

## ENCONTRANDO O EQUILÍBRIO

Jéssica Maria Dornelas de Souza Marques<sup>1</sup>

Katia Cilene Lopes dos Santos<sup>2</sup>

Sinara Pimentel Andrade da Rocha<sup>3</sup>

### RESUMO

A pandemia apesar de ter acabado fez ferver nas pessoas desgastes mentais que desencadeou distúrbios como depressão e ansiedade, no ano passado presenciamos inúmeras, sobretudo dos jovens do Ensino Médio, ausências nas aulas para chorar. Portanto, a prática do falar e meditar possibilita o desabafo dos seus problemas e ajuda a relaxar em momentos de crise. No entanto, é bem comum que jovens não consigam expressar suas emoções por meio de palavras, nem consigam equilibrar o que sentem e transformar o pensamento negativo em positivo. Também é perceptível que alguns deles não se preocupam com o bem-estar do outro, fazendo comentários ofensivos e denegrindo a imagem do outro. O medo constante de ser rejeitado perpassa o imaginário do jovem e provocam ações traumáticas, sejam elas mais evidentes, como o caso do recém adolescente que matou a professora a facadas ou mais sutis como as crises de ansiedade ou depressão. Assim, o presente texto tem como objetivo principal discutir a importância de políticas públicas que olhem com atenção as crianças e jovens no meio escolar, a fim de promover consultas periódicas de atendimento psicológico nas escolas e práticas meditativas que o ajudem a manter o equilíbrio. Para tanto, utilizaremos: O livro Completo da Meditação – Equilibrando corpo, mente e equilíbrio de OSHO. Participaram desta pesquisa 43 jovens do 1º ano do Ensino Médio. Utilizamos como instrumento metodológico a observação in loco. Observamos a culpa por não ser a pessoa ideal para a mãe, dificuldade de realizar práticas meditativas pelo medo da aprovação do outro e os problemas que enfrentam em se autoavaliar positivamente.

**Palavras-chave:** Equilíbrio, Jovens, Acolher.

### INTRODUÇÃO

Antes da Covid-19 conhecia-se o termo meditação, mas ele só começou a ganhar um número maior de adepto aqui no Brasil depois da vivência que tivemos com a pandemia. Apesar de ser uma prática milenar e conhecida mundialmente o estilo de vida simplificado e mais perceptível não despertava interesse em nossa população, até termos a real necessidade de desacelerar e isolar-se, mas como sentir-se seguro e em paz quando não podemos estar próximos de pessoas que amamos ou dos colegas que interagimos o tempo todo e nos fazem esquecer um pouco os problemas.

Quando direcionamos nosso olhar para os jovens do Ensino Médio, percebemos que sua falta de concentração e seu senso de conhecimento sobre sua vida e sua trajetória afetam

---

<sup>1</sup> Mestranda do Curso de Mestrado Profissional em Educação Inclusiva da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [jessica.maria.dornelas.souza@aluno.uepb.edu.br](mailto:jessica.maria.dornelas.souza@aluno.uepb.edu.br);

<sup>2</sup> Mestranda do Curso de Mestrado Profissional em Educação Inclusiva da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [katia.cilene.lopes.santos@aluno.uepb.edu.br](mailto:katia.cilene.lopes.santos@aluno.uepb.edu.br);

<sup>3</sup> Mestranda do Curso de Mestrado Profissional em Educação Inclusiva da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [sinarapar@gmail.com](mailto:sinarapar@gmail.com);

diretamente em seus comportamentos e atitudes para um equilíbrio coletivo, portanto, promover práticas meditativas na escola além de acompanhamento psicológico fará a transformação de rotinas mais saudáveis e produtivas, não apenas para os discentes assim como, para os docentes que constantemente sentem-se desestimulados pela falta de respeito e temperamento dos alunos. Pensar em meditação é ressignificar conflitos, diminuir estresses e ansiedade, causas essas que constantemente retira alunos das salas de aula porque não conseguem manter o equilíbrio e concentrar nas atividades. Além dessas posturas terapêuticas, meditar contribui “na prevenção e no combate a várias doenças, além de fortalecer os sistemas nervoso e imunológico” (HEMOS, 2022 s/p).

Em março de 2023, um ataque a facadas a uma professora da rede estadual nos faz refletir sobre, o porquê de tamanha violência, após esse ocorrido outros fatos semelhantes aconteceram e gerou pânico na população, entretanto houve a necessidade urgente de práticas pedagógicas e políticas públicas que combatam ações como essa. Então começamos a nos questionar, o que levou esse adolescente a ter uma atitude como essa? A rotina desta escola é prazerosa? Há intervenções pedagógicas?

