

FACULDADES EST  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO PROFISSIONAL EM TEOLOGIA

CLÁUDIA DINIZ DE CARVALHO

**O AUTOCUIDADO NA DOCÊNCIA E A RELAÇÃO COM A ESPIRITUALIDADE**

São Leopoldo  
2024



CLÁUDIA DINIZ DE CARVALHO

**O AUTOCUIDADO NA DOCÊNCIA E A RELAÇÃO COM A ESPIRITUALIDADE**

Trabalho Final de Mestrado Profissional  
para a obtenção do grau de Mestre em  
Teologia Faculdades EST, Programa de  
Pós-Graduação em Teologia.

Área de Concentração: Religião e  
Educação

Linha de Pesquisa: Educação Comunitária  
com Infância e Juventude

Pessoa Orientadora: Nilton Eliseu Herbes

São Leopoldo

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C331a Carvalho, Cláudia Diniz de  
O autocuidado na docência e a relação com a  
espiritualidade / Cláudia Diniz de Carvalho; orientador  
Nilton Eliseu Herbes. – São Leopoldo : EST/PPG, 2024.  
101 p. ; 31 cm

Dissertação (Mestrado) – Faculdades EST.  
Programa de Pós-Graduação. Mestrado em Teologia.  
São Leopoldo, 2024.

1. Espiritualidade. 2. Professores – saúde mental.  
I. Herbes, Nilton Eliseu, orientador. II. Título.

Ficha elaborada pela Biblioteca da EST

CLAUDIA DINIZ DE CARVALHO E SOUZA

**O AUTOCUIDADO NA DOCÊNCIA E A RELAÇÃO COM A ESPIRITUALIDADE**

Dissertação de Mestrado  
Para a obtenção do grau de Mestra em Teologia  
Faculdades EST  
Programa de Pós-Graduação em Teologia  
Área de Concentração: Religião e Educação  
Linha de atuação: Educação Comunitária com a  
Infância e Juventude.

Data de Aprovação: 12 de julho de 2024

PROF. DR. NILTON ELISEU HERBES (PRESIDENTE)  
Assinado digitalmente

PROF. DR. CHARLES KLEMZ (EST)  
Assinado digitalmente

PROF.<sup>a</sup> DR.<sup>a</sup> CLAUDETE BEISE ULRICH (UNIDA DE VITÓRIA)  
Docente visitante

Assinado  
digitalmente por:  
Nilton Eliseu Herbes  
Data: 15/07/2024  
13:27:07 -03:00



Assinado  
digitalmente por:  
Charles Klemz  
Data: 15/07/2024  
20:42:49 -03:00





*Esse trabalho originou-se da preocupação de cuidar das pessoas, por isso é dedicado a todos aqueles e aquelas a quem esta pesquisa possa ajudar.*





## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, por permitir que eu tivesse saúde, discernimento e determinação para não desanimar durante a realização do meu curso de mestrado.

A minha mãe, irmã e filhos que me incentivaram nos momentos difíceis e me apoiaram nas minhas fragilidades, compreendendo as dificuldades do momento de construção de escrita deste trabalho.

Aos professores, pelas instruções pertinentes que me permitiram aprimorar meu desempenho acadêmico no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

Ao professor Nilton Herbes, por ter sido meu orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.



*Cada coisa tem sua hora e cada hora o  
seu cuidado.*

Rachel de Queiroz



## RESUMO

O objetivo deste trabalho final de mestrado é explorar as contribuições da espiritualidade para o autocuidado na docência e analisar sua relação com o desenvolvimento profissional e pessoal dos educadores. A metodologia utilizada nesta pesquisa é exploratória, descritiva e explicativa. Baseada em revisões bibliográficas, análises documentais e levantamento de dados. Na busca de atingir os objetivos propostos e solucionar os problemas que direcionam a temática em foco, apresenta-se uma abordagem conceitual sobre cuidado e autocuidado, contemplando as dimensões física, emocional e psicológica, a realidade da docência no ensino básico, abordando aspectos como a sobrecarga de trabalho, a falta de preparo e o adoecimento dos professores e professoras, bem como os desafios enfrentados por docentes em uma docência fragmentada, onde a falta de integração entre as diferentes dimensões da vida pode contribuir para o desgaste físico e emocional, e ainda a interseção entre o autocuidado e a espiritualidade na docência, que culminam em propostas de práticas de autocuidado baseadas na espiritualidade, considerando as peculiaridades da contemporaneidade. Diante do estudo, conclui-se que a espiritualidade desempenha um papel primordial no autocuidado de docentes da educação básica. Portanto, é imprescindível valorizar e incentivar a implementação de práticas de autocuidado embasadas na espiritualidade, proporcionando aos educadores e às educadoras, espaços e momentos para se conectarem com sua dimensão espiritual. Essas práticas não apenas contribuirão para a promoção da saúde dos docentes, mas também para seu crescimento pessoal e profissional, promovendo um ambiente educacional mais saudável e acolhedor.

**Palavras-chave:** Espiritualidade. Autocuidado. Adoecimento. Saúde Emocional. Docência.



## **ABSTRACT**

The objective of this final master's thesis is to explore the contributions of spirituality to self-care in teaching and to analyze its relationship with the professional and personal development of educators. The methodology used in this research is exploratory, descriptive and explanatory. It is based on bibliographical reviews, documentary analysis and data collection. In order to achieve the proposed objectives and solve the problems that direct the theme in focus, a conceptual approach to care and self-care is presented, contemplating the physical, emotional and psychological dimensions, the reality of teaching in basic education, addressing aspects such as work overload, lack of preparation and illness of teachers, as well as the challenges faced by teachers in a fragmented teaching, where the lack of integration between the different dimensions of life can contribute to physical and emotional wear and tear. It also contemplates the intersection between self-care and spirituality in teaching, which culminates in proposals for self-care practices based on spirituality, considering the peculiarities of contemporary times. Based on the study, it can be concluded that spirituality plays a key role in the self-care of basic education teachers. Therefore, it is essential to value and encourage the implementation of self-care practices based on spirituality, providing educators with spaces and moments to connect with their spiritual dimension. These practices will not only contribute to the promotion of teachers' health, but also to their personal and professional growth, promoting a healthier and more welcoming educational environment.

**Keywords:** Spirituality. Self-care. Illness. Emotional health. Teaching.





## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>2 DOCÊNCIA, AUTOCUIDADO E ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1 CUIDADO E AUTOCUIDADO .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1.1 Físico.....</b>	<b>28</b>
<b>2.1.2 Emocional.....</b>	<b>32</b>
<b>2.1.3 Psicológico/Mental.....</b>	<b>34</b>
<b>2.2 ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>36</b>
<b>2.3 DOCÊNCIA.....</b>	<b>39</b>
<b>3 A DOCÊNCIA FRAGMENTADA .....</b>	<b>42</b>
<b>3.1 A REALIDADE NA DOCÊNCIA NO ENSINO BÁSICO .....</b>	<b>43</b>
<b>3.2 A SOBRECARGA NA DOCÊNCIA .....</b>	<b>46</b>
<b>3.3 O DESPREPARO DOCENTE .....</b>	<b>49</b>
<b>3.4 O ADOECIMENTO DOCENTE.....</b>	<b>52</b>
<b>4 AUTOCUIDADO E ESPIRITUALIDADE NA DOCÊNCIA .....</b>	<b>54</b>
<b>4.1 CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>54</b>
<b>4.2 RELAÇÃO DA ESPIRITUALIDADE NA DOCÊNCIA .....</b>	<b>56</b>
<b>4.3 PROPOSTAS DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>61</b>
<b>4.3.1 Mindfulness .....</b>	<b>63</b>
<b>4.3.2 Yoga .....</b>	<b>64</b>
<b>4.3.3 Meditação.....</b>	<b>65</b>
<b>4.3.4 Tai Chi Chuan .....</b>	<b>67</b>
<b>4.3.5 Pilates.....</b>	<b>70</b>
<b>4.3.6 Alimentação saudável.....</b>	<b>74</b>
<b>4.3.7 Pensamentos positivos .....</b>	<b>79</b>
<b>4.3.8 Oração.....</b>	<b>82</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>87</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>93</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>104</b>



# 1 INTRODUÇÃO

No período inicial da era cristã, Jesus Cristo, que é amplamente reconhecido como um modelo excepcional de terapeuta e cuidador, transmitiu valiosas lições sobre a arte de cuidar.<sup>1</sup> O seu foco residia em aliviar todo tipo de sofrimento, incluindo o físico, o psicológico, o social e o espiritual. Com explicações sensatas e demonstrações práticas, ele indicava as causas do sofrimento e os meios para aliviá-lo. Nas primeiras comunidades cristãs, a ênfase estava na terapia do cuidado, em vez de simplesmente curar os enfermos.

A área da saúde foi grandemente beneficiada pelo cristianismo devido ao enfoque nos cuidados aos doentes. Nesse período histórico, os pagãos não possuíam um sistema organizado de cuidados aos enfermos.<sup>2</sup> Enquanto isso, os judeus limitavam seus cuidados aos membros da sua própria comunidade, enquanto a Igreja cristã oferecia assistência tanto aos cristãos quanto aos não-cristãos.<sup>3</sup> Era uma forma de sistema de saúde universal que proporcionava atendimento e cuidado gratuitos, sem qualquer distinção.

Durante aproximadamente dois milênios, os cuidados na área da saúde estavam intrinsecamente ligados à prática espiritual ou às atividades religiosas. Essa forma de cuidado, originalmente associada à saúde, gradualmente se expandiu para incluir também a área da educação.

Atualmente, a profissão docente apresenta diversos desafios e demandas que podem influenciar negativamente a saúde física, emocional e psicológica. Nesse contexto, o autocuidado emerge como uma prática fundamental para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida desses profissionais. No entanto, é necessário considerar também a espiritualidade como um fator relevante para o cuidado de si mesmo na docência. Daí a necessidade em analisar o problema desencadeador dessa pesquisa: a espiritualidade contribui para o autocuidado dos docentes da educação básica? O que contribui para o adoecimento docente, levando-o algumas

---

<sup>1</sup> **BÍBLIA SAGRADA**, Mateus 14:14. Sociedade Bíblica do Brasil, 2017. Todos os direitos reservados. Texto bíblico utilizado com autorização. Disponível em: <https://www.bibliaonline.com.br/ara/index>. Acesso em 19 de abril de 2024.

<sup>2</sup> FERNGREN, Gary B.. **Early Christianity as a religion of healing**. Bull Hist Med. 1992;66, p. 1-15.

<sup>3</sup> **BÍBLIA SAGRADA**, 2017, Gálatas 3:28.

vezes ao abandono da profissão? Quais as práticas de autocuidado baseadas na espiritualidade? Tais práticas contribuem para melhoria da saúde docente? Como?

O objetivo deste estudo é explorar as contribuições da espiritualidade para o autocuidado na docência e analisar sua relação com o desenvolvimento profissional e pessoal dos educadores e das educadoras.

Este estudo é impulsionado pelo meu interesse pessoal em examinar o impacto do autocuidado na prática de ensino e sua conexão com a espiritualidade, aspectos que são profundamente integrados às minhas vivências e trajetória profissional. Tendo enfrentado os desafios impostos durante e no rescaldo da pandemia da COVID-19, e observando as adversidades que meus colegas educadores enfrentaram, reconheço a necessidade premente de buscar estratégias que possam oferecer suporte real a esses trabalhadores da educação. Minha própria jornada na docência me permitiu vivenciar os impactos negativos do estresse e da falta de autocuidado. Encontrei na espiritualidade uma fonte de força e renovação, ajudando-me a manter o equilíbrio e a perspectiva em meio às pressões do dia a dia. Esse vínculo pessoal com a espiritualidade me motiva a investigar como ela pode ser integrada de forma mais consciente e prática na vida de educadores e educadoras.

Além disso, acredito que promover o bem-estar dos professores é fundamental não apenas para a saúde individual dos docentes, mas também para a qualidade da educação que eles proporcionam. Professores saudáveis e equilibrados são mais capazes de criar ambientes de aprendizagem positivos e eficazes, beneficiando diretamente seus alunos. Assim, este estudo parte da minha motivação pessoal, que é impulsionada pela experiência direta com os desafios da profissão docente e pelo desejo de promover práticas que possam transformar a vida dos educadores. Ao explorar a interseção entre autocuidado e espiritualidade, espero oferecer novas perspectivas e soluções que beneficiem tanto os professores quanto os alunos, criando um ambiente educacional mais saudável e sustentável para todos.

Para tanto, esta pesquisa está composta de três capítulos e um Produto Educacional, que apresenta no capítulo 2, uma abordagem conceitual sobre cuidado e autocuidado, contemplando as dimensões física, emocional e psicológica. Além disso, reflexões sobre a espiritualidade como um aspecto importante na vida dos indivíduos, destacando sua relação com o autocuidado e à docência.

O Capítulo 3, discute sobre a realidade da docência no ensino básico, abordando aspectos como a sobrecarga de trabalho, a falta de preparo e o adoecimento dos professores e das professoras. Apresentamos também os desafios enfrentados por profissionais da educação no contexto de uma docência fragmentada, em que a falta de integração entre as diferentes dimensões da vida pode contribuir para o desgaste físico e emocional.

O Capítulo 4, explora as interseções entre o autocuidado e a espiritualidade na docência. Discute-se a relação entre ciência e espiritualidade, destacando seu potencial transformador na vida do grupo de docentes. Além disso, são apresentadas propostas de práticas de autocuidado baseadas na espiritualidade, considerando as peculiaridades da contemporaneidade.

O Produto desse estudo é um e-Book que propõe métodos de autocuidado por meio de práticas espirituais, destacando-se não só por aliviar o estresse, mas também por enriquecer a existência com um propósito definido, serenidade e equilíbrio. A seleção de atividades para fomentar o autocuidado espiritual é diversa, incluindo Mindfulness, yoga, meditação, Tai Chi Chuan, Pilates, alimentação equilibrada, pensamento positivo e oração. Foi elaborado pensando na profissão docente que é reconhecida por exigir não só competências pedagógicas, mas também um substancial envolvimento emocional e energético. Os educadores lidam com desafios cotidianos que requerem paciência, inventividade e resiliência. Diante dessas demandas, o autocuidado é vital para preservar o bem-estar físico, mental e emocional dos professores. Assim, o e-Book dedica-se ao autocuidado dos educadores e de qualquer indivíduo que busque, por meio da espiritualidade, uma forma de alcançar paz, harmonia e sentido na vida.

A metodologia utilizada nesta pesquisa teve caráter exploratório, descritivo e explicativo, em conformidade com o referencial teórico de Maria Cecília Minayo<sup>4</sup> que aponta que a abordagem qualitativa de pesquisa foi desenvolvida especialmente nas ciências humanas com o objetivo de superar a visão de estabilidade constante e

---

<sup>4</sup> MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

conhecimento estruturado, procurando uma ordem permanente e estratificada. De acordo com Menga Lüdke e Marli André<sup>5</sup>

O fenômeno educacional foi estudado por muito tempo como se pudesse ser isolado, como se faz com um fenômeno físico, para uma análise acurada, se possível feita em um laboratório, onde as variáveis que o compõem pudessem também ser isoladas, a fim de se constatar a influência que cada uma delas exercia sobre o fenômeno em questão.<sup>6</sup>

Essas abordagens não permitiam uma compreensão completa da complexidade humana e, frequentemente, não levavam a resultados práticos para a resolução de problemas, especialmente na área educacional. Por isso, tornou-se necessário buscar novas formas de pesquisa que partissem de pressupostos diferentes, rompendo com o paradigma antigo e adaptando-se melhor ao objeto de estudo.

No campo educacional, a pesquisa qualitativa tem se mostrado muito eficaz para o avanço do conhecimento. Ao longo do tempo, a pesquisa tem se preocupado em entender a dinâmica do fenômeno educacional e a complexa realidade do cotidiano que o cerca. Isso requer o uso de técnicas e procedimentos de pesquisa diferentes dos métodos experimentais, que, devido à sua rigidez, não são compatíveis com os princípios da abordagem qualitativa. No entanto, isso não significa que a pesquisa experimental em educação não tenha valor dentro de seus próprios limites.<sup>7</sup> Ao analisar as características da pesquisa qualitativa, Robert Bogdan e Sari Biklen<sup>8</sup> destacam que,

1ª - A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como fonte direta dos dados e o pesquisador como instrumento-chave. 2ª - A pesquisa qualitativa é descritiva. 3ª - Os pesquisadores qualitativos estão preocupados com o processo e não simplesmente com os resultados e o produto. 4ª - Os pesquisadores qualitativos tendem a analisar seus dados indutivamente. 5ª - O significado é a preocupação essencial na abordagem qualitativa.<sup>9</sup>

Assim, o foco está na compreensão dos significados atribuídos à prática social, este estudo, realizado por meio de revisões bibliográficas, análises

---

<sup>5</sup> LUDKE, Menga; ANDRE, Marli E.D.A. **Pesquisa em educação: abordagem qualitativa**. 2ª ed. São Paulo: EPU, 2015.

<sup>6</sup> LUDKE; ANDRÉ, 2015, p. 09.

<sup>7</sup> LÜDKE; ANDRÉ, 2015, p. 35.

<sup>8</sup> BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari. **Investigação qualitativa em educação**. Porto: Porto Editora, 1994.

<sup>9</sup> BOGDAN; BIKLEN, 1994, p. 120.

documentais e levantamentos de dados, visa compreender e fundamentar as relações entre o autocuidado, a espiritualidade e a docência.

Frente ao exposto, a pesquisa se fundamenta em verificar as seguintes hipóteses: a implementação de práticas de autocuidado com base na espiritualidade pode contribuir para uma melhora na qualidade de vida docente, aumentando sua satisfação profissional e reduzindo o índice de adoecimento; docentes que possuem uma forte conexão com sua espiritualidade são mais resilientes diante dos desafios da docência, conseguindo lidar de forma mais eficaz com o estresse e as demandas emocionais da profissão; e, a espiritualidade pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e profissional de profissionais da educação, promovendo um senso de propósito, significado e motivação na sua prática pedagógica, favorecendo um clima positivo no espaço escolar.

Desse modo, é imprescindível conferir maior valor e incentivar a implementação de práticas de autocuidado que estejam embasadas na espiritualidade, proporcionando aos educadores espaços e momentos para se conectarem com sua dimensão espiritual. Tal medida não apenas contribuirá para a promoção da saúde dos e das docentes, mas também para o seu crescimento tanto profissional quanto pessoal, fomentando um ambiente educacional mais saudável e acolhedor.

## 2 DOCÊNCIA, AUTOCUIDADO E ESPIRITUALIDADE

A docência é uma profissão que exige um forte comprometimento e dedicação por parte de quem faz, pois desempenham um papel fundamental na formação e orientação de estudantes, contribuindo para o seu desenvolvimento acadêmico e pessoal. Tanta responsabilidade pode gerar um alto nível de estresse e desgaste físico, emocional e psicológico nesses profissionais.

No contexto do autocuidado, é essencial que os e as docentes cuidem de si mesmos para garantir seu bem-estar e desempenho efetivo na sala de aula. Além dos aspectos físicos, emocionais e psicológicos, a espiritualidade também pode desempenhar um papel importante nesse bem-estar. Independentemente da religião ou crença espiritual, a espiritualidade refere-se à busca de um significado e propósito mais profundos na vida. Isso pode envolver a prática da gratidão, da conexão com as outras pessoas e do cultivo da constância espiritual. A espiritualidade também pode desempenhar um papel na formação de valores e princípios que orientam o trabalho educacional.

Ao cuidar de si mesmos e mesmas nessas quatro dimensões, docentes podem promover seu próprio bem-estar e, conseqüentemente, melhorar seu desempenho no contexto da sala de aula. Isso não só traz benefícios individualmente, como também aos e às estudantes e a comunidade educacional a que pertencem.

### 2.1 CUIDADO E AUTOCUIDADO

Há uma série de discussões neste momento em decorrência da Pandemia sobre as formas de cuidar da saúde mental das pessoas.<sup>10</sup>

O termo cuidado refere-se à prática de tomar medidas ativas para promover o bem-estar físico, mental e emocional de si ou do outro e da outra.

---

<sup>10</sup> GAMEIRO, Nathália. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia.** 13 de agosto de 2020. FIOCRUZ: Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/> Acesso em 14 de agosto de 2023.



Envolve o cultivo de hábitos saudáveis, desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e de compaixão.<sup>11</sup>

O termo cuidado é entendido como o próprio ser da existência na sua capacidade de projetar-se a si mesmo e de poder-se, ou seja, justamente por estar lançado, o seu exercício acontece através dos movimentos e projetos que se fazem no cotidiano da vida e das instituições. Palavras como precaução, diligência, carinho, zelo, responsabilidade, servem como descrição adjetivada para uma compreensão ôntica do termo.<sup>12</sup>

Já o autocuidado é um termo que enfatiza a responsabilidade individual de cuidar de todas as dimensões do nosso ser, incluindo o físico, mental, emocional e espiritual. Ele se baseia na ideia de que cada pessoa tem a capacidade e a necessidade de cuidar de si mesma, promovendo o seu próprio bem-estar e qualidade de vida.<sup>13</sup>

Cuidar de si mesmo é um processo contínuo e individualizado, pois cada pessoa possui suas próprias necessidades, limitações e preferências. Envolve a adoção de práticas que beneficiam a saúde geral, como alimentação equilibrada, exercícios regulares, sono adequado e gestão do estresse.<sup>14</sup>

Além disso, cuidar de si mesmo ou mesma implica em cuidar também da saúde mental, o que pode ser feito através da prática de meditação, terapia, hobbies e atividades que proporcionem prazer e descanso. Significa também estabelecer limites saudáveis, aprender a dizer "não" quando necessário e buscar formas de autoexpressão e autodesenvolvimento.

O autocuidado envolve a consciência de nossas necessidades, limitações e a adoção de práticas saudáveis que promovem o equilíbrio e a saúde em todas as áreas da nossa vida. Isso inclui cuidados básicos como uma alimentação nutritiva, exercícios físicos regulares, sono adequado e higiene pessoal, mas também vai além disso, significa buscar atividades que tragam satisfação pessoal, prazer e relaxamento, como hobbies, momentos de lazer e socialização.

---

<sup>11</sup> SILVA, I. de J.; OLIVEIRA, M. de F. V.; SILVA, S. É. D. da. et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, p.687-703. 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/S6s3fgFMbtMjMRfwncZ7WrP/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 09 Maio de 2022.

<sup>12</sup> SILVA, Marta Nörnberg da. Cuidado(s) em movimento. A ética do cuidado e a escuta sensível como fundamento do cuidado do outro. In: NOÉ, Sidnei Vilmar, **Espiritualidade e Saúde: Da cura d'almas ao cuidado integral**. São Leopoldo: Sinodal, 2004. p. 15-24.

<sup>13</sup> SILVA; OLIVEIRA; SILVA, 2009, p. 690.

<sup>14</sup> SILVA; OLIVEIRA; SILVA, 2009, p. 698.

Envolve o estabelecimento de limites saudáveis, a prática de técnicas de redução do estresse, como meditação e respiração consciente, e o cuidado da saúde mental, como a busca de apoio emocional quando necessário, terapia ou práticas de autocuidado como o autocuidado diferenciado. Implica em desenvolver um relacionamento positivo consigo mesmo, cultivando autoestima, autocompaixão e aceitação da própria identidade. Isso implica em afirmar suas necessidades, expressar suas emoções de maneira saudável e buscar o equilíbrio entre as demandas externas e a atenção para consigo mesmo.<sup>15</sup>

Assim, é entendido como um compromisso pessoal de priorizar o bem-estar e a saúde em todas as dimensões da nossa vida. É um reconhecimento da importância de cuidar de si mesmo ou mesma para manter uma vida equilibrada, saudável e gratificante. É uma prática que nos fortalece e nos capacita a enfrentar os desafios do dia a dia com mais leveza e bem-estar.

Neste sentido, Jessica Bartlett, Jessica Griffin e Dana Thomson, sistematizaram algumas recomendações para apoiar e proteger o bem-estar emocional na infância, e dentre as estratégias mencionadas, destaca-se a importância do cuidado com as pessoas adultas e cuidadoras, como uma forma de preservar as crianças. A promoção do autocuidado, o apoio social, as atividades de lazer associadas ao manejo correto das emoções são importantes recursos para que as pessoas mantenham sua saúde emocional ao longo de toda a vida.<sup>16</sup>

A saúde mental é de extrema importância para o bem-estar geral e qualidade de vida das pessoas. Ela abrange o equilíbrio emocional, cognitivo e comportamental, e está relacionada à forma como lidamos com nossas emoções, pensamentos e como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor.<sup>17</sup>

Vários autores têm contribuído para o entendimento e valorização da saúde mental, como: Sigmund Freud, considerado o pai da psicanálise, explorou a importância do inconsciente, dos processos psicológicos e das influências passadas na formação da personalidade e do funcionamento mental.<sup>18</sup> Abraham Maslow, que

---

<sup>15</sup> SILVA; OLIVEIRA; SILVA, 2009, p. 700.

<sup>16</sup> BARTLETT, Jessica Dym; GRIFFIN, Jessica; THOMSON, Dana. **Recomendações para apoiar o bem-estar emocional das crianças durante a pandemia da COVID-19**. NECA - Associação de Pesquisadores e Formadores da Área da Criança e do Adolescente, 19 de março de 2020, p. 23. Disponível em: <https://www.neca.org.br/recomendacoes-para-apoiar-o-bem-estar-emocional-das-criancas-durante-a-pandemia-da-covid-19/noticias/>. Acesso em 04 de julho de 2023.

<sup>17</sup> STRAUB, R. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial**. Artmed, Porto Alegre, ed.3, p.13-20. 2014. Acesso em: 09 maio de 2022.

