirmaram a influência nociva do estresse e da ansiedade na aprendizagem e que 17,54% dos docentes observaram o aumento no nível de estresse e ansiedade dos estudantes após a pandemia.

Muito embora esses dados ainda necessitem ser tratados adequadamente, os resultados preliminares trazem indicativos claros que a escola deve considerar com bastante atenção os impactos da pandemia no bem-estar da sua comunidade, inclusive pensando em ações que visem minimizar ou superar este cenário.

As ações do projeto apontam para esta perspectiva. Ainda no período de inscrição, foi realizado o I Ciclo de Formação e de Vivência, em formato híbrido, via Canal do YouTube do IFPE *Campus* Barreiros e nos auditórios do *campus* e da escola parceira. A primeira palestra, intitulada “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Diálogos sobre Meditação e Reiki – A ciência investigando a tradição”, foi apresentada pelo Prof. Dr. Ricardo Monezi, pesquisador com importantes trabalhos científicos sobre reiki.

Com base nas inscrições nesse I Ciclo, foi possível dimensionar o alcance geográfico do evento. Estavam representados 08 Estados da Federação, 6 Institutos Federais e 12 Universidades, diversas instituições educacionais, inclusive do interior de Pernambuco, espaços de atendimento terapêutico, entre outras instituições.

Para formalização e autorização dos participantes nas vivências posteriores, foram disponibilizados, durante o I Ciclo de Formação e de Vivência, três modelos de Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE): docentes e servidores; estudantes maiores de idade; e estudantes menores de idade.

Tendo em vista que os Ciclos de Vivências requerem a atuação de reikianos/as foi aberto um grupo no *WhatsApp* para reunir voluntários. Nessa mesma direção, também foi elaborado um formulário do *Google Forms* para cadastramento de reikianos/as que se voluntariaram para colaborar no projeto.

É nesse patamar que as ações do projeto se encontra, no presente momento. As ações previstas serão focadas na realização dos Ciclos de Formação e de Vivência e na análise dos resultados obtidos.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

À medida que emergem os resultados do projeto, e a partir de uma análise crítica, foram realizadas reprogramações das atividades e outras alterações poderão ser adotadas. Nessa direção, a equipe do projeto também realizará encontros com professores e gestão da escola parceira para discutir e avaliar o andamento das atividades, considerando a possibilidade de proposição de melhorias no desenvolvimento das ações.

Um dos desafios que se coloca no momento para o projeto está em continuar ofertando os próximos Ciclos de Formação e de Vivência previstos, no formato presencial. O planejamento desses ciclos requer a compatibilização de agendas daqueles que se voluntariaram como palestrantes, coordenadores de oficinas temáticas e terapeutas reikianos. Somente assim, podemos partir para uma análise mais acurada dos benefícios do reiki e da meditação, segundo a percepção dos participantes.

Quanto às perspectivas futuras para o projeto, nosso interesse é constituir um espaço de acolhimento, de silêncio e de paz, compartilhado por estudantes, docentes e demais servidores, como *locus* de reconfiguração de energias durante o cotidiano, sempre marcado por momentos carregados de estresse e ansiedade. Sendo assim, esse espaço assume dupla funcionalidade: ao mesmo tempo em que abriga as práticas de reiki e de meditação, também se configura enquanto ambiente onde se pode buscar paz e tranquilidade, aberto democraticamente à comunidade acadêmica.

A nossa proposta segue nesta direção, tão necessária no momento que vivemos enquanto humanidade. O “*Espaço Bem Viver*”, nomenclatura proposta, dialoga com o Bem Viver, concepção que também fundamenta nosso projeto de extensão, e que remete a uma postura filosófica que, como pontua Krenac (2020), privilegia um modo de estar na Terra e no mundo, em comunhão com a natureza.

#### REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº. 971, de 03 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria nº. 849, de 27 de março 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 e Complementares. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html) Acesso em: 25 mai. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS)**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1/praticas-integrativas-e-complementares-pics> Acesso em: 25 mai. 2022.

CARDOSO, Clodoaldo Meneguello. **A canção da inteireza: uma visão holística da educação**. São Paulo: Summus, 1995.

CORDEIRO, Eugênia de Paula Benício. **Formação humana de jovens e adultos: elaboração, implementação e teste de um componente curricular em cursos tecnológicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Pernambuco**. Tese (Doutorado em Educação) – Centro de Educação, UFPE, Recife, 2012.

DE' CARLI, Johnny. **Reiki, amor, saúde e transformação**. 4ª. ed. São Paulo: Madras, 2009.

\_\_\_\_\_. **Reiki: apostilas oficiais**. 3ª. ed. São Paulo: Madras, 2011.

KRENAC, Ailton. **Caminhos para a cultura do Bem Viver**. ISBN: 9786500135619 Disponível em: <http://www.culturadobemviver.org/> Acesso em: 17 jun. 2021.

BARBOUR, Rosaline. **Grupos focais**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

MCKENZIE, Eleanor. **A bíblia do reiki: o guia definitivo para a arte do reiki**. São Paulo: Pensamento, 2010.

MORAES, Maria Cândida de. **O paradigma educacional emergente**. 9ª. ed. Campinas, SP: Papirus, 1997.

\_\_\_\_\_. **Ecologia dos saberes: complexidade, transdisciplinaridade e educação – Novos fundamentos para iluminar novas práticas educacionais**. São Paulo: Antakarana/WHH – Willis Harman House, 2008.

MORAES, Maria Cândida de; TORRE, Saturnino de La. **Sentipensar: fundamentos e estratégias para reencantar a educação**. Rio de Janeiro: Vozes, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional: 2014-2023**. OMS, dez. 2013. Disponível em: [https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm\\_strategy14\\_23/en/](https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/) Acesso em: 17 nov. 2021.

\_\_\_\_\_. Declaração de Alma-Ata. **Conferência internacional sobre cuidados primários de saúde, realizada em Alma-Ata**. Alma-Ata, URSS, 6 a 12 de setembro de 1978. Disponível em [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao\\_alma\\_ata.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao_alma_ata.pdf) Acesso em: 17 nov. 2021.

RÖHR, Ferdinand (org.). **Diálogos em educação e espiritualidade**. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2010.

SANTOS, Boaventura de Sousa. Para uma sociologia das ausências e uma sociologia das emergências. **Revista Crítica de Ciências Sociais**, n. 63, outubro de 2002: p. 237-280.

VALENÇA, Gabriela de Melo Porto; MORAIS, Ruitter L. **Cartilha a química das emoções**. Conselho Federal de Química, 2020. Disponível e: <http://cfq.org.br/noticia/cartilha-a-quimica-das-emocoes/> Acesso em: 17 nov.2021.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção plena – Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.