Os autores, do presente texto, resolveram então desenvolver investigações em uma escola pública integral que recebe estudantes de comunidades periféricas, de campo e que cumprem medidas socioeducativas. Jovens esses já estigmatizados utilizam seus estigmas “como desculpa pelo fracasso a que chegou por outras razões” (GOLFFMAN, 1980, p. 12). Mas, como se não bastasse os apontamentos que recebem ao longo de suas rotinas, ainda precisam superar desafios socioemocionais sejam eles de colegas de classe ou até mesmo de professores.

Assim, faz-se necessário traçar estratégias pedagógicas em nossas escolas que venham a valorizar uma educação voltada para o emocional humano, para que possam se identificar como ser, compreender as ações do outro e gerenciar sua própria vida. Compreendemos que a prática diária da meditação visa direcionar os estudantes a saber lidar com situações conflitantes que acontecem em sua rotina (não apenas em sala de aula) e desenvolver relacionamentos saudáveis. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo principal discutir e propor estratégias para os alunos que participaram da disciplina eletiva intitulada: Cuide-se! Se Ligue nas suas emoções. Visando fortalecer ações terapêuticas em alunos do 1º ano do Ensino Médio, presentes na escola em questão, situada no município de Igarassu, Pernambuco. Para OSHO (2017) “companhias que não se preocupam com o bem-estar dos funcionários não prosperam.” Portanto, parafraseando o autor supracitado, escolas que não preocupa-se com o bem estar dos educandos não haverão de prosperar.

## METODOLOGIA

Desenvolvemos uma pesquisa descritiva de abordagem qualitativa, tendo adotado como procedimentos metodológicos a observação in loco. Compreendemos que as pesquisas qualitativas se estruturaram como um caminho investigativo “[...] para responder ao desafio da compreensão dos aspectos formadores/formantes do humano, de suas relações e construções culturais, em suas dimensões grupais, comunitárias ou pessoais” (GATTI e ANDRÉ, 2013, p. 30).

A nova estrutura curricular do Ensino Médio é composta e determinada pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) 40% dos conteúdos são flexíveis, ou seja, são definidos pelo próprio estudante, segundo a Lei nº 13.415/201754 “O currículo do ensino médio será composto pela Base Nacional Comum Curricular e por itinerários formativos, que deverão ser organizados por meio da oferta de diferentes arranjos curriculares, conforme a relevância para o contexto local e a possibilidade dos sistemas de ensino.” (BRASIL, 2017, s/p)

Afim de implementar a proposta fornecida pela BNCC, elaboramos uma disciplina eletiva afim de colaborar com a inquietação de alguns alunos, percebido pela professora ao longo do ano de 2022, que frequentemente saiam das salas de aula para tentar aliviar a dor em detrimentos de crises de ansiedade, para tanto selecionamos fragmentos de narrativas, dos participantes deste estudo e situações atitudinais expressas em quadro meses (março, abril, maio e junho) de aplicação, sendo estas, em duas aulas de 60 minutos, sempre nas quintas-feiras de 2023.

O primeiro encontro, trabalhamos o conceito de meditação, dado por OSHO (2017). Posteriormente, foi solicitado que escrevessem tudo o que estavam sentindo naquele momento e que colocassem o nome se quisesse conversar posteriormente. Neste momento, participaram 38 alunos da 1º série do Ensino Médio de uma escola pública estadual no município de Igarassu, Pernambuco. Destes alunos, destacamos fragmentos observados em 3 grupos de narrativas muito semelhantes. O primeiro grupo destacavam que estavam felizes naquele momento e muito empolgados com a nova escola e novos amigos, o segundo grupo relatou que sentiam momentos de tristeza, alguns por motivos que não quiseram revelar, outros por estarem longe de suas famílias e o terceiro grupo, mais impactante, relataram que gostariam de ser pessoas diferentes para “parar de dar descosgo a minha mãe”. Percebemos que o segunda e terceiro grupo de fragmentos sofrem por problemas de conexão com a família.