<sup>18</sup> BAUNGART, Thais de Assis Antunes; BRANDANI, Lizandra de Campos, PICIRILLI Cláudia Capelini. **Teorias da personalidade**. Editora e Distribuidora Educacional: Londrina, 2017, p. 51-54.

desenvolveu a Teoria da Hierarquia das Necessidades, na qual incluiu a necessidade de autorrealização e a busca por um sentido de propósito e realização pessoal para uma saúde mental plena.<sup>19</sup> Carl Rogers, que foi o pioneiro da terapia centrada no ou na cliente, enfatizou a importância da empatia, da aceitação incondicional e da autenticidade nas relações interpessoais para o desenvolvimento saudável da personalidade.<sup>20</sup> Viktor Frankl, que destacou a importância de ter um propósito na vida e encontrar significado mesmo nas situações mais desafiadoras como base para a saúde mental e a resiliência.<sup>21</sup> Martin Seligman, psicólogo conhecido por sua pesquisa em psicologia positiva, defende a importância de focar nos aspectos positivos da vida, na gratidão, nas forças pessoais e na busca por uma vida com sentido e satisfação.<sup>22</sup>

Tais pesquisadores, dentre outros e outras, contribuíram significativamente para a compreensão da saúde mental e aprimoramento do bem-estar psicológico das pessoas. Cada qual, à sua maneira, trouxe perspectivas e abordagens valiosas para nos ajudar a entender e promover o cuidado mental. Porém, ao falarmos de cuidado nesse estudo, nos referimos principalmente ao autocuidado, que engloba todas as ações intencionais e conscientes que uma pessoa realiza para promover o seu bem-estar físico, emocional, mental e espiritual. Trata-se de um ato de amor-próprio, no qual dedicamos tempo e energia para cuidar de nós mesmos e mesmas.<sup>23</sup>

O autocuidado envolve uma variedade de práticas e atividades, e pode ser adaptado de acordo com as necessidades e preferências individuais. Alguns exemplos, apontados por Rashid; Seligman de autocuidado incluem:

O cuidado físico, que inclui alimentação saudável, praticar atividade física regularmente, dormir o suficiente, tomar banho relaxante, cuidar da higiene pessoal, fazer exames regulares de saúde e buscar tratamentos médicos quando necessário. O cuidado emocional, que envolve expressar e processar as emoções de forma saudável, como através da escrita, pintura, terapia ou conversar com amigos próximos. O cuidado mental que trata de estimular o cérebro através de atividades intelectualmente desafiadoras, como ler livros, resolver quebra-cabeças, aprender algo novo ou praticar a meditação e a

---

<sup>19</sup> BAUNGART; BRANDANI; PICIRILLI, 2017, p. 53-55.

<sup>20</sup> BAUNGART; BRANDANI; PICIRILLI, 2017, p. 55-57.

<sup>21</sup> BAUNGART; BRANDANI; PICIRILLI, 2017, p. 45.

<sup>22</sup> BAUNGART; BRANDANI; PICIRILLI, 2017, p. 86.

<sup>23</sup> OLIVEIRA, J. B. Relação entre Religião, Espiritualidade e Sentido da Vida. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2022.

*mindfulness*. O cuidado social, que envolve a busca por relacionamentos saudáveis e significativos, tanto com a família quanto com amigos.<sup>24</sup>

E, o cuidado espiritual, objeto de pesquisa desse estudo, refere-se à busca de significado e propósito na vida, seja através da prática religiosa, da meditação, da conexão com a natureza, da gratidão, do cultivo de valores e do desenvolvimento pessoal. Cuidar da dimensão espiritual pode trazer sensação de paz, equilíbrio e satisfação.

É importante ressaltar que o autocuidado é uma prática essencial para se manter saudável e equilibrado, tanto física quanto emocionalmente. Ao cuidarmos de nós, podemos nos tornar pessoas mais produtivas, conscientes e capazes de lidar com os desafios da vida.

Cada pessoa é única e o autocuidado pode variar de acordo com as suas necessidades individuais. Portanto, é importante reconhecer quais práticas trazem disposição e entusiasmo, buscando integrá-las na rotina diária, priorizando a saúde e o bem-estar do indivíduo.

### 2.1.1 Físico

A comunidade docente, assim como qualquer outro grupo profissional, pode enfrentar uma variedade de problemas físicos em decorrência do trabalho que desempenham. O deterioramento da saúde física de docentes é um problema que tem sido enfrentado em todo o mundo. Os e as docentes estão entre o grupo de profissionais que mais sofrem com doenças relacionadas ao estresse, sedentarismo e más condições de trabalho. De acordo com Leandro Ozolio,

[...] um terço, 32,4%, de professores na sua pesquisa relata esgotamento físico e mental no limite. Ressaltando que neste percentual reside a necessidade de políticas públicas direcionadas à prevenção e promoção de saúde desses profissionais. Não havendo tais ações o autor afirma que o estresse físico e mental pode desencadear, entre outras enfermidades, as síndromes, entre elas a de Burnout, a perda da energia vital, estudada há algumas décadas e considerada um dos principais problemas emocionais do professor.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> RASHID, T.; SELIGMAN, M. **Psicoterapia positiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2019, p. 23–25.

<sup>25</sup> OZOLIO, Leandro Fernando Andrade. **Adoecimento Funcional Docente Na Rede Municipal De Educação De Belo Horizonte: Estudo De Caso Da Regional Pampulha**. UFJF. 2015, p. 17-21.

Um dos principais fatores que contribuem para o deterioramento da saúde física de docentes é o estresse. A profissão de ensino é caracterizada por uma carga de trabalho intensa, prazos apertados, demandas dos e das estudantes e pressão para alcançar resultados acadêmicos. Essas pressões constantes podem levar ao esgotamento e até a depressão.

Além do estresse, a falta de atividade física é outro problema que afeta a saúde dos docentes. “As práticas corporais e as atividades físicas, se forem realizadas regularmente de forma voluntária, intencional e prazerosa, podem efetivamente promover a saúde, representando um ótimo ponto de partida para o cuidar de si”.<sup>26</sup>

É válido ressaltar que outro fator que contribui para a danificação da saúde física dos e das docentes são as más condições de trabalho. Muitas escolas possuem infraestruturas precárias, como cadeiras desconfortáveis, mesas inadequadas e salas de aula superlotadas, que podem causar dores nas costas, pescoço e ombros. Ademais, muitos e muitas docentes passam longas horas em salas de aula, sentados ou em pé, sem tempo para se movimentar adequadamente. Sobre esse aspecto, destacamos que “a exposição a longos períodos em pé ou sentado, aliado ao mobiliário inadequado do estabelecimento de ensino podem comprometer diretamente e intensamente a estrutura osteomuscular [...]”.<sup>27</sup>

Por isso, a falta de exercício físico regular pode levar a sérios problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e dores musculares e articulares. Denise Araújo e Cláudio Araújo, apontam:

[...] quando falamos na relação entre a atividade física e a qualidade de vida, precisamos estar conscientes de que essa relação pode ser negativa, seja pela ausência de resultados positivos para a saúde, seja pela ausência de atividade física ou também por efeitos deletérios que a atividade física pode causar à saúde e conseqüentemente à qualidade de vida do cidadão. Quando ampliamos os efeitos de uma vida ativa fisicamente para além da saúde e colocamos os efeitos do exercício, adequadamente realizado, como fator indispensável para a melhoria na qualidade de vida de um dado indivíduo, aí estamos partindo da premissa de que alguém inativo e sedentário não tem boa qualidade de vida. Contudo, a classificação de uma qualidade de vida

---

<sup>26</sup> GOMES, S. B. S.; BRAUNER, V. L. P. **Cuidados de si:** (des)regulações necessárias sobre corpo, atividade física e saúde dos cuidadores. *Bioética*. v.14., n.2, p. 219-228, 2006.

<sup>27</sup> PROVENZANO, L. C. F. A. e SAMPAIO, T. M. M. (2010). Prevalência de Disfonia em Professores do Ensino Público Estadual Afastados de Sala de Aula. **Revista CEFAC**, 2010, p. 100.

boa ou ruim está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida.<sup>28</sup>

Além disso, a falta de tempo para descanso e recuperação pode levar à exaustão física e mental. Dentre os problemas físicos mais comuns enfrentados pelos professores e pelas professoras destacamos os problemas com as cordas vocais, onde a voz cansada ou rouca, causada por falar constantemente em sala de aula, pode levar a uma sobrecarga vocal, resultando em disfunções. Mara Behlau, Fabiana Zambon, Felipe Moreti, Gizele Oliveira e Euro Couto Júnior, referências na área de voz e disfonia, destacam a importância da conscientização vocal por parte dos docentes, assim como o treinamento adequado para prevenir e tratar problemas de voz, pois o seu uso intenso e prolongado em sala de aula pode levar a distúrbios, como rouquidão e fadiga vocal.<sup>29</sup>

Quando nos referimos a saúde docentes, merece destaque ainda, a fadiga visual, causada pelo uso demorado de dispositivos eletrônicos, livros e quadros que podem causar cansaço ocular e problemas de visão. A fadiga visual é comumente enfrentada por docentes devido às longas horas de trabalho, exposição prolongada a telas e demandas visuais intensas.

Após um prolongado trabalho ao perto, como o uso de computadores e a leitura, aparecem os sintomas de desconfortos visuais, encontrados não só em estudantes, mas predominantes também na população em geral. Devido ao alto risco da progressão da miopia ou ao seu desenvolvimento tardio, bem como as mudanças relacionadas à visão ao perto, esses indivíduos tornam-se um grupo de especial interesse quando se fala em insuficiência de convergência.<sup>30</sup>

De acordo com a autora, os efeitos da exposição prolongada a tecnologias em geral causam fadiga ocular em docentes, devido ao aumento do tempo de exposição aos dispositivos eletrônicos, afetando negativamente a qualidade do sono, resultando em um ciclo de fadiga contínua.

---

<sup>28</sup> ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 6. nº 5 – Set/Out, 2000, p. 195.

<sup>29</sup> BEHLAU Mara, ZAMBON, Fabiana; MORETI, Felipe, OLIVEIRA Gizele, COUTO JR, Euro de Barros. **Voice self-assessment protocols: different trends among organic and behavioral dysphonias**. J Voice. 2017 Jan;31(1): 112.e 113-127. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.03.014> PMID:27210475. Acesso em: Acesso em 07 de julho de 2023.

<sup>30</sup> TAVARES CS. **Tradução e adaptação do questionário Convergence Insufficiency Symptom Survey (CISS) para a Língua Portuguesa [dissertação]**. Covilhã: Universidade da Beira Interior, 2013, p 34.

Por fim, porém não menos importante, destacamos as Lesões por Esforços Repetitivos (LER), que acometem docentes que realizam tarefas como escrever no quadro ou corrigir pilhas de provas, podendo desenvolver lesões musculoesqueléticas, como tendinite.<sup>31</sup>

As LER são um conjunto de condições que afetam os músculos, tendões e nervos devido à repetição excessiva de movimentos, posturas inadequadas ou esforço excessivo. Embora seja mais conhecido entre profissionais que realizam tarefas manuais intensas, os e as docentes também estão suscetíveis a essas lesões devido às demandas físicas de suas atividades diárias.

Recentemente realizou-se uma Pesquisa da American Journal of Industrial Medicine, na qual o estudo examinou a prevalência de LER entre docentes de educação infantil e fundamental. Eles descobriram que 68% dos e das docentes relataram sintomas de LER nos membros superiores, mais comumente nos ombros e punhos.<sup>32</sup> É importante ressaltar que cada docente pode ter experiências e riscos diferentes, dependendo das tarefas específicas que realizam. A prevenção e o tratamento adequados incluem pausas regulares, ergonomia adequada, exercícios de alongamento e fortalecimento, e recomenda-se buscar orientação médica quando houver demanda.

Para enfrentar o deterioramento da saúde física dos professores, é essencial investir em programas de saúde e bem-estar nas escolas. Isso inclui a promoção da atividade física regular, a criação de ambientes de trabalho saudáveis e a implementação de estratégias para reduzir o estresse. Além disso, é importante fornecer aos professores o apoio emocional e psicológico necessário, por meio de programas de aconselhamento e mentorias.<sup>33</sup>

Assim, o deterioramento da saúde física de docentes é um problema complexo que pode ser atribuído a fatores como estresse, sedentarismo e más condições de trabalho. É importante lembrar da necessidade de implementar medidas que promovam a saúde e o bem-estar, a fim de garantir um ambiente de trabalho saudável e eficaz. É importante que esses e essas profissionais cuidem de sua saúde física, adotando boas práticas de ergonomia, descansando adequadamente, praticando exercícios regulares e buscando assistência médica quando necessário.

---

<sup>31</sup> TAVARES, 2013, p. 34.

<sup>32</sup> **AMERICAN JOURNAL** of Industrial Medicine, Volume 63, dezembro de 2020, p. 1063-1169.

<sup>33</sup> STRAUB; COSTA, 2014, p. 19

### 2.1.2 Emocional

O esgotamento emocional, também conhecido como síndrome de Burnout, é um problema significativo enfrentado por muitos e muitas profissionais da educação devido ao estresse crônico, demandas emocionais intensas e desafios do ambiente escolar.

O substantivo burnout, composto dos vocábulos ingleses *to burn* (queimar) e *out* (para fora), resulta de um *phrasal verb*, ou seja, uma locução verbal com sentido específico: no caso de *burn out*, a tradução mais significativa é “esgotar(-se)”. Assim, como termo científico, o burnout “significa o ponto limite a partir do qual algo parou ou se acabou por absoluta falta de energia, algo que se tornou inoperante pelo seu uso”.<sup>34</sup>

A síndrome de burnout, também conhecida como esgotamento profissional, é uma condição psicológica resultante do estresse crônico no trabalho. É caracterizada por uma sensação de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal.

O tema ganhou destaque e passou a ser estudado em vários países, chegando ao Brasil em 1987 com o escrito de França em 1987, “A Síndrome de Burnout”.<sup>35</sup> Em meados de 1990 surgiram as primeiras produções no Brasil sobre o tema associado ao estresse no trabalho.<sup>36</sup> Essas produções proporcionaram visibilidade ao tema que naquele momento, buscavam dar maior atenção ao significado e à repercussão do trabalho sobre o trabalhador e a trabalhadora, bem como seus efeitos na instituição. Como resultado, após as primeiras produções, na Regulamentação da Previdência Social, encontrada no Decreto n. 3048 de 06 de maio de 1999, atualizado pelo Decreto n. 6.957, de 9 de setembro de 2009, a Síndrome de Burnout passou a ser incluída na Lista B no que se refere aos transtornos mentais e comportamentos relacionados ao trabalho, sob o Grupo V da Classificação Internacional de Doenças (CID)-10 Z73.0.<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> JBEILI, Chafic. **Burnout em professores: identificação, tratamento e prevenção**. Brasília (DF): Chafic Jbeili, 2008, p. 08.

<sup>35</sup> PÊGO, Francinara Pereira Lopes; PÊGO, Delcir Rodrigues Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina no Trabalho**. 2016;14(2), p. 171-176. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>. Acesso em: jul de 2023.

<sup>36</sup> CARDOSO, Cassandra et al. **A Psicologia e Suas Interfaces na Saúde, Educação e Sociedade**. Guarujá. São Paulo, Científica Digital, 2017, p. 29-35.

<sup>37</sup> CARDOSO et al, 2017, p. 29-35.



Os sintomas dessa síndrome podem afetar tanto o bem-estar emocional quanto o desempenho profissional. Englobam a exaustão, que é o sentimento dominante de esgotamento físico e emocional que se manifesta como uma falta de energia e cansaço constante. Os indivíduos que sofrem desse sintoma podem sentir-se drenados emocionalmente, incapazes de lidar com as demandas do trabalho e podem experimentar uma diminuição da motivação e do envolvimento, gerando em casos particulares, a despersonalização, que é caracterizada pela apatia, cinismo e desvinculação emocional das pessoas com as quais os indivíduos interagem no trabalho.

Os sentimentos de despersonalização podem levar à atitude de distanciamento e tratamento impessoal com as pessoas ao redor. Quando há a redução da satisfação pessoal, pode ocasionar a diminuição do sentimento de competência e realização profissional, e as pessoas podem questionar a importância do seu trabalho, sentir-se ineficazes e apresentar uma queda na autoestima laboral. A redução da autossatisfação pode levar a uma perda geral do sentido e propósito no trabalho.<sup>38</sup>

A exaustão emocional é caracterizada pela profunda sensação de esgotamento, tanto mental quanto físico, pelo sentimento de não poder mais seguir com o trabalho da mesma forma que antes, de haver chegado ao limite de suas possibilidades, ou seja, a de entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos. A despersonalização expressa-se por atitudes de distanciamento dos demais, pelo cinismo e pela ironia nas relações interpessoais. Podemos perceber esse fator como uma consequência da exaustão emocional em que o indivíduo busca proteger-se procurando neutralizar as dificuldades por meio do isolamento e do sarcasmo. Por fim, temos a reduzida realização pessoal, caracterizada pela perda de sentido nas atividades laborais que o profissional naturalmente vinha desenvolvendo, ou seja, o declínio da satisfação e da competência em relação às suas atividades laborais.<sup>39</sup>

A síndrome de burnout é mais comumente associada às profissões de alto estresse, como ensino, cuidados de saúde, assistência social, entre outras. É importante buscar ajuda e apoio quando se experimenta sintomas de burnout, pois a síndrome pode ter impactos significativos na saúde mental e física a longo prazo.

---

<sup>38</sup> MASLACH, Christina. Entendendo o Burnout. In: ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; Sauter, S. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2007, p. 34-38.

<sup>39</sup> MASLACH, C.; JACKSON, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, p. 99-113.

É fundamental destacar que o diagnóstico da síndrome de burnout deve ser acompanhado por um ou uma profissional de saúde qualificado, como profissional da psicologia ou medicina. Eles ou elas podem realizar uma avaliação completa e oferecer o suporte necessário para lidar com essa condição. Diante de tal realidade, Christina Maslach enfatiza que, devido ao “índice crescente de professores diagnosticados com o Burnout, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) trata como um surto epidêmico a Síndrome em professores e cita o fenômeno como um problema de saúde pública”.<sup>40</sup> Daí a necessidade em refletir sobre o que leva um ou uma profissional ao esgotamento, bem como sobre os fatores concorrentes para esse fenômeno. Para Benevides-Pereira, a síndrome resulta de “um processo desencadeado por fatores relativos à organização do trabalho, do ambiente e das relações laborais, facilitado por algumas características individuais, interferindo no âmbito do trabalho e trazendo implicações familiares”.<sup>41</sup>

Para prevenir e lidar com o esgotamento emocional, é fundamental que os e as docentes recebam apoio adequado tanto da administração escolar quanto de colegas. Além disso, estratégias de autocuidado, como estabelecer limites saudáveis, buscar atividades de relaxamento, praticar exercícios físicos e buscar apoio emocional, podem desempenhar um papel crucial na redução do esgotamento.

É importante ressaltar que o esgotamento emocional na profissão docente é um problema complexo, e cada docente pode ter experiências e desafios únicos. A pesquisa e as referências fornecidas ajudam a compreender a natureza do problema e a importância de abordá-lo de forma abrangente e colaborativa.

### 2.1.3 Psicológico/Mental

A Psicologia tem apontado cada vez mais para a importância do trabalho na vida mental dos indivíduos, bem como a influência de fatores laborais na saúde e qualidade de vida destes. O adoecimento psicológico por meio do trabalho tem ressaltado cada vez mais a necessidade de investigações quanto aos fatores prejudiciais à saúde mental do trabalhador ou da trabalhadora, presentes nas

---

<sup>40</sup> MASLACH, 2005, p. 38-41.

<sup>41</sup> BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010, p. 12.

atividades ocupacionais.<sup>42</sup> Uma das profissões que provocam forte preocupação referente à saúde mental é a docência, especialmente em relação as e aos profissionais que atuam na Educação Básica.

A saúde mental dos e das docentes é de extrema importância, pois eles e elas desempenham um papel fundamental na formação e desenvolvimento do alunado. Através de sua atuação, eles e elas são responsáveis por transmitir conhecimentos, moldar valores, estimular o aprendizado e auxiliar na construção da identidade dos e das discentes.

No entanto, a profissão de docente pode ser desafiadora e estressante, existindo diversos fatores que contribuem para isso, como grandes demandas de trabalho, pressão para o cumprimento de metas e resultados, conflitos com estudantes ou pais, falta de recursos e apoio, entre outros.

A saúde mental desses e dessas profissionais afeta diretamente o ambiente de aprendizado. Quando um ou uma docente está sob estresse ou sofrendo com algum transtorno, sua capacidade de ensinar e se conectar com estudantes é comprometida. Isso pode resultar em problemas de aprendizagem das crianças e adolescentes, falta de motivação e até mesmo em dificuldades cognitivas para esses e essas discentes.

O professor do nível básico de ensino possui papel significativo para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social de crianças e adolescentes, uma vez que a fase da escolarização é fundamental na constituição psicológica destes, é também o principal mediador do aluno ante a educação formal. Considerando-se a relevância do papel social dos professores, entende-se o impacto que o adoecimento docente acarreta não somente ao trabalhador, mas também à escola e a sociedade como um todo.<sup>43</sup>

Além disso, a saúde mental de docentes também interfere na taxa de absenteísmo e rotatividade da profissão. Se os e as docentes não estão bem emocionalmente, a tendência é que faltem mais, o que prejudica o processo educacional. Com isso, muitos deles e muitas delas acabam abandonando a profissão devido ao estresse e à sobrecarga, resultando na falta de profissionais qualificados e

---

<sup>42</sup> CODO, W. Um diagnóstico integrado do trabalho com ênfase em saúde mental. In: JAQUES, M. G.; CODO, W. (Orgs.). **Saúde mental & Trabalho**: leituras. 3ª ed. Petrópolis: Vozes, 2007, p. 279.

<sup>43</sup> TARDIF, M. **O trabalho docente**: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. Petrópolis: V NEFF, K. D.; GERMER, C. K. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, v. 69, n. 1, p. 28-44, jan. 2013. DOI 10.1002/jclp.21923. Vozes, 2005, p. 19.

experientes nas salas de aula. Seligmann-Silva destaca questões sociais que vêm colaborando para o aumento de doenças mentais:

[...] além do que se modificou no mundo do trabalho, várias grandes mudanças têm sido consideradas nos impactos produzidos sobre a sociogênese dos distúrbios mentais: mudanças socioambientais, demográficas (migrações, aumento da população idosa), urbanização desordenada, hipertrofia das metrópoles, intensificação da velocidade dos meios de transporte e de comunicação, aumento da violência em muitos contextos, poder das mídias, expansão tecnológica em geral, além de tantas outras que afetaram a cultura – os modos de perceber o mundo e andar na vida. Dessa forma, é visível a importância do trabalho na saúde mental dos indivíduos, necessitando-se então de um olhar atento para os aspectos que podem tornar a atividade laboral um fator de adoecimento. Assim, diante do conhecimento do impacto que a realidade da organização do trabalho acarreta ao trabalhador, é possível efetuar ações para a prevenção e promoção de saúde no contexto laboral.<sup>44</sup>

Para garantir a saúde mental de profissionais da educação, é necessário investir em políticas e práticas que promovam o bem-estar nas escolas. Algumas medidas importantes incluem a disponibilização de programas de suporte psicológico e a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis. Ademais, é importante valorizar e reconhecer o trabalho dos e das docentes, garantindo salários adequados, boas condições de trabalho e oportunidades de desenvolvimento profissional. Frente ao exposto, percebemos que a saúde mental dessa classe é essencial para o bom funcionamento do sistema educacional. Cuidar dos educadores e das educadoras é cuidar do futuro da educação e, conseqüentemente, do país como um todo.

## 2.2 ESPIRITUALIDADE

Entre os diversos tipos de autocuidado está a espiritualidade. Esta é uma dimensão fundamental da experiência humana, que abrange a busca de um senso de significado, propósito e conexão com algo maior do que nós mesmos. “Ela transcende as fronteiras das religiões institucionalizadas e pode ser compreendida como uma busca pessoal por respostas sobre o sentido da vida, a natureza do universo e nosso papel nele.”<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> SELIGMANN-SILVA, E. Psicopatologia no trabalho: Aspectos contemporâneos. In: FERREIRA, J. J.; PENIDO L. O. **Saúde mental no trabalho**: coletânea do fórum de saúde e segurança no trabalho do Estado de Goiás. Goiânia: Cir Gráfia, 2013, p. 212.

<sup>45</sup> SILVA, J. B.; SILVA, L. B. Relação entre Religião, Espiritualidade e Sentido da Vida. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2014.

A espiritualidade envolve explorar questões existenciais profundas, como a relação com o transcendente, o propósito da nossa existência, a natureza da consciência e a possibilidade de uma realidade mais ampla, além do mundo material. Ela abrange uma gama de experiências individuais e pode manifestar-se de maneiras diferentes para cada pessoa.

Para algumas pessoas, a espiritualidade está associada a uma prática religiosa específica e à crença em divindades ou forças superiores. Nesse contexto, ela pode envolver rituais, cerimônias, orações e outras formas de adoração. Para outras pessoas, a espiritualidade pode ser mais centrada em práticas como meditação, contemplação, conexão com a natureza, música, arte ou reflexões filosóficas e metafísicas.<sup>46</sup>

A espiritualidade também está relacionada com a busca de uma conexão consigo mesmo, com as outras pessoas e com o mundo ao nosso redor. Ela envolve a reflexão sobre valores, ética, empatia, compaixão e um modo de vida alinhado com esses princípios. O elo espiritual pode nos ajudar a encontrar significado em momentos desafiadores e a lidar com questões existenciais, fornecendo uma base para o nosso bem-estar emocional e mental.

É importante destacar que essa prática é uma experiência subjetiva e pessoal, e cada indivíduo pode desenvolver sua própria conexão com o sagrado. Não está necessariamente vinculada à religião ou a uma crença específica, pois pode ser vivenciada de maneiras variadas.

A espiritualidade como forma de cuidado favorece a introspecção e traz ao ser humano a capacidade de contemplação. Da mesma forma, esse tipo de autocuidado facilita o desenvolvimento de estratégias resilientes em que, através de práticas pessoais, permite enfrentar situações desafiadoras. Portanto, a espiritualidade pode constituir-se como um elemento de gerenciamento da saúde mental, o que proporciona uma melhor compreensão sobre os momentos de dificuldade e sofrimento.<sup>47</sup>

No período pós-pandêmico, vivemos diversos sentimentos que afloram fortemente, como o medo de adoecer, de morrer, de que as situações estressantes

---

<sup>46</sup> SILVA; SILVA, 2014, p. 205.

<sup>47</sup> CASTAÑEDA, R., & HERNÁNDEZ-Cervantes, Q. (2020). **El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por COVID-19**. *Cogitare Enfermagem*, 25, p. 1-8. doi: Disponível em <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.7351>. Acesso em 15 de agosto de 2023.

diárias nunca mais passem, e que esses sentimentos se manifestem cada vez mais.

Lucado relata:

Você tem medo de não conseguir. Todos nós temos. Temos medo de que a depressão nunca passe, de que os gritos nunca cessem, de que a dor nunca acabe. Nós nos perguntamos: Será que o céu cinzento se desanuviará? Será que esse fardo pode se aliviar? Nós nos sentimos travados, aprisionados, trancados. Predestinados ao fracasso.<sup>48</sup>

E o fracasso não é um sentimento fácil de lidar, ele nasce de uma mente aterrorizada e adentra pelo âmago do ser lentamente, consumindo e sufocando por inteiro. Nesse momento, alguns exploram no silêncio de suas almas por algo ou alguém que os console e lhes estendam a mão, como o auxílio divino, e é nessa hora que a busca pela fé e pela espiritualidade se faz necessária.

