

Meditação como Ferramenta de Redução do Estresse Docente: Um Relato de Experiência

Simone Subi Loureiro Lima¹
Nara Meurely Moraes Ferreira²
Marina Ferreira de Sousa³
Elizangela Luciana Botelho de Azevedo⁴
Antonio Rodrigues Ferreira Júnior⁵

RESUMO

A saúde dos professores tem sido foco de investigação multidisciplinar. Os principais fatores que levam ao adoecimento desses profissionais estão relacionados à organização do trabalho, falta de reconhecimento, problemas comportamentais dos alunos, pouco acompanhamento familiar e deficiências no ambiente físico. Nesse contexto, é preciso implementar não apenas mudanças e adaptações organizacionais nos ambientes de trabalho, mas também intervenções diretas nos profissionais, capacitando-os a responder melhor aos agentes estressores. Para isso, técnicas de relaxamento e meditação podem ser utilizadas nos processos de manejo. A meditação é uma prática de regulação do corpo e da mente que treina a focalização da atenção, para alcançar tranquilidade, concentração, redução de estresse e ansiedade. Ademais, favorece o autoconhecimento, o cuidado pessoal e a melhora das relações interpessoais, promovendo a saúde. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), foi uma das abordagens terapêuticas institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de meditação guiada realizada com professores de uma escola municipal de Fortaleza que buscou promover o bem-estar, reduzir o estresse e contribuir para a qualidade de vida dos participantes. Trata-se de um relato de experiência de uma ação realizada em dois momentos: meditação guiada e roda de conversa. A análise é feita a partir do método fenomenológico de Merleau Ponty que busca o significado da experiência vivida. Os resultados confirmam os benefícios apontados pela prática da meditação, tais como: sensação de tranquilidade, a conexão com as sensações do corpo, o reconhecimento de pausas no cotidiano, além da facilitação da expressão das emoções no grupo.

Palavras-chave: Professores, Meditação, Práticas Integrativas e Complementares, Sistema Único de Saúde

¹ Mestranda do Curso de Saúde Coletiva da Universidade Estadual – CE, sisubilima@gmail.com;

² Mestranda do Curso de Saúde Coletiva da Universidade Estadual – CE, nara.moraes@educacao.fortaleza.ce.gov.br;

³ Mestranda do Curso de Saúde Coletiva da Universidade Estadual – CE, marina-ferreira65@hotmail.com;

⁴ Mestranda do Curso de Saúde Coletiva da Universidade Estadual – CE, elizazevedo1983@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutor, Universidade Estadual - CE, arodrigues.junior@uece.br