As palavras-chave para reforçar esse desapego com crenças passadas que incomodam e inflamam a rotina desses jovens foram: compreensão e consciência, afim de que pensem em suas vidas no aqui e no agora e não apenas no caminho de incorrer a lembranças passadas, como também na pressão de desenvolver o futuro, mas sentir a trajetória e vivenciar o fluxo no momento presente. A metodologia do artigo deverá apresentar os caminhos metodológicos e uso de ferramentas, técnicas de pesquisa e de instrumentos para coleta de dados, informar, quando for pertinente, sobre a aprovação em comissões de ética ou equivalente, e, sobre o direito de uso de imagens.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A pandemia trouxe alguns benefícios a sociedade, como um olhar mais atento para a higienização e a saúde, com tudo também trouxe alguns malefícios e ao longo dos dias vamos presenciando paulatinamente os requícios psíquicos causados por ela. Dentre eles, iremos nos deter a violência dentro da escola, podendo ser manifestada como sendo psicológica, física ou verbal. Seu autor pode ser qualquer um dos membros, inclusive os professores, que deveriam ser os consiliadores de determinados fatos. Em Pernambuco, para tentar minimizar o medo populacional ante aos ataques as escolas, o governo anunciou um número exclusivo para emergências escolares (197) e a Secretaria de Segurança Pública disse que vai ampliar o policiamento escolar, diga-se de passagem que esses só vão a escola em horários oportunos perto da merenda escolar. Pensando neste quadro, **traumático** e pouco prático faz-se necessário a discussão de políticas públicas mais sérias, não só para combater a violência, mais também para verificar o que está enraizado nesses jovens e tentar curá-los de suas torturas psíquicas. Diante dos tipos de violência presenciados na escola, podemos destacar: Violência de professor (agressor) para aluno (vítima), violência de aluno (agressor) para professor (vítima), exclusão de algum aluno de modo proposital, violência sexual, bullying (muito comentado a anos pré pandemia), violência entre professores, violência de pais e professores. Mas, a forma mecânica a qual vivemos, impossibilita-nos de olhar o quão esses tipos de violência acima citados acontecem de forma massiva e por vezes é necessário que aconteça um fenômeno de impacta grandeza para que possamos parar e refletir sobre o que fazer para minimizar danos. O psicólogo Lázaro Júnior em entrevista para o G1 destacou que:

“A violência é um destes fenômenos que vêm se agravando a partir da pandemia. Agora que as aulas voltaram de forma presencial essa violência acaba eclodindo aqui. Esse adolescente demonstra essa violência que talvez já

estava inserido, já se manifestava em outros contextos, acaba emergindo aqui.”

Em seu livro, *Bullying: comportamento agressivo entre estudantes*, o autor destaca que o autores destas volências apresentam maior propabilidade de doença mental e por isso, precisam ser identificados, observados e tratados, visto que são considerados alvos deste risco. Entretanto, o que vem a ser doença mental? Diferente de deficiência mental, a doença mental também chamada de transtorno de saúde mental, pode afetar seu humor, pensamento e comportamento. Destacamos aqui a depressão, transtornos de ansiedade e comportamentos viciantes.

“Uma doença mental pode torná-lo miserável e pode causar problemas em sua vida diária, na escola, no trabalho ou em relacionamentos. Na maioria dos casos, os sintomas podem ser controlados com uma combinação de medicamentos e terapia de conversação (psicoterapia)” (MayoClinic, 2021, s/p). Estamos falando de escola pública e muitos desses alunos não costumam ir a médicos de rotina como dentista, ginecologista ou clínico geral, quisá psicólogos. Portanto, defendemos que ter um psicólogo na escola colaboraria para o bom funcionamento daquele ambiente, consequentemente do melhor relacionamento do ser. Mas, por se tratar de algo fora do alcance da escola, visto que esta é uma demanda para ações de políticas públicas, destacamos a importancia da meditação, como meio minimalizador que aliviará as tensões e farão refletir em suas ações, sentimentos e comportamentos.

Mas, o que é meditação? Segundo, OSHO, nosso autor de referência para a rotina de práticas meditativas, meditar é observar, é fazer-se presente no momento presente. E percebemos o quão é difícil esta missão em um mundo em que a tecnologia ganhou espaço vertiginoso e onde as pessoas aprendem a realizar várias atividades ao mesmo tempo.

A meditação é uma prática muito antiga e está presente em algumas religiões, dentre elas:

**Sufismo** – a meditação é vista como uma forma de educação pessoal e conhecimento interior, acessível a qualquer pessoa na pesquisa espiritual, independentemente de sua cultura e origem social.