As repercussões pessoais do que estamos vivendo nos farão pessoas diferentes. Os desafios à nossa razão e à nossa fé, também. Se nos tornarmos mais íntimos de Deus, mais acostumados com a sua natureza e mais afetos à sua vontade, então ostentaremos boas cicatrizes. Oro para que não gerem dúvidas ou abalos em nossa estrutura espiritual: são com essas sequelas que devemos tomar cuidado.<sup>49</sup>

A espiritualidade pode desempenhar um papel importante no autocuidado, pois ela envolve a busca por significado e intenção na vida, bem como a conexão com algo maior do que nós mesmos e mesmas. Ao integrar essas duas práticas, podemos fortalecer nossa saúde mental, emocional e até física. A espiritualidade pode se relacionar com o autocuidado em sentido e propósito, quando auxilia a encontrar um significado mais profundo para a vida, cultivando a consciência dos valores e da existência pessoal. Ter clareza sobre valores e propósitos de vida pode alimentar a motivação para cuidar de si.

Na conexão consigo mesmo ou mesma, a espiritualidade convida a conectar-se com seu nível mais profundo, através da autorreflexão, meditação ou outras práticas contemplativas. Isso nos permite estar mais atentos às nossas necessidades e emoções, permitindo uma melhor autocompreensão.

Ressalta-se ainda que a espiritualidade muitas vezes enfatiza a importância da conexão interpessoal e do serviço aos demais. Ao nos envolvermos em práticas espirituais, podemos ser encorajados e encorajadas a cultivar relacionamentos

---

<sup>48</sup> LUCADO, Max. **Deus vai cuidar de você**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2015. p. 13.

<sup>49</sup> COSTA, Leonardo Dantas. **Reflexões em tempo de Pandemia**. 1ª ed. Rio de Janeiro: CPAD, 2020. p. 68.

saudáveis, compartilhar amor e apoio as outras pessoas, o que pode contribuir para o nosso próprio bem-estar. No entanto, é importante mencionar que a espiritualidade é uma experiência altamente pessoal e pode variar de acordo com as crenças e as práticas individuais. O autocuidado espiritual pode assumir diferentes formas, como meditação, oração, Yoga, envolvimento com comunidades religiosas ou práticas de conexão com a natureza. O importante é encontrar uma prática que ressoe e que ajude a nutrir a saúde mental e emocional.

## 2.3 DOCÊNCIA

A docência é uma atividade complexa e multifacetada, que envolve o processo de ensinar, educar e orientar os e as estudantes em sua aprendizagem. Pessoas autoras renomadas e estudiosas da educação apresentam conceitos diversos sobre o tema. De acordo com os termos da Resolução do CNE/CP nº 02/2015, o conceito de docência é elencado:

[...] como ação educativa e como processo pedagógico intencional e metódico, envolvendo conhecimentos específicos, interdisciplinares e pedagógicos, conceitos, princípios e objetivos da formação que se desenvolvem entre conhecimentos científicos e culturais, nos valores éticos, políticos e estéticos inerentes ao ensinar e aprender, na socialização e construção de conhecimentos, no diálogo constante entre diferentes visões de mundo [...].<sup>50</sup>

Paulo Freire, considerado um dos principais educadores do século XX, conceitua à docência como uma prática libertadora, em que o e a docente não apenas transmite conhecimento, mas também busca a transformação social por meio da educação. Para Freire, essa atividade envolve diálogo, reflexão crítica e a promoção da conscientização dos e das estudantes sobre sua realidade.<sup>51</sup>

Na visão do autor, à docência possui um papel fundamental na transformação social e nas lutas por justiça e igualdade, para ele, é uma prática política que vai além da mera transmissão de conhecimentos e habilidades. Segundo Freire, a pessoa

<sup>50</sup> BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Conselho Pleno Resolução Nº 2, de 1 de julho de 2015. **Define as Diretrizes Curriculares Nacionais para a formação inicial em nível superior (cursos de licenciatura, cursos de formação pedagógica para graduados e cursos de segunda licenciatura) e para a formação continuada.** Brasília, 01 de julho de. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/docman/agosto-2017-pdf/70431-res-cne-cp-002-03072015-pdf/file> Acesso em 14 de setembro de 2023.

<sup>51</sup> FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra, 1996, p. 50.

educadora não deve se limitar a ser um mero depositário do saber, mas sim uma facilitadora do processo de aprendizagem e uma agente de conscientização.<sup>52</sup>

A docência freireana busca instrumentalizar estudantes para a análise crítica dessa realidade e para a construção de propostas de transformação social, visando à superação das condições opressivas. Dessa forma, na visão de Paulo Freire, essa atuação vai além da simples transmissão de conhecimentos. Ela se torna uma prática pedagógica transformadora, comprometida com a formação de cidadãos críticos, conscientes e atuantes na construção de uma sociedade mais justa e igualitária.<sup>53</sup>

Filósofo e docente brasileiro, Paulo Ghiraldelli enfatiza a importância da relação entre docente e estudante na prática escolar. Ele afirma que ser docente é possibilitar o encontro do e da estudante com o mundo do conhecimento, estimulando o pensamento crítico e a formação de cidadãos autônomos e cidadãs autônomas. Para o autor, tal profissional deve ser uma pessoa motivadora intelectual e uma mediadora do saber.<sup>54</sup>

Na visão de Ghiraldelli, a docência é um processo que vai além da transmissão de conhecimentos e habilidades. Para ele, ser docente envolve um compromisso com a formação integral do e da estudante, estimulando o pensamento crítico, o desenvolvimento da autonomia e a reflexão sobre a realidade.

Ghiraldelli defende uma abordagem pedagógica que busca despertar nos e nas estudantes o interesse pelo conhecimento, privilegiando a relação entre docente e estudante. Onde tal profissional não deve apenas transmitir informações, mas também motivar intelectualmente discentes, despertando seu potencial crítico e criativo. Ele enfatiza “a importância de oferecer um ambiente de aprendizagem estimulante e desafiador, no qual os alunos se sintam encorajados a participar ativamente, questionar e construir seu próprio conhecimento.”<sup>55</sup>

Para o autor supracitado, a prática pedagógica também está relacionada ao desenvolvimento moral de estudantes, incentivando a reflexão sobre valores éticos e responsabilidade social. Essa prática deve incentivar a formação de pessoas cidadãs

---

<sup>52</sup> FREIRE, 1996, p. 51.

<sup>53</sup> FREIRE, 1996, p. 51.

<sup>54</sup> GHIRALDELLI Jr., Paulo. **Educação, sujeito e história**. São Paulo: Olho d'Água, 2001, p. 30-35.

<sup>55</sup> GHIRALDELLI, 2001, p. 34.



críticas e participativas, capazes de compreender as complexidades do mundo e atuar de forma consciente em sua transformação.<sup>56</sup>

Nesse sentido, destaca-se a definição elaborada por Jane Darley Santos (2017) para fundamentar sua tese, que agrega todos esses elementos, e na qual explicita sua compreensão sobre a docência:

[...] é entendê-la como constituída e constituinte no plano das determinações e relações sociais, é considerar o espaço educativo como um espaço de construção do conhecimento. Sendo o conhecimento pensado como uma construção histórica, contextualizado e elaborado por homens e mulheres com implicações políticas, sociais, econômicas e éticas. Sem desconsiderar, ainda, as questões subjetivas de professores e alunos, as quais estão implícitas emoções, criatividade, intuição e valores que estão envolvidos neste processo. Isso requer diálogo, negociação e reflexão crítica permeada por atitude ética. Desta forma professores e alunos são vistos como sujeitos da práxis que aprendem, ensinam e transformam, ou seja, realizam a ação. Sendo que a dimensão coletiva é fundamental ao longo de todo processo. Assim a educação só possui sentido na medida em que as estruturas, processos e relações nas quais ela se efetiva explicitam os limites da alienação humana e, potencialmente, a humanização do indivíduo.<sup>57</sup>

Diante a compreensão de docência percebemos algumas perspectivas distintas, mas que ressaltam a importância do professor e da professora como pessoa mediadora do conhecimento, estimuladora do pensamento crítico e agente de transformação social. Assim, compreendemos docência como uma seara em constante evolução, que demanda dos educadores e das educadoras uma postura reflexiva, atualização constante e compromisso com a promoção do aprendizado significativo dos e das estudantes.

---

<sup>56</sup> GHIRALDELLI, 2001, p. 34.

<sup>57</sup> SANTOS, Jane Darley Alves dos. **Aspectos relevantes das políticas públicas de formação de professores:** Considerações dos gestores educacionais da cidade de Goiânia. 2017. 253 f. Tese (Doutorado) - PPGQ UFG, Goiânia, 2017, p. 101.

### 3 A DOCÊNCIA FRAGMENTADA

A docência fragmentada, em que o ou a docente é confrontado com uma série de desafios, como sobrecarga de trabalho, despreparo e adoecimento, é uma realidade preocupante no contexto do ensino básico. Neste capítulo, discutiremos os efeitos dessa fragmentação na prática pedagógica no sistema público de ensino, destacando suas implicações para a qualidade do ensino e o bem-estar de docentes.

A sobrecarga de trabalho é uma das principais características da docência fragmentada. Os profissionais da educação frequentemente enfrentam uma carga horária exaustiva, além de tarefas administrativas e planos de aula complexos. Essa sobrecarga impacta negativamente a qualidade do ensino, pois os e as docentes têm menos tempo para se dedicar ao aprimoramento pedagógico, à preparação de materiais e à atenção individualizada aos e as estudantes. O resultado é uma educação superficial, que não permite o pleno desenvolvimento das potencialidades dos e das discentes.

Outro aspecto importante é o despreparo de profissionais que atuam na área da educação. Muitos docentes e muitas docentes iniciam sua carreira sem receber uma formação adequada para enfrentar os desafios da sala de aula, que são muitos. O despreparo acadêmico é refletido através de técnicas pedagógicas superficiais, que ressoa na dificuldade de abordagem efetiva com o alunado, inclusive com as crianças com deficiência que carecem de estratégias apropriadas para promover a inclusão e a diversidade na sala de aula. Esse despreparo compromete a efetividade do ensino e coloca em risco o desenvolvimento de todas as pessoas envolvidas no processo educativo.

Além disso, considera-se que uma boa docência exige a mobilização de um conjunto de saberes, “reutilizando-os no trabalho para adaptá-los e transformá-los pelo e para o trabalho”<sup>58</sup>. Entretanto, deve-se configurar como uma mobilização de saberes assentada em uma “prática docente crítica, implicante do pensar certo”, que “envolve o movimento dinâmico, dialético, entre o fazer e o pensar sobre o fazer.”<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 17. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014, p. 21.

<sup>59</sup> FREIRE, 1996, p. 43.

Trata-se, portanto, de uma aprendizagem contínua no horizonte da formação permanente, que implica a prática de analisar a prática: “é pensando sua prática, naturalmente com a presença de pessoal altamente qualificado, que é possível perceber embutida na prática uma teoria não percebida ainda”<sup>60</sup>.

Paralelamente a isso, o adoecimento docente está intimamente ligado a esse despreparo. A falta de suporte emocional e a constante pressão por resultados contribuem para altos níveis de estresse, ansiedade e esgotamento físico e mental. Esse adoecimento afeta diretamente a qualidade do ensino, uma vez que docentes doentes têm dificuldades em manter o entusiasmo e a motivação necessários para uma prática educativa eficaz. Além disso, muitos deles e muitas delas, sobrecarregados e adoecidos, acabam abandonando a profissão, agravando ainda mais a escassez de profissionais qualificados no ensino básico.<sup>61</sup>

Assim, a realidade da docência fragmentada no ensino básico traz consigo uma série de desafios que comprometem a qualidade do ensino e afetam a saúde e o bem-estar dos e das docentes. A sobrecarga de trabalho, o despreparo e o adoecimento são elementos que se retroalimentam, gerando um ciclo de problemas que precisa ser enfrentado. O adoecimento psicológico por meio do trabalho tem ressaltado cada vez mais a necessidade de investigações quanto aos fatores prejudiciais à saúde mental do trabalhador e da trabalhadora, presentes nas atividades ocupacionais<sup>62</sup>. É fundamental investir em políticas e medidas concretas que valorizem a profissão docente, reduzam a sobrecarga de trabalho, promovam a formação adequada e priorizem o bem-estar do grupo de profissionais nessa área, garantindo assim a melhoria na educação.

### **3.1 A REALIDADE NA DOCÊNCIA NO ENSINO BÁSICO**

A profissão docente exige uma série de habilidades e competências, sendo corresponsável por auxiliar no desenvolvimento das mentes jovens e prepará-las para um futuro bem-sucedido. No entanto, o fazer docente enfrenta diversos desafios, incluindo a falta de recursos, a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento e a

---

<sup>60</sup> FREIRE, Paulo. **Política e educação: ensaios**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2001, p. 72.

<sup>61</sup> CODO, 2007, p. 98-101.

<sup>62</sup> CODO, 2007, p. 99.

necessidade de adaptação aos avanços tecnológicos. Contudo quando essas dificuldades são entendidas como desafios, gera possibilidades de superação e aprendizado por parte das pessoas que estão envolvidas. “Desse modo, entende-se que o desafio leva ao movimento, à busca, à aprendizagem, à superação”<sup>63</sup>.

A educação básica desempenha um papel crucial no desenvolvimento das crianças e dos e das jovens, fornecendo os alicerces necessários para sua formação acadêmica, social e emocional. A humanidade vivencia um conjunto de céleres transformações e novas necessidades se revelam diariamente no contexto escolar. Nessa seara, o papel docente é fundamental, pois ele é responsável por transmitir conhecimentos, desenvolver habilidades e cultivar o pensamento crítico nos e nas estudantes.

Esse conjunto de transformações, por sua vez, desencadeou a intensificação das interações econômicas, políticas e culturais, inaugurando um novo modelo de desenvolvimento social que tem reflexos na escola contemporânea. Novos currículos, novos papéis docentes, novas necessidades dos educandos são trazidos à tona.<sup>64</sup>

No entanto, o fazer docente enfrenta desafios significativos atualmente, como recursos limitados e infraestrutura precária, e muitas escolas na educação básica sofrem com a falta de materiais adequados, como livros didáticos atualizados, laboratórios equipados e acesso à tecnologia. Isso impõe um desafio para a escola, que precisa encontrar alternativas criativas para suprir essas deficiências e garantir uma educação de qualidade.

Outro ponto que merece reflexão é a sobrecarga de trabalho e extensa carga horária, onde docentes frequentemente enfrentam uma carga de trabalho extensa, com aulas em período integral, preparação de conteúdos, correção de provas e atividades extracurriculares. Para Francisco Lima, a carga de trabalho é “uma complexa função de: duração da atividade, ritmo e intensidade do esforço, tipo de

---

<sup>63</sup> GUISSO, L. **Desafios no processo de escolarização**: sentidos atribuídos por professores dos anos iniciais do ensino fundamental. 2017. 172 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2017, p. 21.

<sup>64</sup> CARVALHO, Tatiane. Os impactos da globalização na educação: desafios da profissão docente. **Revista Temporis [ação]**. v.15, n.1. p.117-126. Jan./jun., 2015, p. 118.

tarefa, estratégias de regulação [...], ciclos e pausas,”<sup>65</sup> o que tem relação direta com um desgaste maior ou menor da pessoa trabalhadora.

Essa sobrecarga pode levar ao estresse e à exaustão, afetando a qualidade do ensino e comprometendo o bem-estar de profissionais da área da educação.

Sobre a intensidade do trabalho docente, Maurice Tardif e Claude Lessard<sup>66</sup> consideram que definir a carga de trabalho é uma atividade bastante complexa, pois deve-se considerar não apenas as tarefas pedagógicas cotidianas, mas também implica uma iniciativa de trazer novos saberes e olhares sobre as necessidades educacionais da classe estudantil em que atua. Além disso, o trabalho docente possui “limites imprecisos e variáveis de acordo com os indivíduos e as circunstâncias”, tais como “pensar em seus alunos de noite, ver um filme para adolescentes para assimilar a cultura ‘jovem’, etc.”<sup>67</sup>

No discurso da sobrecarga de trabalho elencamos a falta de reconhecimento profissional e baixos salários, pois a profissão docente nem sempre é valorizada. Para eles, Tardif e Lessard, muitos aspectos que influenciam na intensidade do trabalho, como as condições de trabalho, recursos disponíveis, localização da escola, a diversidade e a situação socioeconômica dos e das estudantes e de suas famílias, a violência, a presença ou não do tráfico, o tamanho das turmas, o número de disciplinas, o tipo de vínculo empregatício, as atividades de avaliação, as reuniões e as tarefas administrativas.<sup>68</sup>

Esses elementos não se limitam apenas a fatores externos que influenciam os trabalhadores e as trabalhadoras, mas também abrangem a forma como eles e elas lidam com essas circunstâncias, abrangendo questões pessoais como a idade, a experiência profissional e o gênero. Isso desmotiva grande número de profissionais talentosos a ingressarem ou permanecerem na carreira docente, afetando diretamente na qualidade da educação oferecida.

---

<sup>65</sup> LIMA, Francisco de Paula Antunes. **Dicionário: trabalho, profissão e condição docente: 1-9**, UFMG, Belo Horizonte, 2010, p. 02.

<sup>66</sup> TARDIF, Maurice; LESSARD, Claude. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas: Vozes**, Petrópolis, 2008, p. 109 – 120.

<sup>67</sup> TARDIF; LESSARD, 2008, p. 112.

<sup>68</sup> TARDIF; LESSARD, 2008, p. 98.

Outro ponto a ser mencionado é a necessidade de adaptar-se aos avanços tecnológicos. Considerando que é crescente a integração da tecnologia na sociedade, exigindo que os e as docentes estejam atualizados e preparados para utilizar essas ferramentas em sala de aula, nem todos e todas possuem acesso à formação adequada em tecnologia educacional, dificultando a sua utilização de maneira eficaz.<sup>69</sup>

A realidade do fazer docente na educação básica enfrenta diversos desafios que exigem atenção e ação por parte da sociedade, das instituições educacionais e do governo. É fundamental valorizar e apoiar tais profissionais, proporcionando-lhes melhores condições de trabalho, remuneração mais justa e acesso a recursos e formação adequada. Além disso, é necessário reconhecer sua importância como agente transformador da sociedade e promover políticas públicas que incentivem a profissão e garantam uma educação de qualidade para todos os e todas as estudantes. Somente assim poderemos alcançar um futuro brilhante para a educação básica e para o desenvolvimento do país como um todo.

### 3.2 A SOBRECARGA NA DOCÊNCIA

A profissão docente atravessa um momento desafiador, marcado pela sobrecarga de trabalho que afeta diferentes aspectos da vida desses e dessas profissionais. Essa sobrecarga, resultado de múltiplos fatores, tem um impacto significativo na qualidade da educação, no bem-estar dos e das docentes e no aprendizado de estudantes.

Andy Hargreaves<sup>70</sup> indica que a intensificação do trabalho é evidenciada pela diminuição dos períodos de repouso, a falta de tempo para aprimoramento profissional, a constante sobrecarga, a escassez de tempo para planejamento e a redução da qualidade no desempenho das tarefas. Conforme estudos realizados, a intensificação do trabalho dos e das docentes nos dias atuais se manifesta por “expectativas maiores, exigências mais amplas, uma crescente demanda de

---

<sup>69</sup> MORIN, Edgar. **A cabeça bem-feita**. Repensar a reforma, reformar o pensamento. 5.ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000, p. 80 – 85.

<sup>70</sup> HARGREAVES, Andy. **Profesorado, cultura y postmodernidad**: 142-164, Morata: Barcelona, 2005.

prestação de contas, mais responsabilidades de ‘trabalho social’, múltiplas inovações e o importante incremento de trabalho administrativo”.<sup>71</sup>

Em busca de compreender as principais causas dessa sobrecarga, alguns autores e algumas autoras alertaram sobre as consequências e os impactos causados e apresentaram estratégias adequadas para enfrentá-la.

São causas da sobrecarga docente para Tardif; Lessard,<sup>72</sup> o excesso de responsabilidades administrativas, a carga horária extensa, a pressão por resultados e a falta de recursos e infraestrutura adequados. Percebe-se que os e as docentes frequentemente possuem sobrecarga com atividades administrativas, como planos de aula, correção de provas e burocracias escolares, que consomem uma grande parte do seu tempo.

O aumento da carga horária escolar está entre as principais causas da sobrecarga docente, diminuindo o tempo disponível para preparação de aulas, desenvolvimento profissional e descanso adequado. A cobrança por resultados e desempenho dos e das estudantes pode gerar uma pressão excessiva sobre os e as docentes, aumentando sua carga emocional e estresse. Já a escassez de recursos, como materiais didáticos, tecnologia e suporte pedagógico, impõe aos e as docentes o desafio de suprir essas deficiências e adaptar seu trabalho à realidade em que atuam.

Para Hargreaves,<sup>73</sup> os impactos da sobrecarga docente resultam em esgotamento físico e emocional, queda na qualidade do ensino, e altos índices de evasão e desvalorização da carreira, considerando que a sobrecarga demasiada contribui para o cansaço e exaustão dos e das docentes, refletindo-se em baixa motivação, desânimo e até mesmo em problemas de saúde, bem como a falta de tempo disponível para planejar aulas e uma carga horária excessiva podem comprometer significativamente a qualidade do ensino, prejudicando o aprendizado dos e das estudantes.

---

<sup>71</sup> HARGREAVES, 2005, p. 152.

<sup>72</sup> TARDIF; LESSARD, 2008, p. 45.

<sup>73</sup> HARGREAVES, 2005, p. 113.

Assim, tanto Tardif; Lessard,<sup>74</sup> como Hargreaves,<sup>75</sup> apresentam como estratégias para enfrentamento da sobrecarga docente, o apoio institucional, que é considerado fundamental para que as instituições de ensino reconheçam a sobrecarga docente como uma questão séria e ofereçam suporte, por meio da redução da burocracia, delegação de responsabilidades administrativas e garantia de tempo para desenvolvimento profissional.

Sadi Dal Rosso,<sup>76</sup> acredita em melhorias na gestão escolar, propondo que uma gestão escolar eficiente, com distribuição adequada de responsabilidades e recursos, pode contribuir para reduzir a sobrecarga docente e criar um ambiente propício para o desenvolvimento profissional. O autor propõe ainda investimento na promoção de políticas de bem-estar e qualidade de vida, considera importante investir em programas de apoio à saúde mental e física dos e das docentes, além de estratégias de equilíbrio entre vida profissional e pessoal, visando reduzir o estresse e o esgotamento.

Lima<sup>77</sup> vai além, e propõe a melhoria da formação profissional, apontando que a formação contínua dos e das docentes é essencial para que possam lidar de maneira mais eficaz com os desafios da profissão, desenvolvendo habilidades de gerenciamento do tempo, estratégias de ensino inovadoras e uso de tecnologias educacionais.

A sobrecarga docente é um desafio presente na prática educacional atual. Para superar esse cenário, é necessário o envolvimento de diversos atores ou diversas autoras, incluindo as instituições educacionais, profissionais da gestão escolar e os próprios e as próprias docentes. É imprescindível reconhecer a importância de valorizar e apoiar tais profissionais, garantindo condições de trabalho adequadas, redução da carga horária e investimento em formação continuada. Somente assim será possível promover um ambiente de trabalho saudável e eficiente, proporcionando uma educação de qualidade para todos.

---

<sup>74</sup> TARDIF; LESSARD, 2008, p. 46.

<sup>75</sup> HARGREAVES, 2005, p. 113.

<sup>76</sup> DAL ROSSO, Sadi. Intensidade e imaterialidade do trabalho em saúde. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, v.4: 65-91, 2006.

<sup>77</sup> LIMA, 2010, p. 02-05.



### 3.3 O DESPREPARO DOCENTE

A educação baseada nos princípios educacionais propostos por Jacques Dellors<sup>78</sup>, estabelece quatro pilares essenciais que sustentam a prática educativa, são eles:

- **Aprender a conhecer:** por meio da aprendizagem de conceitos científicos e culturais, capacita-se o indivíduo a distinguir o que é real do que é ilusório, possibilitando o acesso inteligente aos conhecimentos do nosso tempo. Nesse contexto, é indispensável o desenvolvimento do espírito científico, que é um elemento fundamental da jornada humana. Aprender a conhecer também envolve a capacidade de estabelecer conexões entre diferentes áreas de conhecimento e compreender como esse conhecimento se aplica em nossa vida diária.
- **Aprender a fazer:** envolve a capacidade de agir sobre o ambiente ao nosso redor e aprender de forma criativa, demonstrando nossas potencialidades para participar ativamente no processo de trabalho e experiências sociais existentes.
- **Aprender a viver juntos:** implica no respeito às normas que regem as relações entre as pessoas que fazem parte de uma comunidade, os valores plurais existentes e a paz, conforme exposto no relatório da UNESCO.
- **Aprender a ser:** o ser humano integral é aquele que possui consciência de suas responsabilidades como cidadão ou como cidadã e de sua liberdade como um direito essencial. Ele ou ela reconhece sua utilidade tanto no âmbito individual quanto no social, agindo e interagindo com base não apenas no conhecimento adquirido, mas também na compreensão de si mesmo.<sup>79</sup>

Considerando os pilares da educação, entendemos que o ou a docente é elemento crucial para o sucesso da educação, e seu preparo como profissional da área precisa estar bem definido nesse processo. No entanto, nas últimas décadas, tem sido observado um crescente despreparo docente, que impacta negativamente a qualidade do ensino, o desenvolvimento dos e das estudantes e sua aprendizagem.

---

<sup>78</sup> DELLORS, Jacques. **Educação:** um tesouro a descobrir. São Paulo: Cortez, 2001, p. 89-90.

<sup>79</sup> DELLORS, 2001, p. 101-102.

Neste tocante, serão apresentadas por alguns autores e autoras, algumas causas desse despreparo, suas consequências e propostas de estratégias para enfrentar essa problemática.

Dentre as causas, está a formação inicial inadequada, como aponta Lima.<sup>80</sup> Muitos programas de formação inicial de docentes não abordam adequadamente as demandas reais da sala de aula, não proporcionando experiências práticas suficientes e não desenvolvendo habilidades essenciais para um ensino eficaz.

Na educação brasileira, essa formação profissional teve início com a separação entre o ou a docente que abrange várias disciplinas e o ou a especialista por disciplina, tendo um caráter mais burocrático e corporativo do que pedagógico. No decorrer do percurso histórico, essa divisão foi em parte causada pela separação entre duas formas de formação docente: o magistério de nível médio e a formação superior.<sup>81</sup>

Em meados dos anos 70, a formação de docentes para as séries iniciais do ensino fundamental passou a ser oferecida no nível superior. No entanto, mantendo a estrutura tradicional, essa formação não ocorria nos mesmos locais das licenciaturas, mas sim nos cursos de pedagogia das faculdades de educação. A diferença entre o curso de formação para o ou a docente polivalente, oferecido nos cursos de pedagogia das faculdades de educação, e os cursos de licenciatura oferecidos nos departamentos ou institutos dedicados à filosofia, ciências e letras, resultou em uma identidade pedagógica vazia de conteúdo para o ou a docente polivalente.<sup>82</sup>

Outro motivo que conduz ao despreparo docente são as distorções entre teoria e prática, pois muitas vezes, esses e essas profissionais encontram dificuldades em aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos durante sua formação em situações reais de sala de aula, devido à falta de conexão entre a teoria acadêmica e a prática efetiva.<sup>83</sup>

As mudanças rápidas na educação também contribuem para o despreparo docente. Ao considerarmos a célere evolução do cenário educacional, incluindo

---

<sup>80</sup> LIMA, 2010, p. 03.

<sup>81</sup> GATTI, Bernardete A. A formação inicial de professores para a educação básica: as licenciaturas. **Revista Usp**, n. 100, p. 33-46, 2014.

<sup>82</sup> GATTI, 2014, p. 33.

<sup>83</sup> GATTI, 2014, p. 33.

avanços tecnológicos e mudanças nos métodos pedagógicos, os e as docentes sentem-se profissionais desatualizados e despreparados para lidar com essas transformações.<sup>84</sup>

O pouco suporte institucional, já apontado nesse estudo, é mais outro ponto que contribui para o despreparo docente, quando muitas instituições educacionais não oferecem o suporte necessário, como programas de consultoria, espaços para troca de experiências e oportunidades de desenvolvimento profissional.

A partir das causas do despreparo profissional apresentadas acima, temos algumas consequências que carecem de intervenção imediata, são elas: a baixa qualidade do ensino, afetando diretamente o aprendizado do e da estudante e seu desenvolvimento acadêmico e pessoal<sup>85</sup>, a desmotivação e insatisfação de docentes, devido a falta de preparo adequado, levando muitos e muitas a desistirem da carreira ou sentirem insegurança em sua atuação profissional e ainda, a reprodução de práticas pedagógicas ineficazes e ultrapassadas, comprometendo o engajamento de estudantes e a efetividade da aprendizagem.<sup>86</sup>

No que se refere as estratégias para enfrentar essa problemática, devemos destacar a melhoria nos programas de formação inicial desses e dessas profissionais. É de fundamental importância que esses programas garantam e proporcionem uma combinação equilibrada entre teoria e prática, bem como promovam o contato com a realidade da sala de aula desde o início da formação. O investimento na formação continuada deve ser pleno, motivador e satisfatório, pois se faz necessário que essas oportunidades de formação continuada sejam de efetiva qualidade, que atualizem os docentes sobre as melhores práticas pedagógicas, tecnologias educacionais e metodologias inovadoras.<sup>87</sup>

Fortalecer o suporte institucional é uma potente estratégia de enfrentamento, considerando que as instituições educacionais devem proporcionar suporte adequado aos e as docentes, incluindo programas de consultoria, espaços de colaboração e apoio emocional, visando fortalecer sua confiança e desenvolvimento profissional.

---

<sup>84</sup> MORIN, 2000, p. 24.

<sup>85</sup> TARDIF, 2014, p. 21.

<sup>86</sup> LIMA, 2010, p. 06.

<sup>87</sup> GATTI, 2014, p. 34.

E ainda mais, a valorização da profissão e a garantia de condições dignas de trabalho, considerando a importância de reconhecer e valorizar a importância da atividade docente, oferecendo remuneração adequada, benefícios atraentes e oportunidades de crescimento na carreira. Logo, é fundamental valorizar e apoiar os e as docentes, proporcionando-lhes as condições necessárias para que possam desempenhar seu papel na sociedade. Somente assim poderemos construir um sistema educacional de qualidade, capaz de preparar os e as estudantes para os desafios do mundo atual.<sup>88</sup>

### 3.4 O ADOECIMENTO DOCENTE

O adoecimento profissional é uma realidade que afeta cada vez mais docentes em diferentes níveis de ensino. As condições enfrentadas na profissão, como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados e falta de recursos, têm levado a um aumento significativo de problemas de saúde física e mental entre os e as profissionais da educação.

Para Benevides-Pereira<sup>89</sup>, são causas do adoecimento docente a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte emocional, a escassez de recursos e infraestrutura, a pressão por resultados e as avaliações de desempenho profissional. A sobrecarga de trabalho é constatada pela pressão em cumprir uma carga horária extensa, elaborar planos de aula, corrigir provas e lidar com demandas administrativas, impactando negativamente sua saúde física e mental.

Sobre o suporte emocional, Sônia Wallau,<sup>90</sup> corrobora ao propor que a ausência de um suporte adequado, tanto por parte da instituição educacional quanto dos e das colegas e da comunidade escolar, pode contribuir para o adoecimento docente, fazendo com que os docentes enfrentem os desafios da profissão de forma isolada agravando sua situação de sobrecarga e estresse profissional. Ter equilíbrio das emoções nas demandas de trabalho proporciona qualidade de vida e previne doenças.

---

<sup>88</sup> TARDIF; LESSARD, 2008, p. 46.

<sup>89</sup> BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.) **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002, p. 13-20.

<sup>90</sup> WALLAU, Sonia Maria de. **Estresse laboral e síndrome de burnout**: uma dualidade em estudo. Novo Hamburgo: Fevale, 2003, p. 23-30.

A falta de recursos, como materiais didáticos e tecnológicos, além da falta de infraestrutura e ambientes físicos inadequados, podem gerar estresse e frustração nos e nas docentes. Os recursos financeiros disponibilizados para as escolas públicas são muitas vezes insuficientes para as necessidades de uma escola, dificultando os bons resultados no processo de aprendizagem e no trabalho docente de qualidade, contribuindo para o prejuízo do bem-estar profissional.

A cobrança por resultados e a constante avaliação profissional podem gerar um ambiente de estresse e ansiedade, contribuindo para o adoecimento.<sup>91</sup> O advento da modernidade gerou muitas imposições em todos os segmentos da vida e não foi diferente na escola, a cobrança intensa por maiores e melhores resultados nos desempenhos escolares de discentes vem provocando um desgaste físico e emocional para toda a comunidade escolar, principalmente para os educadores e as educadoras que recebem uma carga de cobrança muito maior devido ao seu papel de orientação e mediação do conhecimento, aliado ainda, as contínuas avaliações de desempenho desses e dessas profissionais, causando desconforto e ansiedade.

Como consequências, o adoecimento docente pode levar a um esgotamento físico e mental, resultando em fadiga, exaustão e sentimento de desamparo, que contribuirão para que tenham mais dificuldade em desempenhar sua função com qualidade, comprometendo o aprendizado e desenvolvimento dos e das estudantes. Essas consequências, por sua vez, estão associadas a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout, afetando negativamente a qualidade de vida dos e das docentes.

Percebemos que o adoecimento docente é um desafio que afeta a saúde e o bem-estar do e da profissional, implicando diretamente na qualidade do ensino. É fundamental abordar essa questão com seriedade, promovendo políticas e abrangendo estratégias que previnam o adoecimento e promovam sua qualidade de vida. Somente através do investimento em ambientes de trabalho saudáveis, suporte emocional e social, capacitação e valorização da profissão docente, poderemos garantir uma prática pedagógica sustentável e de qualidade, beneficiando tanto para o corpo docente quanto estudantil.

---

<sup>91</sup> BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 13.

## **4 AUTOCUIDADO E ESPIRITUALIDADE NA DOCÊNCIA**

A relação entre ciência e espiritualidade tem sido objeto de discussão ao longo dos anos. Enquanto a ciência busca explicar o mundo físico por meio de evidências e experimentos, a espiritualidade refere-se à dimensão mais profunda da existência humana, relacionada ao sentido e propósito da vida e aos seus valores. Embora possa parecer que essas duas áreas sejam paradoxais, muitos pesquisadores e muitas pesquisadoras têm conduzido estudos que buscam investigar a relação entre elas. A espiritualidade, quando associada ao autocuidado, pode trazer benefícios significativos para a saúde física e mental dos indivíduos, incluindo aqueles envolvidos na prática docente.

O presente capítulo apresenta a relação entre ciência e espiritualidade, evidencia a espiritualidade na docência, e recomenda algumas propostas de autocuidado através da espiritualidade. A docência é uma profissão que exige um alto nível de comprometimento, empatia e resiliência, lidar com desafios constantes, como a pressão por resultados acadêmicos associada a demanda emocional dos e das discentes, provoca o desgaste físico e emocional desse profissional. Assim, a espiritualidade surge como uma ferramenta poderosa para auxiliar na superação desses desafios. Ao reconhecer a importância de cuidar de si mesmo, o docente pode encontrar na espiritualidade um caminho para se conectar com sua essência, buscando equilíbrio e bem-estar.

### **4.1 CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE**

Entendemos que o ser humano está em constante evolução, experimentando diferentes níveis de experiência. Nos dias de hoje, a espiritualidade está sendo reconhecida como uma dimensão profunda do ser humano, e a ciência busca explorar e promover um diálogo que integre esses dois aspectos que, por muito tempo, foram separados.

De acordo com Stanislav Groff, Ervin Lazlo e Peter Russell<sup>92</sup> a espiritualidade reflete a relação entre o indivíduo e o universo. Os sistemas espirituais genuínos são resultado de uma análise sistemática e secular da ciência da psique, que utiliza tecnologias precisas para investigar as mudanças nos estados mentais. Isso nos permite compreender a relação entre espiritualidade e ciência nos métodos científicos mais recentes.<sup>93</sup>

Peter Russell<sup>94</sup> define ciência como o conhecimento adquirido por meio de observação rigorosa, que fornece informações confiáveis e segue o método científico. Porém, "o espírito científico, fortalecido pelo seu método, não existe sem a espiritualidade cósmica. Ela se diferencia das crenças ingênuas das multidões."<sup>95</sup>

Werner Heisenberg<sup>96</sup> afirma que a ciência moderna nos permite "abrir portas para uma perspectiva mais ampla das relações entre a inteligência humana e a realidade". Isso pode levar à compreensão de que a "matéria cósmica" é uma substância universal que passa por transformações, das quais todas as coisas emergem e para as quais retornam. Em geral, é provável que os pensamentos mais frutíferos na história do pensamento humano tenham surgido nos pontos de convergência entre diferentes linhas de pensamento, que podem ter origens culturais, míticas, sociais, religiosas, entre outras.

É essa mentalidade científica, essa essência cósmica, essa substância universal, esse rigor e equilíbrio entre sensação, observação e conceituação que nos impulsiona a buscar uma espiritualidade cósmica e uma educação responsável e comprometida com os seres humanos.<sup>97</sup>

Portanto, direcionada para uma compreensão consciente da existência humana em todos os aspectos, a educação surge com uma nova perspectiva, explorando diversas tecnologias espirituais abordadas nos estudos científicos atuais,

---

<sup>92</sup> GROFF, Stanislav.; LAZLO, Ervin.; RUSSELL, Peter. **La revolución de la consciencia**. Barcelona: Kairós, 2000, p. 15-25.

<sup>93</sup> GROFF; LAZLO; RUSSELL, 2000, p. 17.

<sup>94</sup> RUSSELL, Peter. (Org.) La exploración de la mente profunda. In: **La espiritualidad a debate: el estudio científico de lo trascendente**. Barcelona: Editorial Kairós, 2010, p. 34-38.

<sup>95</sup> EINSTEIN, Albert. **Como vejo o mundo**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981, p. 20-21.

<sup>96</sup> HEISENBERG, Werner. **Física y Filosofía**. Tapa. Buenos Aires: Editorial La Isla, 1959, p. 169.

<sup>97</sup> HEISENBERG, 1959, p. 169.

que podem ser utilizadas como ferramentas para promover processos afetivos, amorosos, dialógicos, interativos e ecoformadores.<sup>98</sup>

Essas ferramentas podem nos abrir as portas para uma dimensão mais profunda da experiência humana, permitindo alcançar a plenitude humana, despertando para uma espiritualidade consciente que se manifesta por meio de uma atenção plena e significativa, com uma consciência plenamente desperta e atenta às emergências do presente. É nesse momento presente que podemos expandir nossa consciência e estabelecer uma conexão mais profunda com o tesouro da nossa alma e o encontro com a outra pessoa.<sup>99</sup>

## 4.2 RELAÇÃO DA ESPIRITUALIDADE NA DOCÊNCIA

Roger Walsh, citado por Daniel Siegel<sup>100</sup>, amplia a compreensão científica ao utilizar a narrativa pessoal e o conhecimento adquirido por meio da experiência. Segundo Siegel, Walsh sugere que as áreas que estudam a consciência humana, como a meditação, expandem nossas formas de conhecimento ao utilizar a experiência prática, proporcionando um novo entendimento sobre a linguagem conceitual e o pensamento abstrato, que nos oferece conhecimento por meio da experiência direta. Isso desencadeia um processo que envolve a observação da mente e a autorregulação, resultando em uma atenção voltada para a própria atenção (atenção plena).

Durante a prática da atenção plena na sala de aula, o professor ou a professora concentra-se na percepção e sensação de todos os movimentos que ocorrem, tanto entre os alunos e as alunas quanto com o ambiente. É importante observar a interação e harmonia dessas relações, promovendo uma aprendizagem eficiente. Essa interação contínua pode ocorrer entre os alunos ou as alunas, entre estudantes e professores ou professoras, ou individualmente.

Essa abordagem possibilita o desenvolvimento de uma educação que desperta e estimula a sensibilidade, a contemplação, a reverência, a generosidade e

---

<sup>98</sup> HEISENBERG, 1959, p. 169.

<sup>99</sup> RUSSEL, 2010, p. 35.

<sup>100</sup> SIEGEL, Daniel J. **Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar.** Barcelona: Paidós, 2010, p. 41-50.



a compaixão por tudo o que existe e respira. Isso promove uma consciência ética global.

Para alcançar esse nível de consciência, é importante incorporar os ensinamentos de Edgar Morin. Devemos ter consciência antropológica, reconhecendo a unidade na diversidade; consciência ecológica, percebendo nossa conexão intrínseca com a biosfera; consciência cívica terrena, assumindo responsabilidade e solidariedade; e consciência espiritual da condição humana, resultado das complexas manobras do pensamento. Isso nos permite nutrir a aspiração de convivência na Terra, "[...] criticar e autocriticar uns aos outros e nos compreender mutuamente"<sup>101</sup>.

É necessário trazer essa consciência para o contexto da educação, para que cada indivíduo tome conhecimento de sua condição humana e, conseqüentemente, desenvolva sua consciência, percebendo que sua identidade é complexa e compartilhada por todos os outros seres humanos. Dessa forma, a condição humana se tornaria o foco central de todo o ensino, pois "[...] viver exige de cada um, lucidez e compreensão ao mesmo tempo, e, de forma mais ampla, a mobilização de todas as habilidades humanas."<sup>102</sup>

Acreditamos que seja possível despertar essa consciência e "[...] reconhecer a unidade e complexidade humanas, [...]" por meio das disciplinas atuais, reunindo e reorganizando conhecimentos das ciências naturais, ciências humanas, literatura e filosofia, destacando a "[...] ligação indissolúvel entre a unidade e a diversidade de tudo o que é humano". Portanto, é essencial aceitar a "[...] unidade do múltiplo, a multiplicidade do uno", para que a educação possa começar a trabalhar com um princípio que compreenda a "[...] unidade/diversidade em todas as esferas."<sup>103</sup>

Segundo Rosimeiri Spagolla<sup>104</sup>, ao discutir a importância dos conhecimentos dos professores e das professoras, a valorização desses conhecimentos e o aperfeiçoamento dos educadores e das educadoras, é necessário considerar a

---

<sup>101</sup> MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez, 2000, p. 76

<sup>102</sup> MORIN, 2000, p. 54

<sup>103</sup> MORIN, 2000, p. 55.

<sup>104</sup> SPAGOLLA, Rosimeiri de Paula. Afetividade: **Por uma Educação humanizada e humanizadora Cadernos PDE**. 2008. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes\\_pde/2008\\_uenp\\_ped\\_md\\_rosimeiri\\_de\\_paula.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes_pde/2008_uenp_ped_md_rosimeiri_de_paula.pdf). Acesso: 20 jun. 2023, p. 02

reflexão sobre um modelo de docente transformador, levando em consideração sua inserção no contexto e a análise das condições históricas e sociais em que ocorre o exercício profissional.

[...] A educação para a humanização significa pensar e agir fundamentando-se em princípios éticos responsáveis, determinações políticas interventivas, criatividade estética sensibilizatória. Nesta direção, a humanização da educação e da escola é, ao mesmo tempo, processo e produto, nascida e conquistada num projeto de mútua determinação e radicais lutas de educadores transformadores. Como processo, é a ação diária nas escolas, nas aulas, nas reuniões, no trabalho pedagógico, para fazer valer os princípios da igualdade, da convivência fraterna, da reciprocidade, da solidariedade ativa, para a promoção de um mundo mais justo e humano. Como produto, é o espaço novo da educação do homem ativo, esperançoso, que aprendeu a viver junto aos seus semelhantes, na empreitada da formação e da produção social, da cultura, das relações humanizadas, ou seja, um espaço dotado de características humanas livres, conscientes e responsáveis pelo destino individual e social.[...].<sup>105</sup>

Com base nessas reflexões, é essencial identificar algumas características específicas da natureza do trabalho, a fim de estabelecer uma conexão com sua dimensão espiritual. Essa análise busca compreender a atuação dos professores ou das professoras e a formação dos indivíduos para sua participação na sociedade.

Em uma entrevista concedida à Rede Tribuna em 23 de setembro de 2019, Mário Sérgio Cortella<sup>106</sup> aborda a ideia de viver com propósito, revelando que a vida possui dois movimentos: o interno, que é a motivação, e o externo, que é o estímulo. Ele afirma que na prática dos e das profissionais da educação diante do mundo corporativo, é possível distinguir educação, habilitação e instrução. Isso significa que não apenas os modelos são diferentes, mas também os métodos e práticas, como ele ainda afirma. Portanto, considera-se que a espiritualidade é essencial para o professor ou a professora como um meio pelo qual ele pode refletir sobre o sentido de sua vida e sobre o sentido de sua atuação profissional, alcançando o objetivo final da educação.

Assim, a sala de aula é o espaço onde surgem diversas reflexões sobre a espiritualidade - sejam elas religiosas ou não - que envolvem crenças, valores específicos e até mesmo dogmas, sempre complexos e as vezes contraditórios. É importante analisar essas reflexões nas relações e formações no contexto

---

<sup>105</sup> SPAGOLLA, 2008, p. 09.

<sup>106</sup> CORTELLA, Mario Sergio. **A Filosofia na Educação Corporativa**. Entrevista à Tribuna. 23 de setembro de 2019. Disponível em: <https://www.tribuna.com.br/variedades/atrevista/m%C3%A1rio-sergio-cortellareflex%C3%A3o-sobre-valores-da-vida-1.68472>. Acesso: 12 junho de 2023.

educacional, focando nos professores e nas professoras e em todas as pessoas envolvidas na educação dentro das escolas.

De acordo com Webster, a espiritualidade está relacionada à busca de sentido na vida e à compreensão do significado das experiências vividas. Para ele, a espiritualidade deve ser considerada como algo universal e inerente à educação, destacando a importância de um indivíduo com habilidades educacionais, compreensão e interação social, estando disponível tanto para os religiosos quanto para os não religiosos. Nessa linha de interpretação, o trabalho deve exteriorizar a espiritualidade, corroborado por Marili Vieira<sup>107</sup>:

[...] É no âmbito do trabalho que se exerce e exterioriza a espiritualidade. Portanto, pode-se dizer que o professor é alguém que, em seu trabalho, essencialmente cria algo para o outro, cria espaço de crescimento, cria espaço para desenvolvimento de sentido de vida, cria diálogo com seus alunos. A escola seria um dos espaços em que o professor pode exteriorizar sua espiritualidade, trabalhando.<sup>108</sup>

No entanto, de acordo com Cazar Menegat<sup>109</sup>, as ideias de Foucault, ao abordar as situações do mundo de maneira diferente, com a presença de uma outra pessoa, em uma atitude de humildade e diálogo, possibilitam a construção da ética do eu, que é a base para a postura ética do indivíduo. Portanto, é necessário estabelecer relações éticas por meio da convergência com a dialogicidade, indicando a importância de os e as docentes se reorganizarem e proporcionarem essa perspectiva na relação com alunos e alunas, cuidando não apenas da formação técnica, mas também do desenvolvimento integral do ser humano, como Menegat explicita.

[...] Por ancorar o cuidado de si no saber de espiritualidade, Foucault permite retomar o âmbito ético inerente à questão da verdade da pesquisa educacional, mostrando que sua natureza não diz respeito somente à produção de conhecimento, mas à transformação do próprio sujeito, ou seja, a pedagogia da formação humana.<sup>110</sup>

Com base na história e na formação dos professores e das professoras sobre o saber da espiritualidade, nas escolas normais durante os anos 1930, houve uma

---

<sup>107</sup> VIEIRA, Marili. S. A Dimensão da Espiritualidade do Professor. **Revista Primus Vitam**. Nº, 2013. 6.2º. Disponível em: [http://mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCH/primus\\_vitam/primus\\_6/marili.pd](http://mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCH/primus_vitam/primus_6/marili.pd). Acesso: 20 jun. 2020.

<sup>108</sup> VIEIRA, 2013, p. 04.

<sup>109</sup> MENEGAT, Cezar. **Formação docente continuada e a espiritualidade**: uma abordagem a partir do último Foucault. 2017. 95 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Fundação Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2017, p. 16 e 30.

<sup>110</sup> MENEGAT, 2017, p. 30.

busca por romper com as influências religiosas, enfatizando ideologias de conteúdo científico-humanista. De acordo com José Rubens Jardimino<sup>111</sup>, embora a formação de docentes na época tivesse uma abordagem laicista, eles viviam e interagiam em uma sociedade profundamente enraizada em bases religiosas, paradoxalmente moldada pelas proposições iluministas, distanciando-se daqueles e daquelas que deveriam atender como um todo, dando atenção às elites. Estruturalmente, a formação e atuação das Escolas Normais no país "enfrentaram, ao longo de sua trajetória, o dilema entre a formação técnica e humanista, devido às tensões políticas e didático-pedagógicas próprias dos contextos históricos em que estavam inseridas".<sup>112</sup>

Nesse contexto, ao analisar os cursos de formação docente, cujo objetivo é preparar profissionais que atuarão diretamente na educação, seja como docentes, seja como especialistas, é possível observar as representações sociais e o perfil dos e das profissionais da educação que estão envolvidos em Organizações ligadas à Educação e à Espiritualidade em suas rotinas e práticas diárias, evidenciando um descompasso nas formações docentes<sup>113</sup>. Portanto, é necessário compreender a diversidade das representações sociais e as expectativas dos alunos ou das alunas, a fim de subsidiar e repensar o currículo do curso de Pedagogia, incorporando a temática da espiritualidade. De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica, estabelecidas em 2013,<sup>114</sup> a educação é um processo e uma prática que se concretizam nas relações sociais que vão além do espaço e do tempo escolares, implicando na importância da compreensão e interação com o mundo. E essa compreensão e interação com o mundo perpassa pela temática da espiritualidade, gerando a necessidade de se buscar uma formação capaz de atender a essa demanda no trabalho docente.

---

<sup>111</sup> JARDILINO, José Rubens Lima. Formação de professores na América: notas sobre história comparada da educação no século XX. Formação Docente. **Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores**, 2010, p. 54

<sup>112</sup> JARDILINO, 2010, p. 54.

<sup>113</sup> BARRETT, 2014, p. 9

<sup>114</sup> BRASIL. **Ministério da Educação**. Diretrizes curriculares nacionais gerais da educação básica. 2013, p. 16.

### 4.3 PROPOSTAS DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

A essência do cuidado está intrinsecamente ligada ao sagrado, ao transcendente e à espiritualidade. Diversas tradições religiosas ao redor do mundo propagam que há o propósito da prática do bem e que esse propósito se manifesta através do ato social de cuidar. Assim disse Jesus: "Curem os doentes, purifiquem os leprosos, ressuscitem os mortos, expulsem os demônios; vocês receberam de graça, deem também de graça."<sup>115</sup> Por isso, em várias épocas da história, tanto no Oriente quanto no Ocidente, os centros de cura e tratamento também eram lugares religiosos. Os primeiros centros de tratamento e cuidado eram, na verdade, templos religiosos, como o Templo de Asclépio (o deus da medicina, cura e cuidado) na antiga Grécia. Os pacientes que não eram curados por um médico itinerante - o *iatrós* - podiam buscar cuidados no Templo de Asclépio. Eles podiam passar a noite nas instalações internas do templo, "incubando" com o deus. Pela manhã, os sacerdotes de Asclépio interpretariam os sonhos dos pacientes e propunham um tratamento e um plano de cuidados. Com o tempo, esses lugares se transformaram em escolas médicas e também em hospitais, tornando-se locais por excelência do cuidado<sup>116</sup>.

Na Grécia antiga, com o surgimento da medicina hipocrática, ocorreu uma tentativa de compreender as origens das doenças e, conseqüentemente, das dores, além de uma organização do tratamento e do cuidado com base em observações empíricas. Esses cuidadores e essas cuidadoras forneciam alimentos como frutas frescas e vegetais, preparavam medicamentos, realizavam massagens e mantinham seus pertences limpos. As dores físicas eram tratadas com bebidas alcoólicas para diminuir os sentidos e também com drogas fitoterápicas. No início da era cristã, Jesus Cristo, considerado o maior exemplo de terapeuta e cuidador, deixou ensinamentos memoráveis sobre a arte de cuidar, focando em aliviar todo tipo de sofrimento (físico, psicológico, social e espiritual), oferecendo explicações consistentes e demonstrações práticas das causas do sofrimento, bem como indicando maneiras de aliviá-lo<sup>117</sup>.

---

<sup>115</sup> MATEUS, 10:8

<sup>116</sup> CANGUILHEM Georges. **Escritos sobre a medicina**. São Paulo: Forense Universitária, 2005, p. 69.

<sup>117</sup> FERNGREN, 1992, p. 1-15.