**Taoísmo** – a meditação tem o objetivo de manter o corpo e a mente calmos, harmonizando-os com a mente. Portanto, não busca apenas acalmar a mente, mas permitir que a energia flua livremente através dos meridianos. Existem muitas maneiras de praticar esta meditação e a mais conhecida no Ocidente é o tai chi.

**Hinduísmo** – possui vários tipos de meditação. No Vedanta, o Jñâna-Yoga tem como método principal a investigação do Eu (âtna vichâra), que retorna à fonte dos pensamentos até para a realidade transcendental.

**Cristianismo** – a oração ativa as mesmas partes do cérebro que a meditação.

**Budismo** – o seu cerne é a meditação, e o princípio é acolher e deixar os pensamentos passarem sem se apegar a nenhum, para focar totalmente sua atenção no momento presente. Permite escapar da preocupação permanente com o futuro ou com o passado e as emoções dolorosas associadas, desta forma, a prática regula as emoções. (MELLO, s/p)

Percebendo que ao longo dessa trajetória de efeito positivo e sabendo da dificuldade de concentração dos alunos, a prática meditativa em questão que escolhemos trabalhar foi a meditação ativa que traz a proposta de estabelecer uma rotina diária de meditação, “sem que seja necessário “parar tudo” que estiver fazendo para exercê-la.” (MELLO, s/p)

“A meditação ativa ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse, a controlar as emoções, aumentar as defesas do organismo, entre outras vantagens.” (MELLO, s/p) Dessa forma, apresentar a esses estudantes tão vulneráveis uma forma de reduzir os males que traz dentro de si é apresentar a esperença para uma educação humanizadora afim de manter equilíbrio para o corpo e a mente de todos aqueles que compõe o espaço escolar. Além de estar atrelada a proposta da BNCC, no que tange as competências socioemocionais, na indicação do CASEL, organização internacional sem fins lucrativos que pesquisa e estuda o desenvolvimento socioemocional. Portanto, há cinco competências a serem abraçadas: autoconhecimento, autocontrole, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável. Dessas competências, a prática diária de meditação ajuda em todas elas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No primeiro encontro, após expor o que é meditação ativa, foi solicitado que o grupo de alunos escrevesse o que estava sentindo naquele momento, foi dito também que não era preciso informar o nome, apenas expor e colocar na caixa. Ao abrimos este espaço foi perceptível que a sala estava dividida em três grupos, aqueles que sentiam-se felizes e empolgados com a nova escola, os novos amigos e professores e até mesmo com aquela disciplina, aqueles que estavam passando por algum sofrimento naquele momento mas não queria expor, mesmo que não escrevendo o nome a sempre o medo da exposição de sentir-se fraco frente aos outros e por fim

aqueles (em menor número e do sexo masculino) – identificamos ser desse gênero, porque foram os que realmente se identificaram - a esses a preocupação da mente era:

“não estou sendo um bom filho” (trecho 1)

“gostaria que minha mãe tivesse orgulho de mim mas dou muita mancada”  
(trecho 2)

“queria parar de fazer coisa errada pra minha mãe gostar de mim”. (trecho 3)

Trechos como este mostram claramente que esses jovens veem-se de forma negativa, com tudo sentem a necessidade de mudar, mas ser jovem é produzir hormônios que afetam diretamente o sistema nervoso central e por isso “é comum que tanto meninos como meninas passem por alterações de humor, que são típicas dessa fase.” (Revista Fleury Ed. 35).

No segundo momento, após ler com calma todas as sensações, foi o momento de falar sobre o ponto de vista materno e informar que a rotina do dia a dia por vezes não nos faz dedicar e verbalizar tudo que sentimos, assim é interessante sempre demonstrar o que se passa conosco, para que o outro realmente entenda nossas ações. Também foi perguntado se praticaram alguma das meditações de controle e raiva e ansiedade, alguns timidamente falaram que praticaram, indicando-nos que esses, durante a semana, sofreram com estados de raiva ou ansiedade. Após este momento trabalhamos com os equívocos e benefícios da meditação, ao final desta aula, feita no auditório da escola, foi colocado insenso, música instrumental própria para meditação e como pedido previamente, levaram toalhas, onde forraram no chão e na posição Savasana (yoga), para esta atividade, apenas 5 alunos quiseram praticar. E ao final do encontro, disseram que se sentiam mais leves:

“Professora parece que saí desde mundo e tava lá no universo, foi muito legal, me passa essa música, prof!” (trecho 1)

“No começo fiquei apreensiva prof. Mas depois foi tão bom!” (trecho 2)

“Que sensação massa prof. Obrigada!” (trecho 3)

“Vou pra aula agora todo zein kkkkk” (trecho 4)

O terceiro encontro foi focado em trabalhar sensibilidade, equilíbrio e amor, dentro da proposta da sensibilidade e equilíbrio que seria caminhar na escola, os alunos não aceitaram se expor e recusaram a atividade, mas no do amor, aceitaram e fizeram o proposto, acharam divertido e depois disso outros alunos de outras salas vieram a procura da professora que ministra essas aulas solicitando a troca da disciplina Eletiva.