A atenção ao cuidado, além da busca pela cura, era o princípio orientador dos atendimentos nas primeiras comunidades cristãs nos três primeiros séculos da era cristã. Segundo Gary Ferngren<sup>118</sup>, a terapia do cuidado as pessoas enfermas foi uma contribuição significativa do cristianismo para a área da saúde. Naquela época, pessoas pagãs não ofereciam cuidados organizados ou em grande escala aos seus e as suas doentes. Os judeus prestavam cuidados apenas as suas pessoas semelhantes, enquanto a Igreja Cristã oferecia cuidados não apenas as pessoas cristãs, mas também as não cristãs. Era um sistema de saúde universal, sem distinção no atendimento e cuidado, que eram gratuitos. Por quase 2.000 anos, os cuidados na área da saúde estiveram associados à prática da espiritualidade ou às práticas religiosas. Esse cuidado, que estava inerentemente ligado à saúde, também se expandiu para a área da educação, pois devíamos cuidar tanto do corpo quanto da alma, como afirmou Santo Agostinho: "A ciência que cuida do corpo é chamada medicina. A que cuida da alma é chamada educação".<sup>119</sup>

A atenção ao corpo está ligada à da alma, a ciência médica se torna então, um componente da instrução. Considerando, por outro lado, que a atenção à alma requer certa habilidade médica, o processo de educação é justamente chamado de medicina da alma. Sem considerar o aspecto religioso, mas sempre mantendo sua conexão inseparável com nossa cultura, de acordo com o Dicionário Houaiss, a palavra "cuidar" em português (similar a *care* em inglês) tem origem no latim *cogitare*, que significa "ativar a mente", "ter pensamentos sobre", "preocupar-se", e esses também são significados em nossa língua. Outro significado da palavra em nosso idioma é "supervisionar", "dedicar-se a", "assumir responsabilidade por", seguido pelo sinônimo "tratar". A diversidade de significados associada ao termo suscita diversas reflexões: cuidar implica que algo ou alguém está profundamente presente em nossos pensamentos, ao ponto de ativar nossa mente e, ainda mais, resultar em ações devotadas, responsáveis e minuciosas. Portanto, cuidar significa engajar-se plenamente, com o corpo e a alma, em prol do objeto de cuidado.

---

<sup>118</sup> FERNGREN, 1992, p. 1-15.

<sup>119</sup> FROMM E. **A arte de amar**. São Paulo: Martins, 2002, p. 78.

### 4.3.1 Mindfulness

Uma das propostas de autocuidado através da espiritualidade é a prática de *Mindfulness*.<sup>120</sup> Para algumas tradições espirituais a prática da atenção plena e da consciência do momento presente é bastante enfatizada. Essa prática pode ajudar a acalmar a mente, reduzir o estresse e a ansiedade, ancorando-se no presente, aumentando o bem-estar geral. Para Kristin Neff e Christopher Germer,

[...] a autocompaixão é uma atitude saudável e positiva direcionada ao *self* diante de situações de sofrimento e dificuldades. Abrange bondade consigo no lugar de autocritica severa; *mindfulness* no lugar de sobreidentificação – tendo uma consciência equilibrada e aceitação dos próprios sentimentos e sentimentos dolorosos; e senso de humanidade em vez de isolamento social.<sup>121</sup>

Em um contexto de autocompaixão envolve estar ciente das experiências dolorosas de uma forma equilibrada, que não ignora, nem ruma aspectos desagradáveis de si mesmo ou da sua vida. É necessário estar ciente do sofrimento pessoal para poder estender a compaixão para consigo mesmo.<sup>122</sup>

Como tendência atual, a espiritualidade está envolvendo frequentemente a prática da gratidão, reconhecendo e apreciando as bênçãos e os momentos positivos da vida. Cultivar a gratidão é uma forma poderosa de aumentar a positividade e melhorar o bem-estar emocional.

Assim, a experiência subjetiva proporcionada pelo *Mindfulness* se apresenta cientificamente em alguns passos apontados por Mark Williams e Danny Penman<sup>123</sup>: 1) não reagir à experiência interna; 2) observar, perceber e estar atento às sensações; 3) agir com atenção, evitando o piloto automático e mantendo a concentração sem distração; 4) descrever e rotular com palavras as emoções, sensações e novos aprendizados; 5) não emitir julgamentos sobre a experiência. Dessa forma, a

<sup>120</sup> *Mindfulness*, palavra que pode ser traduzida como “atenção plena”, é a prática de se concentrar completamente no presente. Em atenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar à uma consciência avançada do “agora”, que inclui percepção de sentimentos, sensações e ambiente. (NEFF, 2003).

<sup>121</sup> NEFF, Kristin. D. Self-compassion: **An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself**. *Self and Identity*, v. 2, n. 2, p. 85-101, apr. 2003. DOI: 10.1080/15298860390129863.

<sup>122</sup> NEFF, Kristin D.; GERMER, Christopher K. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. **Journal of clinical psychology**, v. 69, n. 1, p. 28-44, jan. 2013. DOI 10.1002/jclp.21923.

<sup>123</sup> WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena: Mindfulness**. Como encontrará paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015, p. 74.

compreensão e aplicação dessas cinco dimensões nos permitem estar conscientes quando um pensamento preconcebido surgir em nossa mente. Podemos senti-lo, observá-lo, pensá-lo e conhecê-lo pelo que ele é e como se apresenta. Esse estado de atenção no presente contribui para a qualidade da atenção receptiva, que é o cerne de nossa mente.

O *Mindfulness* prepara nossa mente para que possamos discernir nossa própria natureza e revela a cada indivíduo conhecimentos de acordo com seu nível de percepção e realidade. Além disso, ajuda a superar ideias preconcebidas e relações emocionais que se cristalizam em pensamentos e respostas automáticas que geram estresse interno.<sup>124</sup>

### 4.3.2 Yoga

Conforme a literatura especializada, realizar atividades físicas de forma controlada e contínua pode auxiliar o sistema imunológico e reduzir sintomas de diversas doenças.<sup>125</sup> De acordo com Harbans Arora,<sup>126</sup> o antigo Yoga adota uma abordagem holística e, sustentado por fundamentos teóricos profundos na filosofia Samkhya, tem como objetivo pragmático promover a saúde integral - física, mental, social e espiritual.

Segundo Arora,<sup>127</sup> uma variedade de técnicas do Yoga, como âsanas, prânâyamas, meditação, bandhas, mudras, mantras, Yoga Nidra, kirtan, satsanga, foram desenvolvidas para garantir uma saúde holística e bem-estar completo, onde a ciência moderna está hoje observando muito do que foi mencionado por cientistas yogues há mais de seis milênios.

Uma evidência desse fato é a mudança na concepção de saúde, que passou a ser relacionada ao estado de completo bem-estar físico, mental e social, de acordo com a Constituição da Organização Mundial da Saúde de 1946. Levando em

---

<sup>124</sup> SIEGEL, 2010, p. 44.

<sup>125</sup> LIMA JUNIOR, Luiz Cezar. **Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19**. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33-41, sep. 2020. ISSN 2675-1488. Disponível em: <https://revista.ufr.br/boca/article/view/LimaJunior/3080..> doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3988664>. Acesso em: 20 de março de 2024.

<sup>126</sup> ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do Yoga milenar**. Rio de Janeiro: Record, 1999, p. 17-19.

<sup>127</sup> ARORA, 1999, p. 52.



consideração esse pressuposto, em 2002, a OMS reconheceu o Yoga como uma prática de medicina alternativa, reconhecendo que a realização contínua das técnicas do Yoga traz benefícios para a saúde integral do indivíduo. Esses benefícios foram comprovados por estudos realizados por diversas autoridades na área da saúde, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO/OMS).

Portanto, o Yoga começou a ser adotado também pelos sistemas de saúde dos países membros da OMS, incluindo o Sistema Único de Saúde do Brasil (SUS). No Brasil, o Yoga foi introduzido no SUS em 2011, sendo considerado uma das atividades para promover a saúde. Essa inclusão foi feita pela portaria nº. 719 de 2011 do Ministério da Saúde, que estabeleceu o Programa da Academia da Saúde.<sup>128</sup> O programa tem como objetivo promover a saúde e funciona através da criação de polos do programa em espaços públicos que possuem infraestrutura adequada, além de profissionais capacitados para atender a população.

Em 2016, a UNESCO também reconheceu o Yoga como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, destacando sua influência em diversos aspectos da sociedade, desde a saúde e medicina até a educação e artes, principalmente na Índia, seu país de origem.<sup>129</sup> Em 2017, o Yoga foi incorporado à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), lançada em 2006 por meio da portaria nº. 971, de 3 de maio de 2006. De acordo com o Ministério da Saúde, essas práticas estimulam os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde, utilizando tecnologias eficazes e seguras.

### 4.3.3 Meditação

A incorporação da alfabetização emocional deve ser feita de forma frequente e planejada, integrada ao currículo para benefício de toda a comunidade escolar. Repetir experiências que contribuem para o aprendizado emocional faz com que o cérebro as reconheça como um caminho forte a seguir quando enfrentar desafios.

---

<sup>128</sup> BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº. 719 de 2011 do Ministério da Saúde, que estabeleceu o Programa da Academia da Saúde.** Brasília, 2011.

<sup>129</sup> UNESCO, Decisão do Comitê intergovernamental 11.COM. **Yoga como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.** Adís Adeba, Dez, 2016. Disponível em: <https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17>. Acesso em: 20 abr. 2021.

O objetivo da alfabetização emocional é desenvolver a consciência emocional, o controle e a expressão produtiva das emoções, a empatia e habilidades de lidar com os relacionamentos.<sup>130</sup> As práticas de meditação e Yoga são uma contribuição para essa alfabetização emocional mencionada por Daniel Goleman.

Ter consciência do momento presente, focalizar a atenção no agora, permite libertar-se dos pensamentos e experimentar a essência da meditação. Essa experiência pode ser realizada no dia a dia, prestando atenção, por exemplo, na respiração, nos movimentos e passos ao subir uma escada.<sup>131</sup> Parece ser simples, porém, à medida que evoluímos como uma sociedade consumista, torna-se mais evidente a necessidade de realizar múltiplas tarefas ao mesmo tempo para garantir a sobrevivência e o nosso lugar no mundo. Consequentemente, estamos cada vez menos presentes e menos conscientes do aqui e agora.

De acordo com Goleman,<sup>132</sup> "minha experiência pessoal e essas descobertas científicas sugerem que as pessoas que meditam são capazes de resistir aos desafios da vida e lidar melhor com o estresse diário, sofrendo menos consequências com isso". A meditação pode ser profunda ou ampla:

A meditação profunda consiste nos níveis 1 (mais intenso e puro) e 2 (menos intenso, com algumas adaptações). A meditação mais ampla é subdividida nos níveis 3 (com distanciamento do contexto espiritual, envolvendo *Mindfulness*) e 4 (ainda mais acessível, como aplicativos de meditação). Os benefícios aumentam à medida que aumentamos o tempo dedicado à prática meditativa e também o nível de prática, transformando o cérebro.<sup>133</sup>

Pesquisas indicam que a prática diária de meditação reduz o estresse e aumenta a tolerância à dor, pois fortalece a conectividade funcional nas áreas do cérebro responsáveis pelas emoções. A meditação também melhora a atenção, mas

---

<sup>130</sup> GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação**. 4. ed. Rio de Janeiro/RJ: Sextante, 1999, p. 14-16.

<sup>131</sup> TOLLE, Eckhart. **O Poder do Agora: um guia para a iluminação espiritual**. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2002, p. 20-22.

<sup>132</sup> GOLEMAN, 1999, p. 10.

<sup>133</sup> GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, J. Richard. **A Ciência da Meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro/RJ: Objetiva, 2017, p. 31.

para que essa melhora seja constante, a prática meditativa também precisa ser constante.<sup>134</sup>

A meditação requer atenção, o que a diferencia do relaxamento, que permite que a mente vagueie. A atenção cultivada durante a meditação se estende ao longo do dia, aprimorando a habilidade de percepção, permitindo ao indivíduo estar consciente de tudo o que acontece ao seu redor e não se dispersar com facilidade. A prática meditativa frequente também possibilita uma maior empatia, pois desenvolve a habilidade de compreender as intenções do outro e estabelecer diálogos e relacionamentos bem-sucedidos.<sup>135</sup>

Meditação e relaxamento são coisas diferentes: em essência, a meditação é o esforço para reexercitar a atenção. É isso que dá à meditação os efeitos incomparáveis de obtenção de conhecimentos, aumento da concentração e capacidade de relacionar-se com empatia. A meditação é, porém, mais usada como uma técnica rápida e fácil de relaxamento.<sup>136</sup>

É possível afirmar que o relaxamento é a antítese da tensão. Quando os músculos estão em um estado de relaxamento, os nervos responsáveis por comandá-los ficam inativos, permitindo que os centros nervosos descansem. O ato de relaxar é uma forma de ócio, um repouso para a mente, uma maneira de esquecer a ansiedade e simplesmente não fazer nada. É uma entrega, uma sensação de frouxidão, um abandono e desconexão com as preocupações. Para alcançar esse estado, é necessário ter coragem, autoconfiança e disciplina.<sup>137</sup>

#### 4.3.4 Tai Chi Chuan

No momento atual, assim como ao longo da trajetória histórica, observa-se mudanças constantes nos exercícios físicos, tanto em sua prática quanto em seus significados. De maneira geral, a necessidade de se movimentar tem diminuído gradualmente. Segundo Christiane Macedo et al,<sup>138</sup> isso ocorre devido a uma transformação sem precedentes no estilo de vida das sociedades humanas, resultante

---

<sup>134</sup> GOLEMAN; DAVIDSON, 2017, p. 35.

<sup>135</sup> GOLEMAN, 1999, p. 13.

<sup>136</sup> GOLEMAN, 1999, p. 15.

<sup>137</sup> HERMÓGENES. **Yoga caminho para Deus**. 16. ed. Rio de Janeiro, Nova Era, 2009, p. 25.

<sup>138</sup> MACEDO, Christiane de Souza Guerino; GARAVELLO, João Júlio; OKU, Elaine Cristina; MIYAGUSUKU, Fábio Hiroki; AGNOLL, Priscila Dall; NOCETTI, Priscila Mantovani. Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividades Físicas**; Saúde. v.8, n. 2; p 19-27, 2001.

da mecanização, avanços tecnológicos e do aumento cada vez mais frequente do uso de dispositivos que facilitam o trabalho físico.

Acompanhando as mudanças no estilo de vida das sociedades humanas, surgem com maior frequência problemas físicos e mentais, como a ansiedade excessiva. Para Manoj Sharma e Taj Haider,<sup>139</sup> a ansiedade é um problema sério de saúde pública, sendo necessário explorar métodos complementares e alternativos para preveni-la, tratá-la e controlá-la. Quando mencionamos ansiedade ao longo do texto, estamos nos referindo ao aspecto patológico, quando ocorre de maneira exagerada, tornando-se um Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Atualmente, algumas das formas de tratamento para a ansiedade envolvem o uso de medicamentos antidepressivos, terapia cognitivo-comportamental, benzodiazepínicos (como Xanax), técnicas de autoajuda e mudanças no estilo de vida<sup>140</sup> No entanto, Qing-Hua Song et al<sup>141</sup> aponta que o uso de drogas como terapia apresenta várias desvantagens, como efeitos colaterais agudos e/ou crônicos, vício e sonolência. Portanto, é necessário buscar alternativas que não causem tantos efeitos colaterais.

Na perspectiva da promoção da saúde por meio da prática de atividades físicas, os exercícios físicos surgem como uma alternativa de tratamento para a ansiedade e outros problemas que afetam o ser humano. As práticas corporais que envolvem meditações, a observação da respiração e que são realizadas em grupo podem ser uma boa opção. Entre essas práticas, vamos destacar o Tai Chi Chuan (TCC). O TCC é uma arte marcial tradicional chinesa que vem sendo praticada há séculos. Consiste em uma sequência de posturas e movimentos lentos e graciosos, combinando foco mental, respiração e relaxamento.<sup>142</sup>

---

<sup>139</sup> SHARMA, Manoj; HAIDER, Taj. Tai Chi as na Alternative and Complimentary Therapy for Anxiety: A Systematic Review. **Journal of Evidance-Based Complementary & Alternative Medicice**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 143-153, 2015.

<sup>140</sup> SHARMA; HAIDER, 2015, p. 145.

<sup>141</sup> SONG, Qing-Hua; SHEN, Guo-Qing; XU, Rong-Mei; ZHANG, Quan-Hai; MA, Ming; GUO, Yan-Hua; ZHAO, Xin-Ping; HAN, Yu-Bing. **Effect of Tai Chi exercise on the physical and mental health of the Elder patients suffered from anxiety disorder**. *INT J Physiol Pathophysical Pharmacol*, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 55-60, 13 mar. 2014.

<sup>142</sup> SAEED, SyAtezaz; CUNNINGHAM, Karlene; BLOCH, Richard M. **Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation**. *American Family Physician*, [S. l.], v. 99, n. 10, p. 620-627, 15 maio 2019.

No estudo de Shuai Zheng et al,<sup>143</sup> foi realizado uma comparação entre a prática de exercícios e o TCC. A amostra foi dividida em três grupos: um grupo que praticava TCC por pelo menos duas horas por semana, um grupo que realizava exercícios supervisionados em um centro fitness e um grupo controle. Durante as doze semanas de estudo, foram observadas melhorias significativas na ansiedade e na saúde mental nos grupos que praticaram TCC e exercícios.

Além da redução e controle da ansiedade, o TCC também apresentou outros resultados positivos. Segundo Mei-Ying Chang et al<sup>144</sup> o TCC pode reduzir o risco de doenças nas artérias coronárias, melhorar o humor e beneficiar o sistema cardiovascular. Além disso, o TCC pode ajudar a reduzir os níveis de hormônios relacionados ao estresse e melhorar o bem-estar emocional. Sharma e Haider,<sup>145</sup> em sua revisão, destacam outros benefícios do TCC, como a melhora da memória, da concentração, dos quadros de depressão, ansiedade, câncer, artrite e da pressão sanguínea.

A melhoria do bem-estar psicológico é observada na maioria dos estudos analisados. Isso pode ser atribuído a diversos fatores relacionados ao TCC. De acordo com Song et al,<sup>146</sup> a filosofia tradicional chinesa, a preservação da saúde, a ciência da saúde, a medicina e a estética são algumas das disciplinas base do TCC, o que pode contribuir para a sua eficácia.

Karen Caldwell et al<sup>147</sup> aponta que “o TCC é reconhecido como uma prática mente-corpo complexa, envolvendo diversos componentes”. Essa prática possui um potencial terapêutico sinérgico e independente, promovendo a integração mente-corpo através do pensamento e/ou da concentração visual, além de proporcionar um profundo relaxamento.

---

<sup>143</sup> ZHENG, Shuai; KIM, Christine; LAL, Sara; MEIER, Peter; SIBBRITT, David; ZASLAWSKI, Chris. The Effects of twelve weeks of Tai Chi practice on anxiety in stressed but healthy people compared to exercise and wait-list groups: A randomized controlled trial. **Journal of Clinical Psychology**, [S. l.], v. 74, n. 1, p. 83-92, jan. 2018

<sup>144</sup> CHANG, Mei-Ying; YE, Shu -Chuan Jennifer; CHU, Mei-Chi; WU, Tsung-Mao; HUANG, Tse-Hung. Associations Between Tai Chi Chung Program, Anxiety, and Cardiovascular Risk Factors. **American Journal of Health Promotion**, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 16-22, out. 2013.

<sup>145</sup> SHARMA; HAIDER, 2015, p. 146.

<sup>146</sup> SONG et al, 2014, p. 57.

<sup>147</sup> CALDWELL, Karen L; BERGMAN, Shawn M; COLLIER, Scott R; TRIPLETT, N Travis; QUIN, Rebecca; BERGQUIST, John; PIEPER, Carl F. **Effects of tai chi chuan on anxiety and sleep quality in Young adults: lessons from a randomized controlled feasibility study.** *Nature and Science of Sleep*, [S. l.], v. 8, p. 305-314, 14 nov. 2016, p. 307.

Fang Wang et al<sup>148</sup> destaca que o TCC tem um grande potencial de ser integrado na prevenção e reabilitação de várias condições físicas e psicológicas, pois envolve concentração, equilíbrio físico, relaxamento muscular e da respiração. Dessa forma, o TCC se torna uma alternativa de tratamento e uma estratégia preventiva e promocional da saúde.

#### 4.3.5 Pilates

A chegada do Pilates ao Brasil ocorreu por volta dos anos de 1990, de acordo com o relato de Christiane Macedo, Aline Hass e Silvana Goellner.<sup>149</sup> Essas autoras destacam que as pioneiras no país, sendo seis mulheres, aprenderam a prática através de aulas individuais, ao invés de cursos formalizados. Além disso, elas possuíam uma forte ligação com a dança e seguiram as orientações da Polestar<sup>150</sup>, da PhysicalMind<sup>151</sup> e da Romana21, desde o início, abraçando a diversidade do método.

Segundo as mesmas autoras, as pioneiras enfrentaram dificuldades para montar seus estúdios, já que todos os equipamentos precisavam ser importados dos Estados Unidos. Isso contribuiu para uma demora na popularização do Pilates. No entanto, a partir dos anos 2000, os equipamentos começaram a ser fabricados no Brasil e, ao mesmo tempo, o termo "Método Pilates" passou a ser de domínio público. Isso impulsionou a popularidade do método, levando-o para além das cidades das pioneiras. Além disso, a tradução de obras estrangeiras estimulou a produção de estudos nacionais sobre o Pilates.<sup>152</sup>

---

<sup>148</sup> WANG, Fang; LEE, Eun-Kyoung; Othelia; WU, Taixiang; BENSON, Herbert; FRICCHIONE, Gregory; WANG, Weidong; YEUNG, Albert S. **The Effects of Tai Chi on Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis.** International Society of Behavioral Medicine, [S. l.], v. 21, p. 605-617, 28 de setembro de 2013, p. 608.

<sup>149</sup> MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. **O Método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras.** Pensar a prática, Goiânia, v. 18, n. 3, p. 571-583, julho/setembro de 2015, p. 573.

<sup>150</sup> *Polestar Pilates Education*, linha de formação em Pilates com sede na Califórnia, Estados Unidos.

<sup>151</sup> *PhysicalMind*, linha de formação em Pilates com sede em Nova York.

<sup>152</sup> MACEDO; HAAS; GOELLNER, 2015, p. 572.

A primeira menção ao Método Pilates na imprensa foi em 1996, conforme registrado por Jordana Bittencourt,<sup>153</sup> desde então, o número de publicações sobre o assunto tem aumentado. Em 2011, o Pilates foi destaque na capa da revista Isto É<sup>154</sup>. Em um artigo de oito páginas, o Método foi apresentado como uma técnica revolucionária no mundo fitness, que mudou a história do exercício físico. A matéria enfatizou que o Pilates é indicado para reabilitação, para gestantes, crianças, atletas, além de ser eficaz no combate a doenças como fibromialgia, dor nas costas e câncer.<sup>155</sup>

Dessa forma, podemos observar que o Método Pilates está se tornando mais popular devido à divulgação pela mídia, que o promove como um produto comercializável, além da abertura de estabelecimentos que oferecem essa prática. Embora seja mais comum encontrar *studios* de Pilates em locais privados do que públicos, também há propostas de práticas de Pilates em alguns serviços públicos e/ou espaços que atuam na área da saúde coletiva, visando à promoção da saúde.

Conforme Warrick Mcneill,<sup>156</sup> o Método Pilates pode ser praticado de duas formas distintas:

[...] através do release, a partir de uma sensação corporal, ou através do recrutamento muscular. Quando se pratica o release, o foco principal do praticante é aperfeiçoar os movimentos e a percepção do próprio corpo, destacando a auto-observação, a respiração e o posicionamento adequado. O release não está ligado exclusivamente a uma prática específica, mas sim a uma forma de vivenciar o corpo que pode ser incorporada em diversas práticas.<sup>157</sup>

O autor reflete ainda sobre a outra abordagem no Método Pilates, o recrutamento muscular. Essa forma de realizar os exercícios e de atenção ao corpo está mais relacionada à fisiologia muscular e à maneira como o movimento ocorre através da ativação ou inibição de unidades motoras. Portanto, o cuidado com o corpo

---

<sup>153</sup> BITTENCOURT, Jordana da Rocha. **O Método Pilates nas páginas dos jornais: saúde, consumo, boa forma, mulheres.** 2015. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2015, p. 49.

<sup>154</sup> COSTA, Raquel. **A força do pilates.** 30 de setembro de 2011. s/p. Disponível em: [http://www.istoe.com.br/reportagens/164519\\_a+forca+do+pilates](http://www.istoe.com.br/reportagens/164519_a+forca+do+pilates). Acesso em: 20 de julho de 2023.

<sup>155</sup> COSTA, 2011, s/p.

<sup>156</sup> MCNEIL, Warrick. Pilates: Release or recruit? **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, v. 16, p. 101-108, 2012.

<sup>157</sup> MCNEIL, 2012, p. 102.

pode ser direcionado às sensações corporais, considerando uma abordagem integral do corpo, ou ao recrutamento muscular, adotando uma visão mais fisiológica do corpo.

Pirkko Markula<sup>158</sup> trouxe à tona a questão da combinação do Método Pilates com o Yoga e o Tai-chi, conhecida como Hybridus. De acordo com a autora, o Hybridus pode levar à adoção de um cuidado ético consigo mesmo.<sup>159</sup> No seu estudo, a autora explora como a ética pode ampliar a capacidade de instrutores e alunas de se expressarem, criando novas formas de cuidado.

Markula<sup>160</sup> argumenta que isso ocorre quando a prática é realizada com consciência crítica e reflexiva, ou seja, quando o indivíduo questiona e relativiza os conhecimentos e normas da prática, estabelecendo outras relações com a verdade que ela prescreve. Contudo, a autora não desconsidera a ligação do Hybridus com os discursos da indústria do fitness e da área biomédica. Pelo contrário, ela destaca que o modelo biomédico é usado para reforçar a conexão da prática com a melhoria da saúde, atribuindo ao indivíduo a responsabilidade de cuidar de si mesmo.

Markula<sup>161</sup> conclui que a adoção de uma perspectiva crítica em relação às experiências nas práticas fitness, especialmente no Hybridus, cria condições para que as mulheres transcendam os discursos disciplinares que enfatizam a beleza feminina, proporcionando-lhes outras maneiras de se envolverem na vida que não estão necessariamente vinculadas à busca de um corpo bonito e "sarado". Segundo Markula,

[...] é através da capacidade reflexiva que o indivíduo estabelece um modo específico de viver, construindo sua identidade, que muitas vezes não é compatível com o que é considerado adequado no discurso que normatiza o corpo magro e esbelto.<sup>162</sup>

Portanto, surgem outras oportunidades de cuidado ético, nas quais o indivíduo estabelece uma nova relação com a verdade, buscando uma possível transformação dentro de si mesmo, mesmo que isso signifique se vincular a outros discursos e

---

<sup>158</sup> MARKULA, Pirkko. Disreading the Fit Feminine Identity. **Journal of Sport & Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 29-44, fev. 2006.

<sup>159</sup> MARKULA, 2006, p. 29.

<sup>160</sup> MARKULA, Pirkko. Turing into one's self: Foucault's technologies of the self and mindful fitness. **Sociology of Sport Journal**, v. 21, p. 302-321, 2004.

<sup>161</sup> MARKULA, 2004, p. 303.

<sup>162</sup> MARKULA, 2004, p. 305



sistemas. Embora Markula<sup>163</sup> não tenha aprofundado quais discursos as mulheres abraçaram ao renunciar ao discurso fitness, ela inicia a discussão sobre outras possibilidades de questionar os discursos que permeiam as práticas relacionadas ao corpo.

O estudo realizado por Débora Bolsanello<sup>164</sup> analisa a relação entre o Método Pilates e a educação somática, com o objetivo de discutir a identidade atual do Método. Assim como mencionado por Odilon Roble,<sup>165</sup> Bolsanello<sup>166</sup> também aponta que o Pilates pode ou não ser considerado somático, dependendo de como é ensinado.

Durante a aula, o diálogo entre instrutor(a) e aluno(a) pode garantir uma abordagem menos direcionada e permitir que o aluno(a) descubra estratégias corporais para a percepção de si mesmo(a) e a execução dos exercícios.<sup>167</sup>

Em concordância com Bolsanello<sup>168</sup>, a dificuldade para realizar determinado movimento nem sempre indica fraqueza muscular, mas pode exigir o desenvolvimento de propriocepção e coordenação motora para que o(a) praticante compreenda melhor seu próprio corpo e suas limitações. Para que o Método Pilates seja considerado somático, Bolsanello<sup>169</sup> sugere a aplicação de três conceitos da educação somática:

O uso de imagens, o conceito de ambitato e o conceito de circuito. O uso de imagens auxilia o(a) aluno(a) a ter uma melhor consciência tátil de seu próprio corpo, incluindo sua percepção de volume corporal, temperatura, alinhamento e tensões. O conceito de ambitato, criado pela autora, refere-se à percepção tátil do(a) praticante, o que facilita a compreensão de seu corpo por meio do uso de acessórios como bola, discos e pesos. Por fim, o conceito de circuito, busca abordar a integralidade do corpo, convidando o(a) aluno(a) a fazer ajustes em seu corpo, identificando áreas que precisam ser contraídas ou relaxadas, percebendo-se no espaço e realizando os movimentos de acordo com suas possibilidades pessoais.<sup>170</sup>

---

<sup>163</sup> MARKULA, 2006, p. 37.

<sup>164</sup> BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um método de educação somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, janeiro/abril de 2015.

<sup>165</sup> ROBLE, Odilon José. Uma interpretação estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. **Revista Brasileira Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169-190, jan./abr. 2015.

<sup>166</sup> BOLSANELLO, 2015, p. 103.

<sup>167</sup> ROBLE, 2015, p. 171.

<sup>168</sup> BOLSANELLO, 2015, p. 102-104.

<sup>169</sup> BOLSANELLO, 2015, p.103-106.

<sup>170</sup> BOLSANELLO, 2015, p. 104-106.

Dessa forma, de acordo com a visão de Bolsanello,<sup>171</sup> os cuidados com o corpo no Método Pilates envolvem a relação entre instrutores ou instrutoras e estudantes, que ocorre durante as sessões, permitindo que os e as discentes direcionem sua atenção para o corpo e suas percepções corporais, desenvolvendo assim uma consciência de si mesmo.

#### 4.3.6 Alimentação saudável

A alimentação humana apresenta características que a tornam única. É uma necessidade vital para todos os seres vivos, pois sem alimentação não é possível sobreviver. Em uma visão mais ampla, percebemos que a alimentação une aspectos biológicos, fisiológicos e culturais. Nossos corpos absorvem os nutrientes dos alimentos, que passaram por um processo social de produção, seleção e preparo antes de serem consumidos. Ao nos alimentarmos, os diferentes grupos sociais exercem práticas, costumes e valores sobre os alimentos. Portanto, o ato de se alimentar possui significados específicos que variam de cultura para cultura e de época para época.

Todos os alimentos possuem associações sociológicas como parte de um sistema cultural, e a comida, juntamente com seus contextos, é repleta de símbolos, sentidos e classificações. Sendo assim, a alimentação é um fenômeno biocultural que desperta interesse em diferentes disciplinas. Compreender as práticas relacionadas à alimentação como ação simbólica nos permite acessar outras dimensões da vida, como as sociais, políticas, econômicas e psicológicas.<sup>172</sup>

Se a alimentação possui sentidos e significados, o ato de se alimentar vai além da mera necessidade fisiológica de obtenção de nutrientes. Ele também constrói costumes, acompanha ritos de passagem e estabelece relações entre o indivíduo e a sociedade.<sup>173</sup> No entanto, nossa alimentação também é influenciada pelas necessidades do nosso organismo e pelas circunstâncias do meio e da sociedade em

---

<sup>171</sup> BOLSANELLO, 2015, P. 103-106.

<sup>172</sup> MACIEL, Maria Eunice; CASTRO, Helisa Canfield de. **A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico**. Demetra, 2013; 8(Supl.1): 321-328.

<sup>173</sup> CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; MADEL Terezinha Luz; PRADO, Shirley Donizete. **Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica**. Ciência & Saúde Coletiva, 2011;16(1), p.155-163.

que vivemos, assim como pela organização, produção e distribuição dos alimentos. Importante destacar que

a forma como comemos é também influenciada pela distribuição de riqueza na sociedade, e os grupos e classes sociais diferem em termos de estilo, hierarquia e modos de alimentação, e essas diferenças são marcadas por representações coletivas, imaginação e crenças.<sup>174</sup>

Considerando a importância vital da alimentação, é preciso levar em conta que a distribuição e o acesso a alimentos estão sujeitos às desigualdades decorrentes do processo de construção das sociedades contemporâneas. Marília Leão<sup>175</sup> aponta claramente que “a alimentação é considerada um requisito básico para promover e proteger a saúde, garantindo o pleno desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania.”<sup>176</sup> Portanto, a alimentação é um dos direitos humanos fundamentais estabelecidos na Declaração Universal dos Direitos Humanos.<sup>177</sup>

Para Flávio Valente<sup>178</sup>, o Direito Humano à Alimentação Adequada é composto por duas dimensões que são inseparáveis:

Estar livre da fome e da má nutrição e ter uma alimentação adequada. A primeira dimensão visa garantir o acesso aos alimentos, promovendo a segurança alimentar e nutricional. Já a segunda dimensão amplia esses atributos, incluindo aspectos como sabor, variedade, cor, sustentabilidade social e ambiental, bem como a adequação cultural. Respeitar questões religiosas, éticas e peculiaridades de diferentes grupos e indivíduos é parte integrante dessa dinâmica.<sup>179</sup>

Desta forma, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é entendida como a garantia do direito universal ao acesso regular e contínuo a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades básicas. Essa garantia é embasada em práticas alimentares que promovam a saúde, levando

<sup>174</sup> CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (org). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Ed. FIOCRUZ, 2005, p. 49.

<sup>175</sup> LEÃO, Marília. (org) **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional** / organizadora, Marília Leão. – Brasília: ABRANDH, 2013, p. 15.

<sup>176</sup> LEÃO, 2013, p. 16.

<sup>177</sup> LEÃO, 2013, p. 15-19.

<sup>178</sup> VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Direito humano à alimentação adequada: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez Editora, 2002, p. 60-64.

<sup>179</sup> VALENTE, 2002, p. 61.

em consideração a diversidade cultural e devendo ser sustentáveis eco, cultural, econômica e socialmente.<sup>180</sup>

A alimentação é não apenas um direito inerente a todas as pessoas, mas também um fator determinante e condicionante da saúde. Os efeitos da insegurança alimentar e nutricional na população, como a obesidade, a desnutrição e deficiências nutricionais específicas, representam grandes prejuízos para o desenvolvimento social. Historicamente, o setor de saúde tem assumido a responsabilidade de desenvolver políticas e programas de alimentação e nutrição no Brasil.<sup>181</sup>

Sob a perspectiva dos determinantes sociais da saúde, que englobam fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/ raciais, psicológicos e comportamentais, é possível identificar os fatores que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus riscos na população.<sup>182</sup>

Assim, a promoção de uma alimentação adequada e saudável é um ponto de encontro entre a promoção da saúde e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), podendo promover o diálogo intersetorial, essencial para garantir tanto a SAN quanto a saúde. Nesta análise, os fatores determinantes da saúde também influenciam a condição de SAN das pessoas e das comunidades. Dessa forma, o conceito abrangente de saúde, que vai além da capacidade física ou condição biológica dos indivíduos, inclui a garantia da SAN.<sup>183</sup>

As ações voltadas para garantir a SAN extrapolam o setor de saúde, buscando garantir o direito humano à alimentação e nutrição. Essas ações envolvem a produção e o consumo de alimentos, abrangendo a capacidade de compra da população e as práticas alimentares, que necessariamente incluem os fatores culturais.<sup>184</sup>

---

<sup>180</sup> BRASIL. **Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União 2006; Acesso em: 18 de abril de 2024

<sup>181</sup> ALVES, K Kelly Poliany de Souza, JAIME, Patricia Constante. **A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e o diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.** Ciência & Saúde Coletiva, 2014;19(11):4331-4340.

<sup>182</sup> BUSS, Paulo Marchiori; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. Physis: **Revista de Saúde Coletiva.** 2007;17(1):77-93.

<sup>183</sup> ALVES; JAIME, 2014, p. 4334.

<sup>184</sup> BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde.** Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012, p. 25-46.

De acordo com Vanessa Ferreira e Rosana Magalhães,<sup>185</sup> existem diversos desafios para que a população alcance um nível adequado de nutrição. Os riscos nutricionais, de várias categorias e magnitudes, estão presentes em todas as fases da vida humana, desde a concepção até a velhice, assumindo diferentes configurações epidemiológicas dependendo do processo de saúde/doença de cada população. No Brasil, observa-se uma complexidade peculiar dos problemas alimentares, resultado de uma transição nutricional com características únicas, marcada pela presença tanto de problemas relacionados à carência alimentar quanto de problemas relacionados ao excesso de peso e à baixa qualidade da alimentação.<sup>186</sup>

O excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade, é considerado o sexto fator de risco mais importante para a carga global de doenças, devido à sua associação com várias Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Estima-se que haja cerca de um bilhão de pessoas adultas com sobrepeso no mundo e 475 milhões de obesas, com projeções alarmantes para a próxima década.<sup>187</sup>

O aumento da obesidade é preocupante, uma vez que ela é simultaneamente uma doença crônica e um fator de risco para outras doenças, como diabetes tipo II, hiperlipidemias e hipertensão arterial.<sup>188</sup> Essas doenças estão relacionadas ao perfil alimentar encontrado nas famílias brasileiras, caracterizado pelo aumento no consumo de gorduras em geral, gorduras de origem animal e alimentos industrializados ricos em açúcar e sódio, e pela diminuição no consumo de frutas, legumes e verduras, alimentos considerados protetores devido ao seu conteúdo de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.<sup>189</sup>

Considerando o importante contexto da globalização, bem como as circunstâncias políticas, sociais e processos históricos e culturais específicos do Brasil, o país passou por mudanças significativas nas últimas décadas. A

---

<sup>185</sup> FERREIRA, Vanessa A; MAGALHÃES, Rosana. **Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais.** Cad. Saúde Pública. 2007;23(7):1674-1681.

<sup>186</sup> BRASIL, 2012, p. 25-27.

<sup>187</sup> IASO - International Association for the Study of Obesity. **Adult overweight and obesity in the European Union (EU27).** London: IASO; 2012.

<sup>188</sup> BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Obesidade.** Cadernos de Atenção Básica, n. 12. Brasília (DF); Ministério da Saúde (BR); 2006.

<sup>189</sup> SCHMIDT, Maria Inês; DUNCAN, Bruce Bartholow, AZEVEDO E SILVA, Gulnar, MENEZES, Ana Maria; MONTEIRO, Carlos Augusto; BARRETO, Sandhi Maria; CHOR, Dora; MENEZES, Paulo Rossi. **Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges.** Lancet. 2011;377(9781):1949-61.

concentração da população em áreas urbanas, juntamente com a transição do mercado de trabalho do setor primário (agricultura e extrativismo) para o setor secundário e principalmente para o setor terciário da economia, resultou em mudanças no perfil das atividades cotidianas, levando a uma redução do esforço físico e, conseqüentemente, do gasto energético.<sup>190</sup>

A diminuição das taxas de fertilidade e o aumento na expectativa de vida têm gerado mudanças na pirâmide populacional, com um número crescente de pessoas com mais de cinquenta anos. Além disso, houve um aumento na renda per capita, melhorando o acesso ao consumo em geral, incluindo alimentos. Essas transformações têm impacto significativo na geração de renda, nos estilos de vida e, mais especificamente, nas demandas nutricionais.<sup>191</sup>

De acordo com Jean-Pierre Poulain,<sup>192</sup> as mudanças na alimentação das sociedades modernas representam uma "desintegração dos hábitos alimentares tradicionais e uma transgressão das normas e valores sociais". Essas mudanças estão relacionadas a alterações na organização social, como o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho, a jornada de trabalho contínua (sem tempo para almoçar em casa) e o crescimento da urbanização. Essas transformações levam a uma redefinição dos papéis sociais, mudanças na estrutura familiar e nas formas de produção, aquisição e consumo de alimentos.

Assim, percebemos que os ambientes relacionados à alimentação e à atividade física são determinantes dos comportamentos relacionados à obesidade. Em um nível mais distante, os determinantes estão ligados a sistemas, como regulações e regimes de tributação no mercado. Políticas sociais e econômicas moldam as condições em que o comércio e os indivíduos operam, e muitas dessas condições podem ter efeitos distais na obesidade. Embora o ambiente construído tenha um impacto significativo nos comportamentos relacionados ao consumo e à energia gasta, é evidente que o determinante principal da epidemia está relacionado ao sistema alimentar, como o aumento da oferta de alimentos baratos, atrativos e

---

<sup>190</sup> BATISTA FILHO, Malaquias; RISSIN, Anete. **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais.** Cad. Saúde Pública, 2003;19(Sup.1): p. 181-191.

<sup>191</sup> BATISTA FILHO; RISSIN, 2003, p. 183.

<sup>192</sup> POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação.** Editora UFSC. Florianópolis, 2004, p. 60.

densamente energéticos, sistemas de distribuição que tornam os alimentos mais acessíveis e convenientes, e marketing persuasivo.<sup>193</sup>

Embora a interação entre todos os fatores ambientais seja complexa e multifacetada, é evidente a influência dos determinantes do sistema e do ambiente, dada a contínua epidemia global de obesidade. Portanto, para melhorar a qualidade de vida e conseqüentemente da alimentação, bem como de padrões de estilo de vida visando reduzir a obesidade, é necessário direcionar ações não apenas para os comportamentos individuais, mas também para os contextos ambientais nos quais as pessoas vivem, fazem escolhas e se alimentam.

#### 4.3.7 Pensamentos positivos

Ao longo de sua história, a ciência psicológica deu maior atenção ao estudo das doenças mentais ou psicopatologias em detrimento da saúde. Em contraposição a essa tendência, no início do século XXI, Martin Seligman,<sup>194</sup> que na época era presidente da Associação Psicológica Americana, iniciou um novo debate científico com o objetivo de compreender os pensamentos positivos do funcionamento humano e seus efeitos na saúde. Surgiu assim a Psicologia Positiva (PP),<sup>195</sup> um movimento que buscava reunir e impulsionar estudos científicos sobre os aspectos saudáveis dos indivíduos, sem negar a existência de experiências, situações e emoções negativas que também fazem parte da vida.

Esse movimento logo conquistou pessoas adeptas de diversas formações ao redor do mundo, incluindo profissionais da medicina, psicologia, administração e pessoas leigas. No entanto, nem sempre o uso dos princípios da Psicologia Positiva (por exemplo, a promoção do bem-estar) foi embasado em estudos científicos, especialmente quando praticado por pessoas leigas. Em certos casos, a compreensão desse movimento se limitava a adotar o "pensamento positivo", o que não reflete adequadamente os fundamentos da PP, que valoriza evidências científicas.

---

<sup>193</sup> MONTEIRO, Carlos A; CANNON, Geoffrey. **The Impact of Transnational “Big Food” Companies on the South: A View from Brazil.** PLoS Med. 2012, p. 19-37.

<sup>194</sup> SELIGMAN, Martin. E. P. **Positive Psychology: A Personal History.** Annual Review of Clinical Psychology, 15, 1-23, 2019.

<sup>195</sup> SELIGMAN, Martin E P.; CSIKSZENTMIHALYI Mihali. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist Journal**, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>. 2000, p. 5-14.

Ademais, à medida que os estudos em Psicologia Positiva, em torno do pensamento positivo avançaram, foi necessário considerar como o estudo de temas de interesse nesse campo (como felicidade, otimismo, empatia, compaixão, gratidão, entre outros) depende do contexto, havendo variações entre os grupos estudados e a época. Isso ficou evidente durante a pandemia, quando a realidade social e cultural de todas as pessoas foi alterada devido ao distanciamento físico adotado.<sup>196</sup>

Atualmente, além de levar em conta essas questões, muitos pesquisadores e muitas pesquisadoras e profissionais que trabalham com a abordagem da Psicologia Positiva estão preocupados em avaliar a eficácia e as consequências da aplicação de métodos, técnicas ou procedimentos relacionados a essa abordagem na vida das pessoas e da comunidade.<sup>197</sup> Desse modo, é possível observar que as pesquisas atuais têm se dedicado a investigar a eficácia de uma ampla variedade de intervenções que utilizam os diferentes conceitos da Psicologia Positiva em diversos formatos de atividades e para diferentes grupos-alvo.<sup>198</sup>

Para que uma intervenção psicológica seja considerada positiva, é necessário que as atividades propostas atendam a critérios específicos em relação ao conteúdo, objetivo, população-alvo e avaliação. O conteúdo dessas intervenções deve estar relacionado a variáveis positivas, enquanto seu objetivo principal deve ser a construção ou promoção de fenômenos positivos. Quanto à população atendida, tanto pessoas com dificuldades quanto indivíduos saudáveis interessados na promoção de sua saúde e bem-estar podem ser envolvidos. Adicionalmente, todas as intervenções devem incluir formas de avaliação, de modo a fornecer evidências empíricas de sua validade e eficácia.<sup>199</sup>

Assim, a intervenção psicológica positiva tem se mostrado uma poderosa ferramenta para promover características positivas relacionadas à saúde e ao

---

<sup>196</sup> SELIGMAN, 2019, p. 05-07.

<sup>197</sup> REPPOLD, Caroline Tozzi; ZANINI, Daniela Sacramento; CAMPOS, Daniela Cristina; FARIA Margareth Regina G. Veríssimo de; TOCCHETTO, Bruna Simões. (2019). **Felicidade como Produto**: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>. Acesso em 12 de fevereiro de 2024.

<sup>198</sup> REPPOLD et al, 2019, p. 335.

<sup>199</sup> SHANKLAND, Rebecca; ROSSET, Evelyn. **Review of brief school-based positive psychological interventions**: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2) Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>, 2017, p. 363-392. Acesso em 12 de fevereiro de 2024



desenvolvimento humano. Diversos estudos internacionais apresentam atividades que visam promover a satisfação com a vida e a gratidão a partir de evidências científicas, assim como a felicidade e o bem-estar pesquisados por Holli-Anne Passmore e Mark Holder,<sup>200</sup> emoções, pensamentos e comportamentos positivos em estudo de Michelle Pritchard e Christian Van Nieuwerburgh,<sup>201</sup> autoestima apresentada por Anat Shoshani e Sarit Steinmetz,<sup>202</sup> afetos positivos, otimismo e esperança estudados por Chan Hellman e Casey Gwinn,<sup>203</sup> entre outros. Além disso, alguns estudos no Brasil têm demonstrado a eficácia de intervenções que visam promover a felicidade através do pensamento, como a pesquisa de Caroline Reppol et al.<sup>204</sup>, a gratidão analisada por Cunha et al.,<sup>205</sup> o otimismo analisado por Micheline Bastianello e Cláudio Hutz,<sup>206</sup> entre outros.

Percebemos que há uma variedade de obras que descrevem diferentes intervenções pautadas no pensamento positivo fundamentado na Psicologia Positiva, desenvolvidas em diferentes contextos, como saúde, educação e trabalho. Essas publicações demonstram o interesse dos pesquisadores em adotar intervenções psicológicas positivas em diversas áreas, avaliando cientificamente sua aplicação, resultados, estabilidade ao longo do tempo e consequências na vida das pessoas. Em conjunto, esses estudos revelam que, quando utilizadas adequadamente, as intervenções psicológicas positivas auxiliam as pessoas a construírem uma vida

---

<sup>200</sup> PASSAMORE, Holli-Anne; HOLDER, Mark. D. Noticing nature: individual and social benefits of a two-week intervention. **The Journal of Positive Psychology**, 12(6), 2016, p. 1-10.

<sup>201</sup> PRITCHARD, Michelle; VAN NIEUWERBURGH, Christian. The perceptual changes in life experience of at-risk young girls subsequent to an appreciative coaching and positive psychology interventions group programme: An interpretative phenomenological analysis. **International Coaching Psychology Review**, 11(1), 2016, p. 57-74.

<sup>202</sup> SHOSHANI, Anat; STEINMETZ, Sarit. Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, 15(6), 2014, p. 1289-1311. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>. Acesso em 14 de fevereiro de 2024.

<sup>203</sup> HELLMAN, Chan M.; GWINN, Casey. Camp HOPE as an Intervention for Children exposed to Domestic Violence: A Program Evaluation of Hope, and Strength of Character. **Child & Adolescent Social Work Journal**, 34(3), 2017, p. 44-53. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10560-016-0460-6>. Acesso em 14 de fevereiro de 2024.

<sup>204</sup> REPPOLD, et al, 2019, p. 333-342.

<sup>205</sup> CUNHA, Lúzie Fofonka; PELLANDA, Lucia Campos; REPPOLD, Caroline Tozzi. **Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial**. *Frontiers in Psychology*, 10, 2019, p. 584 - 599. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>. Acesso em 14 de fevereiro de 2024.

<sup>206</sup> BASTIANELLO, Micheline Roat; HUTZ, Claudio Simon. **Do Otimismo Explicativo ao Disposicional: a Perspectiva da Psicologia Positiva**. *Psico-USF*, 20(2), 2015, p. 237-247. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>. Acesso em 17 de fevereiro de 2024.

prazerosa e com saúde mental, por meio de estratégias que aumentam aspectos positivos e diminuem sintomas negativos.

Nesse sentido, o uso de intervenções psicológicas positivas pode ser uma ferramenta valiosa para enfrentar as consequências decorrentes da rotina incansável dos docentes, assim como para desenvolver habilidades que permitam levar uma vida mais feliz. Ana Cláudia Vasquez et al.<sup>207</sup> destacam que as práticas da Psicologia Positiva podem ajudar os indivíduos a lidarem com esse momento desafiador e seus desdobramentos, promovendo saúde mental e reduzindo sintomas negativos e eventuais psicopatologias causadas pelo estresse e luto. Além disso, mesmo em situações em que o indivíduo não consiga mitigar os efeitos adversos da pandemia, as intervenções psicológicas positivas podem promover forças que contribuem para o desenvolvimento pessoal e social, uma vez que o objetivo principal dessas intervenções é promover aspectos saudáveis do funcionamento humano.

É importante ressaltar que as intervenções psicológicas positivas são acessíveis, sendo intervenções de baixo custo e de fácil aplicação.<sup>208</sup> A maioria delas pode ser realizada de forma virtual, demandando pouco tempo e podendo ser aplicada pelo próprio indivíduo, além de ser eficaz na promoção da saúde mental. No entanto, é importante considerar que essas intervenções não devem ser aplicadas indiscriminadamente, uma vez que têm efeitos na vida das pessoas.<sup>209</sup> Portanto, é necessário basear a aplicação das intervenções psicológicas positivas em estudos científicos que avaliem seus resultados, indicações e desfechos, garantindo os efeitos desejados.

#### 4.3.8 Oração

A busca pelo autocuidado é uma jornada que abrange não apenas o corpo físico, mas também a mente e o espírito. Em meio ao turbilhão de exigências da vida moderna, é essencial reservar um espaço para nutrir nossa espiritualidade e equilibrar nossas emoções. Nesse contexto, a oração emerge como uma prática ancestral que

---

<sup>207</sup> VAZQUEZ, Ana Cláudia; HUTZ, Cláudio Simon. (Orgs.). (2018). **Aplicações da Psicologia Positiva**: Trabalho e organizações. Hogrefe, São Paulo, 2018, p. 46.

<sup>208</sup> SELIGMAN, 2019, p.06.

<sup>209</sup> REPPOLD, 2019, p. 336.

oferece não apenas um momento de conexão com o divino, mas também como uma ferramenta poderosa de autocuidado.

O ato de orar transcende fronteiras religiosas e culturais, sendo encontrado em diversas tradições espirituais ao redor do mundo. Para muitos, a oração é um refúgio, um momento de comunhão com uma força superior que oferece conforto e orientação. Como observou Mahatma Gandhi, “a oração é o segredo da manhã e a chave do dia”. Um convite a pausar, a respirar fundo e a buscar paz interior, independentemente das circunstâncias externas.

Além de seu aspecto espiritual, a oração também possui benefícios tangíveis para o bem-estar mental e emocional. Estudos científicos têm investigado os efeitos da oração na saúde mental, e descobriram que a prática regular de oração está associada a níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão. De acordo com Juliana Faria, “a oração pode servir como um mecanismo eficaz de enfrentamento, ajudando os indivíduos a lidar com os desafios da vida e promovendo uma maior sensação de bem-estar”.<sup>210</sup>

Ao orar, entra-se em contato não apenas com o divino, mas também consigo mesmo. É um momento de introspecção, de reconexão com nossos valores e propósitos mais profundos. Como afirmou o filósofo Soren Kierkegaard, citado por Richard Foster “a função da oração não é influenciar a Deus, mas mudar a natureza daquele que ora”<sup>211</sup>. Na quietude da oração, encontra-se clareza mental e serenidade para enfrentar os desafios do dia a dia.