O quarto encontro foi focado em trabalhar compaixão e alegria, as atividades seguiram-se em dupla e mais uma vez a percepção foi de que saíram realmente alegres a ponto de mais alunos procurarem a troca da disciplina

O quinto encontro o foco deu-se a inteligência e a solidão, ao termino da aula foi verificado que a solidão parece ter tomado conta dos discentes fazendo com que saíssem da sala de aula calados e sem comunicação um com o outro, aparência completamente diferente das passadas.

O sexto e sétimo encontros foram marcados pela individualidade e criatividade, foi dado a eles desenhos de mandalas terapêuticas para que pintassem e o comando foi que haveria uma exposição, por isso precisaríamos que caprichassem bastante. Os trabalhos produzidos foram incríveis.

Por fim, o oitavo e ultimo encontro foi feita uma roda de debate a fim de que expusessem como foi a experiencia desta eletiva...

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência demonstrou como o papel da escola é importante para a formação geral do estudante, não só nos aspectos acadêmicos, mas também emocionais, isso porque o estado emocional do aluno se reflete nas relações que estabelece no ambiente escolar.

Concluimos que por meio de ações, a escola pode ser uma aliada na busca por subsidiar ferramentas que ajudem alunos a equilibrar-se diante de sintomas de ansiedade, depressão e tristeza profunda. Que fortalecer a saúde emocional é fundamental para formar cidadãos equilibrados, conscientes e mais felizes, visto que é comprovado cientificamente que meditar é um caminho eficaz no processo da construção do altoconhecimento e está diretamente ligado a funções cerebrais capazes de promover a consciência, o bem estar, a atenção, a aprendizagem e a memória, fazendo assim com que esses jovens aprendam a tornar-se adultos mais emancipados nas funções do dia a dia.

## **REFERÊNCIAS**

5 BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR. Hemos Laboratório Médico. Disponível em: <<https://hemos.com.br/blog/5-beneficios-da-meditacao-para-a-saude-e-o-bem->



[estar/#:~:text=Conhecida%20em%20todo%20o%20mundo,os%20sistemas%20nervoso%20e%20imunol%C3%B3gico>](#). Acesso em: 03 de junho de 2023.

GOFFMAN, Erving. Estigma: Notas sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1980.

OSHO. O livro completo da meditação: equilibrando mente, corpo e espírito/Tradução: Henrique Monteiro. 1. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2017. 272 p.

GATTI, Bernadete; ANDRÉ, Marli Alfonso Dalmazo. A relevância dos métodos de pesquisa qualitativa em Educação no Brasil. In: WELLER, W.; PFAFF, N. (Org.). **Metodologias da pesquisa qualitativa em educação: teoria e prática**. Petrópolis: Vozes, 2010. p. 29-38.

BRASIL, Planalto, **Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017**, Altera as Leis nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e 11.494, de 20 de junho 2007, que regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2017/lei/113415.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/113415.htm)> . Acesso em 03.06.2023.

HENRIQUE, Layane. **Por que os casos de violência escolar têm aumentado?** Politize! Disponível em: <<https://www.politize.com.br/violencia-escolar/>> Acesso em: 03 de junho de 2023.

DOENÇAS MENTAIS: O QUE SÃO? Clínica Jequitibá – Saúde Mental. Disponível em: <<https://saudementalatibaia.com.br/blog/doencas-mentais-o-que-sao/>> Acesso em: 03 de junho de 2023.

MELLO, Rosine. **Meditação ativa: o que é e como praticar?** Personare. Disponível em: <<https://www.personare.com.br/conteudo/meditacao-ativa-m81739>> Acesso em: 03 de junho de 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular.



CHIAMOLERA, Maria Izabel. HERNANDEZ, Patrícia Debora Cavalcanti Tosta. **O corpo em transição.** Revista Fleury Ed. 35. Disponível em: <