No entanto, é importante ressaltar que a oração como forma de autocuidado não se limita a um conjunto de palavras recitadas mecanicamente. Ela requer autenticidade e intenção. Como escreveu o poeta Rumi de acordo com Foster: “o que é rezar? É derramar seu coração como água diante do Senhor”<sup>212</sup>. É um ato de vulnerabilidade, de entrega dos medos, esperanças e gratidão.

A prática da oração é uma via estabelecida por Deus para nutrir um relacionamento próximo e constante com Ele. Orar é, em essência, dialogar com o

---

<sup>210</sup> FARIA, Juliana Bernardes. **Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjetivo em pessoas vivendo com HIV/AIDS**. 2004, 141 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2004, p. 45.

<sup>211</sup> FOSTER, Richard J. **Celebração da Disciplina**. Ed. Vida: São Paulo, 2007, p. 101.

<sup>212</sup> FOSTER, 2007, p. 73.

Divino, e é fundamental lembrar que Ele se manifesta de diversas maneiras em resposta. Refletindo sobre isso, a oração se revela como algo verdadeiramente extraordinário! Como é possível que o ser humano se comunique com o próprio Criador em qualquer momento, lugar ou situação, considerando que Ele é o Soberano do Universo e nós, apenas habitantes de um pequeno ponto no cosmos? Como pode Deus estar atento às preces diárias de bilhões de indivíduos?

Assim, é importante compreender que a oração deve ser uma prática contínua. Pode-se orar pela manhã, à tarde, à noite, de madrugada, em casa, na faculdade, no trabalho, na rua, durante o banho, sentados, deitados ou em pé. A Escritura nos incentiva a cultivar uma postura de oração, lembrando constantemente da presença de Deus e entregando a Ele todas as nossas preocupações.

Um dia, talvez, os cientistas possam oferecer evidências concretas de como a religiosidade impacta o funcionamento do cérebro, demonstrando, por exemplo, que a oração tem o poder de reduzir os níveis de cortisol. Essa área de estudo específica é conhecida como neuroteologia, como destacado por um pesquisador do Centro de Espiritualidade, Teologia e Saúde da Duke University.<sup>213</sup>

Para a cultura brasileira, predominantemente católica, a oração é sugerida como um exercício mental valioso. Muitas pessoas acreditam que a religiosidade é um antídoto eficaz contra o estresse, interrompendo as reações biológicas do corpo e da mente. Como mencionado pela revista *ÉPOCA*, basta que a pessoa permita sentar-se, respirar e repetir uma palavra simples, como "ave-maria" ou "amor", para neutralizar os efeitos nocivos da adrenalina e do cortisol. Embora o estresse permaneça presente, o corpo se fortalece para combatê-lo.<sup>214</sup> Um estudo citado pela mesma revista observou que, dentre mil pacientes hospitalizados com problemas cardíacos e pulmonares, aqueles que eram religiosos lidavam melhor com o estresse e se recuperavam mais rapidamente. A fé parece contribuir para reduzir a sensação constante de alerta, promovendo um estado de bem-estar.

Assim, a comunicação com o divino, expressa através da oração, deve ser um reflexo autêntico de nossa alma, coração e mente. É um momento de total

---

<sup>213</sup> CORTEZ, Celina; PEREIRA, Cilene; TARANTINO, Mônica. **A medicina da alma**. 01 de junho de 2005. Disponível em: [https://istoe.com.br/6401\\_A+MEDICINA+DA+ALMA/](https://istoe.com.br/6401_A+MEDICINA+DA+ALMA/). Acesso em 10 de janeiro 2024.

<sup>214</sup> **ÉPOCA** (2013). Edições anteriores. Acesso em 26 maio de 2024. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/edicoes-antteriores/>. Acesso em 26 de maio de 2024.

liberdade, onde podemos nos abrir diante de Deus sem reservas, transcender as aparências e alcançar a essência de quem somos.<sup>215</sup>

Além desses aspectos fundamentais, algumas considerações adicionais sobre a prática da oração podem ser feitas, como: Questionar se é necessário repetir constantemente nossas palavras diante de Deus, já que Ele conhece os pensamentos e necessidades de cada um quando se voltam para dentro de si. Da mesma forma, Deus aprecia ouvir o que está em segredo nos corações, sejam eles pedidos, agradecimentos, confissões ou desabafos.

O estar voltado para dentro de si significa 'que o homem está orientado para dentro de si mesmo, para dentro do próprio coração, de modo que pode sentir e compreender a ação interior e as palavras íntimas de Deus'. Esta nova disposição da consciência, surgida da prática religiosa, não se caracteriza pelo fato de que as coisas exteriores não afetam mais a consciência da eguidade da qual se originara uma recíproca vinculação, mas sim pela circunstância de que uma consciência vazia permanece aberta a uma outra influência. Esta 'outra' influência não é mais sentida como uma atividade própria, e sim como a atuação de um não eu que tem a consciência como seu objeto. É, por conseguinte, como se o caráter subjetivo do eu fosse transferido ou assumido por outro sujeito, que tomasse o lugar do eu.<sup>216</sup>

De acordo com o sacerdote ortodoxo Jean-Yves Lelou,<sup>217</sup> meditar significa primordialmente mergulhar na contemplação e na exaltação do cosmos, pois conforme expressado pelos padres, "todas as coisas sabem orar antes de nós". O indivíduo humano representa o ponto em que a prece do mundo adquire consciência de si mesma.

Assim, é necessário evitar transformar a oração em um ritual vazio e mecânico, onde apenas repetimos palavras bonitas. Às vezes, um silêncio profundo, acompanhado de um coração sincero e quebrantado, pode ser mais significativo do que qualquer discurso elaborado.<sup>218</sup> Sem dirigir-se a Deus como a um ser distante, mas como a um Pai amoroso, uma Mãe cuidadosa, a quem se pode confiar os segredos mais íntimos e desejos do coração, encontrando nele descanso e respostas.

---

<sup>215</sup> BÍBLIA SAGRADA, 2017, Mateus 11:28.

<sup>216</sup> JUNG, C. G. **Espiritualidade e Transcendência**: Seleção e edição de Brigitte Dorst. 6.ª reimp. Petrópolis: Vozes, 2021, p. 242-243.

<sup>217</sup> LELOUP, Jean-Yves. **Escritos sobre o Hesicasmo**: uma tradição contemplativa esquecida. 3ª ed. 1ª reimp. Petrópolis: 2017, p. 23.

<sup>218</sup> BÍBLIA SAGRADA, 2017, Mateus 6:7-8.

Investir tempo na intimidade com o Criador do Universo é essencial para o crescimento espiritual. Como Martinho Lutero uma vez disse: "Tenho tanto a fazer que não posso prosseguir sem dedicar três horas diárias à oração".<sup>219</sup> Esse investimento na prática da oração torna-se um aprendizado contínuo. Conforme observado por Foster: "compreender que a oração é um processo de aprendizagem nos livra de descartá-la como algo falso ou irreal."<sup>220</sup>

Em um mundo cada vez mais acelerado e exigente, a oração oferece um oásis de calma e significado. É um lembrete de que, independentemente das circunstâncias externas, podemos encontrar paz dentro de nós mesmos. Como disse Santa Teresa de Ávila, "a oração é uma conversa íntima entre amigos; é estar com aquele que amamos acima de tudo".<sup>221</sup> Portanto, a prática da oração é compreendida como um ato de amor-próprio e autocuidado, nutrindo não apenas a espiritualidade, mas também a saúde mental e emocional.

Para o autocuidado através da espiritualidade, destinadas aos docentes que buscam melhorar seu bem-estar físico, emocional e espiritual, em um contexto profissional que frequentemente desafia a saúde e o equilíbrio dos educadores, essas práticas emergem como alternativas viáveis e eficazes para promover uma vida mais saudável e equilibrada.

Ao adotarem algumas dessas propostas, os docentes têm a oportunidade de transformar sua abordagem ao autocuidado, criando um ambiente mais saudável e equilibrado para si mesmos e, conseqüentemente, para seus alunos. A prática regular dessas atividades espirituais pode ser a chave para um ensino mais consciente e compassivo, beneficiando toda a comunidade escolar.

---

<sup>219</sup> MISTÉRIOS PÃO DIÁRIO. **Oração**. Disponível em: <https://paodiario.org/oracao/> acesso em 16 de abril de 2024, s/p.

<sup>220</sup> FOSTER, 2007, p.75.

<sup>221</sup> MISTÉRIOS PÃO DIÁRIO, 2004, s/p.

## 5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa partiu da motivação em investigar as contribuições do autocuidado na docência e sua relação com a espiritualidade que além de diversas, são profundamente enraizadas em minhas experiências pessoais e profissionais. Como alguém que vivenciou os desafios durante e após a pandemia da COVID-19, e ainda testemunhou de perto as dificuldades enfrentadas por colegas professores e professoras, percebi a urgência de explorar abordagens que pudessem efetivamente apoiar esses profissionais.

Ao longo deste trabalho, procuramos responder ao problema desencadeador, que questiona a contribuição da espiritualidade para o autocuidado dos docentes da educação básica. Também investigamos os fatores que levam ao adoecimento dos professores e das professoras, levando-os e levando-as, muitas vezes, ao abandono da profissão. Além disso, buscamos entender quais são as práticas de autocuidado baseadas na espiritualidade e se elas contribuem para a melhoria da saúde do docente.

O estudo partiu dos objetivos de explorar as contribuições da espiritualidade para o autocuidado na docência e analisar sua relação com o desenvolvimento profissional e pessoal da categoria, compreendendo que a docência é uma profissão que envolve não apenas transmissão de conhecimento, mas também cuidar de si mesmo e dos alunos e das alunas, e esse autocuidado é essencial para que possam desempenhar seu papel de forma eficiente e saudável em todas as dimensões.

Na dimensão física, o cuidado envolve manter uma rotina saudável, com uma alimentação equilibrada, a prática de exercícios físicos e o descanso adequado. Os e as docentes devem estar atentos aos sinais de cansaço e esgotamento físico, e procurar maneiras de se cuidar, como praticar atividades que promovam o bem-estar, como esportes, Yoga ou caminhadas.

Na dimensão emocional, o cuidado diz respeito à gestão das emoções. É importante que tenham um espaço seguro para expressar suas próprias emoções e busquem apoio emocional quando necessário. Participar de grupos de apoio ou buscar aconselhamento profissional são maneiras de cuidar da saúde emocional. O autoconhecimento é fundamental para identificar e lidar com as próprias emoções.

Na dimensão psicológica, o cuidado se refere à saúde mental. Esses e essas profissionais estão expostos a múltiplos desafios e podem enfrentar estresse, ansiedade e até mesmo depressão. É importante que busquem ajuda profissional quando necessário e adotem práticas que promovam o relaxamento e que proporcionem prazer e descanso mental.

Quanto à relação entre espiritualidade e docência, é importante respeitar a diversidade de crenças e valores de todas as pessoas envolvidas. No contexto escolar pode ser uma fonte de apoio e alento, desde que seja exercida de forma respeitosa e não imposta, contribuindo para o bem-estar emocional e psicológico de todos e todas. É essencial que a espiritualidade não seja utilizada de forma impositiva, respeitando a liberdade de crença dos discentes.

Assim, o cuidado e o autocuidado nas dimensões física, emocional e psicológica são fundamentais para que os e as docentes possam exercer sua profissão com qualidade. A espiritualidade, por sua vez, pode ser uma fonte de apoio, desde que seja respeitosa, entendida como forma de cuidar de si mesmo e cuidar das outras pessoas.

Ao discutirmos a realidade da docência no ensino básico, abordamos aspectos de sua fragmentação, como a sobrecarga de trabalho, a falta de preparo e o adoecimento dos e das docentes, sendo esses os principais desafios enfrentados no contexto diário, associados a falta de integração entre as diferentes dimensões da vida, contribuindo para o desgaste físico e emocional dos educadores.

Para enfrentar essa docência fragmentada e seus desafios, é essencial investir em medidas concretas. As políticas educacionais devem priorizar a valorização da profissão docente, oferecendo salários dignos, plano de carreira atrativo e benefícios que incentivem a permanência dos e das docentes na atividade. Além disso, é fundamental proporcionar uma formação inicial e continuada de qualidade, que prepare os e as docentes para os desafios reais da sala de aula e promova a atualização constante de suas habilidades pedagógicas.

Outra medida importante é a redução da sobrecarga de trabalho imposta. Isso pode ser feito por meio da diminuição da carga horária e da redistribuição de tarefas administrativas, permitindo que os e as docentes tenham mais tempo para se dedicar ao planejamento de aulas e ao atendimento individualizado dos e das estudantes. A



promoção de um ambiente de trabalho saudável, com o suporte emocional e social adequado, também deve ser priorizada, a fim de prevenir o adoecimento docente e garantir a saúde do profissional.

Com o intuito de promover essa saúde através do autocuidado por meio da espiritualidade, diversas práticas têm sido adotadas. O *Mindfulness*, por exemplo, é uma técnica que envolve o pleno engajamento no momento presente, sem julgamentos ou expectativas. Essa prática tem se mostrado eficaz para reduzir o estresse, melhorar a concentração e promover o autoconhecimento.

A Yoga, por sua vez, combina movimentos suaves com exercícios de respiração e meditação, promovendo relaxamento, flexibilidade e equilíbrio físico e mental. Além disso, a meditação, o Tai Chi Chuan, o Pilates e a alimentação saudável também têm sido amplamente explorados como estratégias de autocuidado que envolvem a dimensão espiritual.

Os pensamentos positivos também desempenham um papel fundamental no autocuidado espiritual. A prática de cultivar pensamentos positivos e rejeitar crenças limitantes pode contribuir para o desenvolvimento pessoal e emocional, fortalecendo a resiliência e a capacidade de enfrentar desafios da docência.

Considerando as hipóteses que fundamentaram essa pesquisa, estudos aqui apresentados, indicam que a espiritualidade pode promover uma sensação de paz interior, resiliência e esperança, o que contribui para uma maior saúde emocional e física. Além disso, práticas espirituais, como a meditação e a oração, estão associadas a um menor estresse e a uma maior capacidade de lidar com as adversidades da vida. Dessa forma, é plausível inferir que docentes que adotam estratégias de autocuidado baseadas na espiritualidade possam experimentar uma melhora em sua saúde física e emocional.

Sobre a implementação de práticas de autocuidado com base na espiritualidade, inferimos que pode contribuir para uma melhora na qualidade de vida dos professores e das professoras, aumentando sua satisfação profissional e reduzindo o índice de adoecimento, sendo sustentada por estudos que demonstram os benefícios da espiritualidade na promoção do bem-estar geral. As pesquisas aqui apontadas indicam que a espiritualidade está relacionada a uma maior sensação de propósito na vida e a um maior senso de conexão com as outras pessoas e com o

mundo ao redor. Esses aspectos estão diretamente relacionados à qualidade de vida e à satisfação profissional. Além disso, o autocuidado baseado na espiritualidade, ao promover um equilíbrio emocional, pode contribuir para a redução do estresse e conseqüentemente para a diminuição do índice de adoecimento entre os professores e as professoras.

Docentes que possuem uma forte conexão com sua espiritualidade são mais firmes diante dos desafios da docência, pois fornece aos indivíduos uma estrutura de crenças e valores que os ajudam a enfrentar adversidades de maneira mais eficaz. Além disso, a espiritualidade está relacionada a um maior senso de sentido e propósito na vida, e é razoável supor que docentes com uma forte conexão com esse propósito, possuam maiores recursos internos para lidar com o estresse e as demandas emocionais da profissão.

Entendemos que a espiritualidade desempenha um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e profissional dos educadores e das educadoras, sendo respaldada por estudos que evidenciam sua influência positiva na vida das pessoas. Além disso, está associada a valores como compaixão, empatia e gratidão, que podem favorecer um clima positivo na sala de aula e contribuir para o desenvolvimento de relações saudáveis com os e as estudantes. Assim, é plausível argumentar que a espiritualidade pode desempenhar um papel crucial no desenvolvimento pessoal e profissional de pessoas que atuam na educação, impactando positivamente sua prática docente e o ambiente escolar.

Frente ao exposto, o autocuidado na docência por meio da espiritualidade envolve uma abordagem holística, que preza pelo equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual. Diversas práticas, como *Mindfulness*, Yoga, meditação, Tai Chi Chuan, Pilates, alimentação saudável e pensamentos positivos, podem ser exploradas pelos e pelas docentes como formas de promover o bem-estar e a qualidade de vida, beneficiando não apenas o indivíduo, mas também seus alunos, suas alunas e o ambiente educacional como um todo.

Diante de todas as reflexões realizadas ao longo deste trabalho, podemos concluir que a espiritualidade desempenha um papel fundamental no autocuidado dos e das docentes da educação básica. Ela proporciona sustentação, equilíbrio e conexão com o sentido maior da vida, auxiliando a enfrentar os desafios da profissão de forma mais saudável e plena.

Portanto, é necessário valorizar e incentivar as práticas de autocuidado baseadas na espiritualidade, oferecendo aos educadores espaços e momentos para se conectarem com sua dimensão espiritual. Isso contribuirá não apenas para a melhoria da saúde dos e das docentes, mas também para o desenvolvimento profissional e pessoal, promovendo um ambiente educacional mais saudável e acolhedor.

Retomando o problema proposto nesse estudo: como a espiritualidade contribui para o autocuidado dos docentes da educação básica? Podemos concluir que a espiritualidade, de fato, desempenha um papel significativo no autocuidado dos professores, oferecendo um suporte emocional e psicológico, importante para enfrentar os desafios inerentes à profissão. Concluimos ainda, que a espiritualidade oferece um conjunto valioso de práticas de autocuidado que podem transformar a experiência dos docentes da educação básica, promovendo sua saúde integral e prevenindo o adoecimento. Ao reconhecer e incorporar a espiritualidade como um componente central do autocuidado, educadores e educadoras podem encontrar novas fontes de força e resiliência, melhorando não apenas sua própria qualidade de vida, mas também a qualidade do ensino que oferecem. Essa abordagem integrada e consciente é essencial para construir um ambiente educacional mais saudável, sustentável e compassivo para os envolvidos e envolvidas.

Para desenvolver tal abordagem elaboramos diante pesquisa, o *e-book* “Propostas de Autocuidado Através da Espiritualidade”, que apresenta um caminho enriquecedor para o bem-estar pessoal, onde a espiritualidade e o autocuidado se entrelaçam de forma harmoniosa. Apresenta um estudo que desvenda os benefícios tangíveis do autocuidado espiritual, desde a redução do estresse até o aprimoramento da qualidade de vida. Práticas ancestrais como *Mindfulness*, Yoga, meditação, Tai Chi Chuan e Pilates são revisitadas sob uma nova luz, destacando suas contribuições únicas para a manutenção da saúde física e mental. Cada capítulo é um convite para que o leitor se aprofunde em práticas de autocuidado que nutrem não apenas o corpo, mas também a alma.

Por fim, este estudo buscou contribuir para a reflexão e ampliação do debate sobre o autocuidado na docência, destacando a relevância da espiritualidade como uma abordagem inovadora na promoção do bem-estar e qualidade de vida dos e das profissionais.

Espera-se que os resultados obtidos possam fornecer subsídios tanto para a formação como para o desenvolvimento profissional dos educadores e das educadoras, visando sua valorização enquanto seres integrais e promovendo uma docência mais humana e significativa.

## REFERÊNCIAS

ALVES, K. Kelly Poliany de Souza, JAIME, **Patricia Constante**. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e o diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014;19(11):4331-4340.

**AMERICAN JOURNAL** of Industrial Medicine, Volume 63, dezembro de 2020, p. 1063-1169.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 6. nº 5 – Set/Out, 2000.

ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do Yoga milenar**. Rio de Janeiro: Record, 1999.

BARRET, Richard. **Criando uma organização dirigida por valores**. São Paulo: ProLíbera, 2009.

BARTLETT, Jessica Dym; GRIFFIN, Jessica; THOMSON, Dana. **Recomendações para apoiar o bem-estar emocional das crianças durante a pandemia da COVID-19**. NECA - Associação de Pesquisadores e Formadores da Área da Criança e do Adolescente, 19 de março de 2020, p. 23. Disponível em: <https://www.neca.org.br/recomendacoes-para-apoiar-o-bem-estar-emocional-das-criancas-durante-a-pandemia-da-covid-19/noticias/>. Acesso em 04 de julho de 2023.

BASTIANELLO, Micheline Roat; HUTZ, Claudio Simon. **Do Otimismo Explicativo ao Disposicional: a Perspectiva da Psicologia Positiva**. *Psico-USF*, 20(2), 2015, p. 237-247. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>. Acesso em 17 de fevereiro de 2024.

BATISTA FILHO, Malaquias; RISSIN, Anete. **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais**. *Cad. Saúde Pública*, 2003;19(Sup.1): p. 181-191.

BAUNGART, Thais de Assis Antunes; BRANDANI, Lizandra de Campos, PICIRILLI Cláudia Capelini. **Teorias da personalidade**. Editora e Distribuidora Educacional: Londrina, 2017.

BEHLAU Mara, ZAMBON, Fabiana; MORETI, Felipe, OLIVEIRA Gizele, COUTO JR, Euro de Barros. **Voice self-assessment protocols: different trends among organic and behavioral dysphonias**. *J Voice*. 2017 Jan;31(1): 112.e 113-127. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.03.014> PMID:27210475. Acesso em 07 de julho de 2023.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.) **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

**BÍBLIA SAGRADA.** Nova Almeida Atualizada© Copyright © 2017 Sociedade Bíblica do Brasil. Todos os direitos reservados. Texto bíblico utilizado com autorização. Saiba mais sobre a Sociedade Bíblica do Brasil [www.sbb.org.br](http://www.sbb.org.br). Disponível em: <https://www.bibliainline.com.br/ara/index>. Acesso em 17 de abril de 2024.

BITTENCOURT, Jordana da Rocha. **O Método Pilates nas páginas dos jornais: saúde, consumo, boa forma, mulheres.** 2015. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2015.

BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari. **Investigação qualitativa em educação.** Porto: Porto Editora, 1994.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um método de educação somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, janeiro/abril de 2015.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Obesidade.** Cadernos de Atenção Básica, n. 12. Brasília (DF); Ministério da Saúde (BR); 2006.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Conselho Pleno Resolução Nº 2, de 1 de julho de 2015. **Define as Diretrizes Curriculares Nacionais para a formação inicial em nível superior (cursos de licenciatura, cursos de formação pedagógica para graduados e cursos de segunda licenciatura) e para a formação continuada.** Brasília, 01/07/2015. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/docman/agosto-2017-pdf/70431-res-cne-cp-002-03072015-pdf/file>. Acesso em 14 de setembro de 2023.

BRASIL. **Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União 2006; Acesso em: 18 de abril de 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes curriculares nacionais gerais da educação básica.** 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2012, p. 25-46.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº. 719 de 2011 do Ministério da Saúde, que estabeleceu o Programa da Academia da Saúde.** Brasília, 2011.

BUSS, Paulo Marchiori; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva.** 2007;17(1):77-93.

CALDWELL, Karen L; BERGMAN, Shawn M; COLLIER, Scott R; TRIPLETT, N Travis; QUIN, Rebecca; BERGQUIST, John; PIEPER, Carl F. **Effects of tai chi chuan on anxiety and sleep quality in Young adults: lessons from a randomized**

controlled feasibility study. *Nature and Science of Sleep*, [S. l.], v. 8, p. 305-314, 14 nov. 2016.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (org). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; 2005.

CANGUILHEM Georges. **Escritos sobre a medicina**. São Paulo: Forense Universitária; 2005.

CARDOSO, Cassandra et al. **A Psicologia e Suas Interfaces na Saúde, Educação e Sociedade**. Guarujá: São Paulo, Científica Digital, 2017.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; MADEL Terezinha Luz; PRADO, Shirley Donizete. **Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica**. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011;16(1), p.155-163.

CARVALHO, Tatiane. Os impactos da globalização na educação: desafios da profissão docente. **Revista Temporis [ação]**. v.15, n.1. p.117-126. Jan./jun., 2015.

CASTAÑEDA, R., & HERNÁNDEZ, Cervantes, Q. (2020). **El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por COVID-19**. *Cogitare Enfermagem*, 25, 1-8. doi: Disponível em: <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0>. Acesso em 15 de agosto de 2023.

CHANG, Mei-Ying; YEH, Shu -Chuan Jennifer; CHU, Mei-Chi; WU, Tsung-Mao; HUANG, Tse-Hung. Associations Between Tai Chi Chung Program, Anxiety, and Cardiovascular Risk Factors. **American Journal of Health Promotion**, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 16-22, outubro 2013.

CODO, W. Um diagnóstico integrado do trabalho com ênfase em saúde mental. In: JAQUES, M. G.; CODO, W. (Orgs.). **Saúde mental & Trabalho: leituras**. 3ª ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

CORTELLA, Mario Sergio. **A Filosofia na Educação Corporativa**. Entrevista à Tribuna. 23 de setembro de 2019. Disponível em: <https://www.atribuna.com.br/variedades/atrevista/m%C3%A1rio-sergio-cortellareflex%C3%A3o-sobre-valores-da-vida-1.68472>. Acesso em: 12 de junho 2023.

CORTEZ, Celina; PEREIRA, Cilene; TARANTINO, Mônica. **A medicina da alma**. 01 de junho de 2005. Disponível em: [https://istoe.com.br/6401\\_A+MEDICINA+DA+ALMA/](https://istoe.com.br/6401_A+MEDICINA+DA+ALMA/). Acesso em 10 de janeiro 2024.

COSTA, Leonardo Dantas. **Reflexões em tempo de Pandemia**. 1ªed. Rio de Janeiro: CPAD, 2020.

COSTA, Raquel. **A força do pilates**. 30/09/2011. s/p. Disponível em: [http://www.istoe.com.br/reportagens/164519\\_a+forca+do+pilates](http://www.istoe.com.br/reportagens/164519_a+forca+do+pilates). Acesso em: 20 de julho de 2023.

CUNHA, L. A. **Educação, Estado e Democracia no Brasil**. 5. ed. São Paulo: Cortez; Niterói, RJ: UFF; Brasília, DF: Flacso do Brasil, 2005.

CUNHA, Lúzie Fofonka; PELLANDA, Lucia Campos; REPPOLD, Caroline Tozzi. **Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial.** *Frontiers in Psychology*, 10, 2019, p. 584 - 599. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>. Acesso em 14 de fevereiro de 2024.

DAL ROSSO, Sadi. Intensidade e imaterialidade do trabalho em saúde. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, v. 4: 65-91, 2006.

DELLORS, Jacques. **Educação: um tesouro a descobrir.** São Paulo: Cortez, 2001, p. 89-90.

**ÉPOCA** (2013). Edições anteriores. Acesso em 26 mai. 2024. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/edicoes-anteriores/>. Acesso em 26 de maio de 2024.

EINSTEIN, Albert. **Como vejo o mundo.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.

FERNGREN, Gary B. **Early Christianity as a religion of healing.** *Bull Hist Med.* 1992, p. 1-15.

FERREIRA, Vanessa A; MAGALHÃES, Rosana. **Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais.** *Cad. Saúde Pública.* 2007;23(7):1674-1681.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Política e educação: ensaios.** 6. ed. São Paulo: Cortez, 2001.

FROMM E. **A arte de amar.** São Paulo: Martins; 2002.

GAMEIRO, Nathália. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia.** 13 de agosto de 2020. FIOCRUZ: Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em 14 de agosto de 2023.

GATTI, Bernardete A. A formação inicial de professores para a educação básica: as licenciaturas. **Revista Usp**, n. 100, p. 33-46, 2014.

GHIRALDELLI Jr., Paulo. **Educação, sujeito e história.** São Paulo: Olho d'Água, 2001.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação.** 4. ed. Rio de Janeiro/RJ: Sextante, 1999.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, J. Richard. **A Ciência da Meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo.** Rio de Janeiro/RJ: Objetiva, 2017.

GOMES, S.B.S.; BRAUNER, V.L.P. **Cuidados de si: (des)regulações necessárias sobre corpo, atividade física e saúde dos cuidadores.** *Bioética.* v.14. n.2 p. 219-228, 2006.

GROFF, Stanislav.; LAZLO, Ervin.; RUSSELL, Peter. **La revolución de la consciencia.** Barcelona: Kairós, 2000, p. 15-25.



GUISSO, L. **Desafios no processo de escolarização**: sentidos atribuídos por professores dos anos iniciais do ensino fundamental. 2017. 172 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2017.

HARGREAVES, Andy. **Profesorado, cultura y postmodernidad**: 142-164, Morata, Barcelona, 2005.

HEISENBERG, Werner. **Física y Filosofía**. Buenos Aires: Editorial La Isla, 1959.

HELLMAN, Chan M.; GWINN, Casey. Camp HOPE as an Intervention for Children exposed to Domestic Violence: A Program Evaluation of Hope, and Strength of Character. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 34(3), 2017, p. 44-53. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10560-016-0460-6>. Acesso em 14 de fevereiro de 2024.

HERMÓGENES. **Yoga caminho para Deus**. 16. ed. Rio de Janeiro, Nova Era, 2009.

IASO - International Association for the Study of Obesity. **Adult overweight and obesity in the European Union (EU27)**. London: IASO; 2012.

JARDILINO, José Rubens Lima. Formação de professores na América: notas sobre história comparada da educação no século XX. **Formação Docente—Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores**, 2010.

JBEILI, Chafic. **Burnout em professores**: identificação, tratamento e prevenção. Brasília (DF): Chafic Jbeili, 2008.

LEÃO, Marília (org). **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional** / organizadora, Marília Leão. – Brasília: ABRANDH, 2013.

LIMA JUNIOR, Luiz Cezar. **Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19**. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33-41, sep. 2020. ISSN 2675-1488. Disponível em: <https://revista.ufr.br/boca/article/view/LimaJunior/3080>. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3988664>. Acesso em: 20 de março de 2024.

LIMA, Francisco de Paula Antunes. **Dicionário**: trabalho, profissão e condição docente: 1-9, UFMG, Belo Horizonte, 2010.

LUCADO, Max. **Deus vai cuidar de você**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2015.

LUDKE, Menga; ANDRE, Marli E.D.A. **Pesquisa em educação**: abordagem qualitativa. 2ª ed. São Paulo: EPU, 2015.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino; GARAVELLO, João Júlio; OKU, Elaine Cristina; MIYAGUSUKU, Fábio Hiroki; AGNOLL, Priscila Dall; NOCETTI, Priscila Mantovani. Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividades Físicas**; Saúde. v.8, n. 2; p 19-27, 2001.

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. **O Método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras.** *Pensar a prática*, Goiânia, v. 18, n. 3, p. 571-583, jul./set. 2015.

MACIEL, Maria Eunice; CASTRO, Helisa Canfield de. **A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico.** Demetra, 2013.

MARKULA, Pirkko. Disreading the Fit Feminine Identity. **Journal of Sport & Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 29-44, fev. 2006.

MARKULA, Pirkko. Turing into one's self: Foucault's technologies of the self and mindful fitness. **Sociology of Sport Journal**, v. 21, p. 302-321, 2004.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. (1981). **The measurement of experienced burnout.** *Journal of Occupational Behavior*, 2, p. 99-113.

MASLACH, Christina. Entendendo o Burnout. In: ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; Sauter, S. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional.** São Paulo: Atlas, 2007.

MAZZUCO, Vitorio. **A espiritualidade do trabalho.** Franciscanos.org.br, p. 21. 2010. Disponível em: <https://franciscanos.org.br/vidacrista/a-espiritualidade-dotrabalho/#gsc.tab=0>. Acesso em: 10, jan de 2023.

MCNEIL, Warrick. Pilates: Release or recruit? **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, v. 16, p. 101-108, 2012.

MENEGAT, Cezar. **Formação docente continuada e a espiritualidade: uma abordagem a partir do último Foucault.** 2017. 95 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Fundação Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

MISTÉRIOS PÃO DIÁRIO. **Oração.** Disponível em: <https://paodiario.org/oracao/> acesso em 16 de abril de 2024, s/p.

MONTEIRO, Carlos A; CANNON, Geoffrey. **The Impact of Transnational “Big Food” Companies on the South: A View from Brazil.** PLoS Med. 2012.

MORIN, Edgar. **A cabeça bem-feita. Repensar a reforma, reformar o pensamento.** 5. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** São Paulo: Cortez, 2000.

NEFF, Kristin D.; GERMER, Christopher K. **A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program.** *Journal of clinical psychology*, v. 69, n. 1, p. 28-44, jan. 2013. DOI 10.1002/jclp.21923.

NEFF, Kristin. D. **Self-compassion**: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, v. 2, n. 2, p. 85-101, apr. 2003. DOI: 10.1080/15298860390129863.

OLIVEIRA, J. B. Relação entre Religião, Espiritualidade e Sentido da Vida. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2022.

OZOLIO, Leandro Fernando Andrade. **Adoecimento Funcional Docente Na Rede Municipal De Educação De Belo Horizonte**: Estudo De Caso Da Regional Pampulha. UFJF. 2015.

PAIVA, Vanilda. **Produção e Qualificação para o Trabalho**: uma revisão da bibliografia internacional. Cadernos SENEb. Rio de Janeiro, 1998.

PASSAMORE, Holli-Anne; HOLDER, Mark. D. Noticing nature: individual and social benefits of a two-week intervention. **The Journal of Positive Psychology**, 12(6), 2016, p. 1-10.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina no Trabalho**. 2016;14(2), P.171-176. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>. Acesso em: jul de 2023.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação**. Editora UFSC. Florianópolis, 2004.

PRITCHARD, Michelle; VAN NIEUWERBURGH, Christian. The perceptual changes in life experience of at-risk young girls subsequent to an appreciative coaching and positive psychology interventions group programme: An interpretative phenomenological analysis. **International Coaching Psychology Review**, 11(1), 2016.

PROVENZANO, L. C. F. A. e SAMPAIO, T. M. M. (2010). Prevalência de Disfonia em Professores do Ensino Público Estadual Afastados de Sala de Aula. **Revista CEFAC**, 2010.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. **Psicoterapia positiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

REPPOLD, Caroline Tozzi; ZANINI, Daniela Sacramento; CAMPOS, Daniela Cristina; FARIA Margareth Regina G. Veríssimo de; TOCCHETTO, Bruna Simões. (2019). **Felicidade como Produto**: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>. Acesso em: 12 de fevereiro de 2024.

ROBLE, Odilon José. Uma interpretação estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. **Revista Brasileira Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169-190, jan./abr. 2015.

RUSSELL, Peter. (Org.) **La exploración de la mente profunda. In: La espiritualidad a debate: el estudio científico de lo trascendente.** Barcelona: Editorial Kairós, 2010.

SAEED, SyAtezaz; CUNNINGHAM, Karlene; BLOCH, Richard M. **Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation.** *American Family Physician*, [S. l.], v. 99, n. 10, p. 620-627, 15 maio 2019.

SANTOS, Jane Darley Alves dos. **Aspectos relevantes das políticas públicas de formação de professores: Considerações dos gestores educacionais da cidade de Goiânia.** 2017. 253 f. Tese (Doutorado) - PPGQ UFG, Goiânia, 2017.

SCHMIDT, Maria Inês; DUNCAN, Bruce Bartholow, AZEVEDO E SILVA, Gulnar, MENEZES, Ana Maria; MONTEIRO, Carlos Augusto; BARRETO, Sandhi Maria; CHOR, Dora; MENEZES, Paulo Rossi. **Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges.** *Lancet*. 2011.

SELIGMAN, Martin E P.; CSIKSZENTMIHALYI Mihali. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist Journal**, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>. 2000, p. 5-14.

SELIGMAN, Martin. E. P. **Positive Psychology: A Personal History.** *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23, 2019.

SELIGMANN-SILVA, E. **Psicopatologia no trabalho: Aspectos contemporâneos.** In: FERREIRA, J. J.; PENIDO L. O. Saúde mental no trabalho: coletânea do fórum de saúde e segurança no trabalho do Estado de Goiás. Goiânia: Cir Gráfia, 2013.

SHANKLAND, Rebecca; ROSSET, Evelyn. **Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators.** *Educational Psychology Review*, 29(2) Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>, 2017, p. 363-392. Acesso em 12 de fevereiro de 2024.

SHARMA, Manoj; HAIDER, Taj. Tai Chi as na Alternative and Complimentary Therapy for Anxiety: A Systematic Review. **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 143-153, 2015.

SHOSHANI, Anat; STEINMETZ, Sarit. Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, 15(6), 2014, p. 1289-1311. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>. Acesso em 14 de fevereiro de 2024.

SIEGEL, Daniel J. **Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar.** Barcelona: Paidós, 2010.

SILVA, I. de J.; OLIVEIRA, M. de F. V.; SILVA, S. É. D. da. et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, p.687-703. 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/S6s3fgFMbtMjMRfwncZ7WrP/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 09 maio de 2022.

SILVA, J. B.; SILVA, L. B. Relação entre Religião, Espiritualidade e Sentido da Vida. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2014.

SILVA, Marta Nörnberg da. Cuidado(s) em movimento. A ética do cuidado e a escuta sensível como fundamento do cuidado do outro. In: NOÉ, Sidnei Vilmar, **Espiritualidade e Saúde: Da cura d'almas ao cuidado integral**. São Leopoldo: Sinodal, 2004.

SONG, Qing-Hua; SHEN, Guo-Qing; XU, Rong-Mei; ZHANG, Quan-Hai; MA, Ming; GUO, Yan-Hua; ZHAO, Xin-Ping; HAN, Yu-Bing. **Effect of Tai Chi exercise on the physical and mental health of the Elder patients suffered from anxiety disorder**. *Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol*, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 55-60, 13 mar. 2014.

SPAGOLLA, Rosimeiri de Paula. **Afetividade: Por uma Educação humanizada e humanizadora** Cadernos PDE., 2008. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2008\\_uenp\\_ped\\_md\\_rosimeiri\\_de\\_paula.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2008_uenp_ped_md_rosimeiri_de_paula.pdf). Acesso: 20 jun. 2023.

STRAUB, R. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial**. *Artmed*, Porto Alegre, ed.3, p.13-20. 2014. Acesso em: 09 maio de 2022.

TARDIF, M. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas**. Petropolis: V NEFF, K. D.; GERMER, C. K. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, v. 69, n. 1, p. 28-44, jan. 2013. DOI 10.1002/jclp.21923. Vozes, 2005.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 17. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

TARDIF, Maurice; LESSARD, Claude. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas**. Vozes, Petrópolis, 2008.

TAVARES CS. **Tradução e adaptação do questionário Convergence Insufficiency Symptom Survey (CISS) para a Língua Portuguesa [dissertação]**. Covilhã: Universidade da Beira Interior, 2013.

TOLLE, Eckhart. **O Poder do Agora: um guia para a iluminação espiritual**. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2002.

UNESCO, Decisão do Comitê intergovernamental 11.COM. **Yoga como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade**. Adís Adeba, Dez, 2016. Disponível em: <https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17>. Acesso em: 20 abr. 2021.

VALENTE, Flávio Luíz Schieck. **Direito humano à alimentação adequada: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez Editora, 2002.

VAZQUEZ, Ana Cláudia; HUTZ, Cláudio Simon. (Orgs.). (2018). **Aplicações da Psicologia Positiva: Trabalho e organizações**. Hogrefe, São Paulo, 2018.

VIEIRA, Marili. S. A Dimensão da Espiritualidade do Professor. **Revista Primus Vitam**. Nº, 2013. 6.2º. Disponível em:[http://mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCH/primus\\_vitam/primus\\_6/marili.pd](http://mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCH/primus_vitam/primus_6/marili.pd). Acesso: 20 jun. 2020.

WALLAU, Sonia Maria de. **Estresse laboral e síndrome de burnout: uma dualidade em estudo**. Novo Hamburgo: Fevale, 2003.

WANG, Fang; LEE, Eun-KyoungOthelia; WU, Taixiang; BENSON, Herbert; FRICCHIONE, Gregory; WANG, Weidong; YEUNG, Albert S. **The Effects of Tai Chi on Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis**. International Society of Behavioral Medicine, [S. l.], v. 21, p. 605-617, 28 set. 2013.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena: Mindfulness. Como encontrara paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

ZHENG, Shuai; KIM, Christine; LAL, Sara; MEIER, Peter; SIBBRITT, David; ZASLAWSKI, Chris. The Effects of twelve weeks of Tai Chi practice on anxiety in stressed but healthy people compared to exercise and wait-list groups: A randomized controlled trial. **Journal of Clinical Psychology**, [S. l.], v. 74, n. 1, p. 83-92, jan. 2018.

## **APÊNDICE**





**CLÁUDIA DINIZ DE CARVALHO**



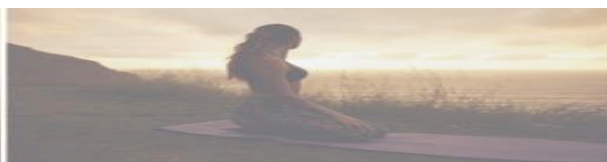
**PROPOSTAS DE AUTOCUIDADO  
ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE**

**E-BOOK**



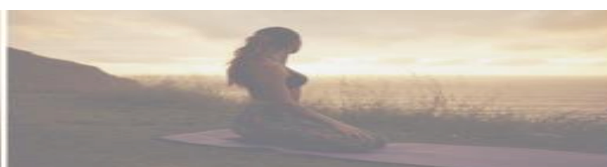
# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>111</b>
<b>UMA NOVA PERSPECTIVA EM SAÚDE: A PROFUNDIDADE DO OLHAR HUMANO .....</b>	<b>111</b>
<b>1 BENEFÍCIOS DO AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>113</b>
<b>2 PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE.....</b>	<b>116</b>
<b>3 CONTRIBUIÇÕES DO MINDFULNESS COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>119</b>
<b>3.1 O QUE É MINDFULNESS? .....</b>	<b>119</b>
<b>3.2 CONTRIBUIÇÕES DO MINDFULNESS PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL .....</b>	<b>119</b>
3.2.1 <i>Promoção da Consciência e da Presença .....</i>	<i>120</i>
3.2.2 <i>Redução do Estresse e da Ansiedade .....</i>	<i>120</i>
3.2.3 <i>Desenvolvimento da Autocompaixão .....</i>	<i>120</i>
3.2.4 <i>Aprofundamento da Conexão Espiritual.....</i>	<i>121</i>
3.2.5 <i>Melhoria dos Relacionamentos .....</i>	<i>121</i>
<b>4 CONTRIBUIÇÕES DO YOGA COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>123</b>
<b>4.1 O QUE É YOGA? .....</b>	<b>123</b>
<b>4.2 CONTRIBUIÇÕES DO YOGA PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL .....</b>	<b>124</b>
4.2.1 <i>Cultivo da Consciência Corporal e Mental .....</i>	<i>124</i>
4.2.2 <i>Redução do Estresse e Ansiedade .....</i>	<i>125</i>
4.2.3 <i>Desenvolvimento da Autocompaixão .....</i>	<i>125</i>
4.2.4 <i>Aprofundamento da Conexão Espiritual.....</i>	<i>125</i>
4.2.5 <i>Fortalecimento dos Relacionamentos .....</i>	<i>125</i>
<b>5 CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>130</b>
<b>5.1 O QUE É MEDITAÇÃO? .....</b>	<b>130</b>
<b>5.2 CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL .....</b>	<b>131</b>
5.2.1 <i>Promoção da Consciência e da Presença .....</i>	<i>132</i>



5.2.2 <i>Redução do Estresse e Ansiedade</i> .....	132
5.2.3 <i>Desenvolvimento da Autocompaixão</i> .....	132
5.2.4 <i>Aprofundamento da Conexão Espiritual</i> .....	132
5.2.5 <i>Melhoria dos Relacionamentos</i> .....	133
<b>6 CONTRIBUIÇÕES DO TAI CHI CHUAN COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>134</b>
<b>6.1 O QUE É TAI CHI CHUAN?</b> .....	<b>135</b>
<b>6.2 CONTRIBUIÇÕES DO TAI CHI CHUAN PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL</b> .....	<b>135</b>
6.2.1 <i>Cultivo da Consciência Corporal e Mental</i> .....	135
6.2.2 <i>Redução do Estresse e Ansiedade</i> .....	136
6.2.3 <i>Desenvolvimento da Autocompaixão</i> .....	136
6.2.4 <i>Aprofundamento da Conexão Espiritual</i> .....	136
6.2.5 <i>Melhoria dos Relacionamentos</i> .....	136
<b>7 CONTRIBUIÇÕES DO PILATES COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>138</b>
<b>7.1 O QUE É PILATES?</b> .....	<b>138</b>
<b>7.2 CONTRIBUIÇÕES DO PILATES PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL.</b>	<b>139</b>
7.2.1 <i>Promoção da Consciência Corporal</i> .....	140
7.2.2 <i>Redução do Estresse e Ansiedade</i> .....	140
7.2.3 <i>Desenvolvimento da Autocompaixão</i> .....	140
7.2.4 <i>Aprofundamento da Conexão Espiritual</i> .....	140
7.2.5 <i>Melhoria dos Relacionamentos</i> .....	141
<b>8 CONTRIBUIÇÕES DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE.....</b>	<b>142</b>
<b>8.1 CONTRIBUIÇÕES DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL</b> .....	<b>142</b>
<b>8.2 PRINCÍPIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b> .....	<b>143</b>
<b>8.3 PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO AUTOCUIDADO ESPIRITUAL</b> .....	<b>146</b>
<b>9 CONTRIBUIÇÕES DOS PENSAMENTOS POSITIVOS COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE.....</b>	<b>147</b>
<b>9.1 CONTRIBUIÇÕES DOS PENSAMENTOS POSITIVOS PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL</b> .....	<b>147</b>
9.1.1 <i>Promoção da Paz Interior</i> .....	147
9.1.2 <i>Fortalecimento da Resiliência</i> .....	148

9.1.3 <i>Desenvolvimento da Autocompaixão</i> .....	148
9.1.4 <i>Conexão com o Divino</i> .....	148
9.1.5 <i>Melhoria dos Relacionamentos</i> .....	148
<b>9.2 PRÁTICAS PARA CULTIVAR PENSAMENTOS POSITIVOS</b> .....	<b>148</b>
<b>10 CONTRIBUIÇÕES DA ORAÇÃO COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE</b> .....	<b>150</b>
10.1 O QUE É ORAÇÃO? .....	150
<b>10.2 CONTRIBUIÇÕES DA ORAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL</b> .....	<b>150</b>
10.2.1 <i>Promoção da Paz Interior</i> .....	151
10.2.2 <i>Fortalecimento da Resiliência</i> .....	151
10.2.3 <i>Desenvolvimento da Gratidão</i> .....	151
10.2.4 <i>Conexão com o Divino</i> .....	151
10.2.5 <i>Melhoria dos Relacionamentos</i> .....	151
<b>10.3 PRÁTICAS DE ORAÇÃO COMO AUTOCUIDADO ESPIRITUAL</b> .....	<b>151</b>
<b>11 INCORPORANDO O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL NA VIDA DIÁRIA</b> .....	<b>153</b>
11.1 PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO ESPIRITUAL NA DOCÊNCIA .....	155
<b>ALGUMAS CONSIDERAÇÕES</b> .....	<b>156</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>157</b>





# APRESENTAÇÃO

## UMA NOVA PERSPECTIVA EM SAÚDE: A PROFUNDIDADE DO OLHAR HUMANO

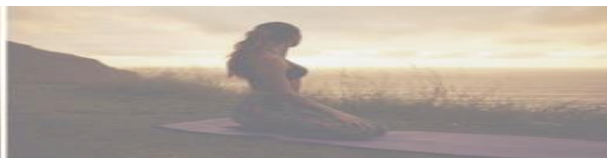
Nos dias de hoje, a busca por equilíbrio e bem-estar tornou-se uma prioridade para muitos. Em meio às pressões diárias e às inúmeras responsabilidades, encontrar maneiras eficazes de cuidar de si mesmo é essencial. O autocuidado é uma prática que abrange diversos aspectos da vida, incluindo o físico, mental, emocional e espiritual. (Gameiro, 2020).



Entendemos a docência como uma profissão que demanda não apenas conhecimento e habilidades pedagógicas, mas também um grande investimento emocional e energético. Professores enfrentam desafios diários que exigem paciência, criatividade e resiliência. Em meio a essas exigências, o autocuidado torna-se essencial para a manutenção da saúde física, mental e emocional dos docentes. Uma abordagem espiritual ao autocuidado pode oferecer uma perspectiva enriquecedora, promovendo um equilíbrio mais profundo e duradouro. Este e-Book se concentra no autocuidado para o docente e/ou demais pessoas que necessitem, através da espiritualidade, explorando como a conexão com o nosso eu interior e com algo maior pode trazer paz, harmonia e propósito para a nossa existência.

Autocuidado espiritual é o processo de cuidar da nossa alma, cultivando uma conexão profunda com nós mesmos e com o universo. Ele envolve práticas que alimentam a nossa essência interior, promovendo um sentido de propósito, pertencimento e paz. Diferente do autocuidado físico ou emocional, o autocuidado espiritual pode incluir meditação, oração, reflexão, leitura de textos sagrados e participação em comunidades espirituais. (Castaneda; Hernandez, 2020).

O autocuidado através da espiritualidade, aqui é compreendido como fundamental porque nos ajuda a encontrar equilíbrio em um mundo frequentemente caótico. Ele nos permite acessar uma fonte interna de força e resiliência, essencial para enfrentar desafios e adversidades. Além disso, ao nutrir a nossa espiritualidade,



promovemos um sentimento de paz interior e de conexão com o universo, que pode enriquecer todas as outras áreas da nossa vida. (Oliveira, 2022).

Vivemos em um mundo saturado por estímulos visuais, frequentemente ampliados pela reprodução de imagens, o que tende a promover uma superficialidade no nosso olhar. Muitas vezes, as pessoas rejeitam experiências que não conseguem objetivar, desconsiderando a complexidade da experiência humana, que frequentemente escapa da objetificação. Talvez seja por isso que Antoine de Saint-Exupéry (2015) tenha afirmado que "o essencial é invisível aos olhos". Nossos olhos, instrumentos sensoriais de conexão com o mundo, parecem ter sido educados a não ver além da superfície.

Estamos constantemente expostos a elementos que agredem nossa condição humana. A dor tem sido frequentemente ignorada, rejeitada e negada; como sociedade, falhamos em reconhecer o sofrimento alheio e o nosso próprio. A mesma porta que nos leva a reconhecer a dor também nos conduz ao reconhecimento da alegria e do amor; essas experiências são indissociáveis.

Para Straub e Costa (2014), olhar profundamente para a saúde é tão crucial quanto olhar profundamente para o indivíduo. Isso não deve ser visto como um artifício instrumental, mas como algo verdadeiramente sagrado e valioso. Essa perspectiva mais profunda auxilia aqueles que buscam uma visão mais completa. Não se trata apenas de absorver a teoria presente nas páginas, mas de enxergar a si mesmo, suas limitações na contemplação, leitura e percepção da vida de maneira respeitosa, cuidadosa e intencionalmente atenta à dor, à alegria, ao amor, ao nascimento e à morte.

Este e-Book reúne interlocutores da esperança, que direcionam suas reflexões para a vitalidade humana e um caminho de evolução e desenvolvimento que não nega nosso contexto civilizacional. A intenção aqui é avançar sem se prender exclusivamente às críticas, mas dedicar-se claramente a explorar respostas criativas e transformadoras através da espiritualidade.



# CAPÍTULO 1

## 1 BENEFÍCIOS DO AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

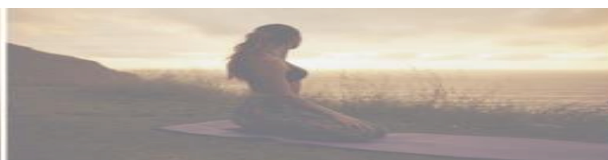
Em um mundo onde o estresse e as demandas diárias são constantes, encontrar formas de promover o bem-estar e a paz interior é essencial. O autocuidado é uma prática que abrange diversos aspectos da vida, incluindo o físico, mental, emocional e espiritual. A espiritualidade, em particular, oferece um caminho poderoso



para o autocuidado, proporcionando uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. Este texto explora os benefícios do autocuidado através da espiritualidade, destacando como essa abordagem pode enriquecer a vida e promover um bem-estar integral. (Gameiro, 2020).

**Conexão com o Eu Interior:** Um dos principais benefícios do autocuidado através da espiritualidade é a promoção de uma conexão profunda com o eu interior. Práticas espirituais, como a meditação, a oração e a reflexão, ajudam a cultivar uma maior consciência de si mesmo. Essa introspecção permite que você entenda melhor suas necessidades, desejos e emoções, promovendo um senso de identidade e propósito mais forte.

**Redução do Estresse e Ansiedade:** Práticas espirituais são conhecidas por sua capacidade de reduzir o estresse e a ansiedade. Atividades como meditação, Yoga e Tai Chi Chuan ajudam a acalmar a mente, promovendo um estado de relaxamento profundo. A conexão com o divino ou com algo maior que você mesmo pode proporcionar um conforto e uma paz interior que são fundamentais para enfrentar os desafios da vida com mais serenidade e clareza. Práticas espirituais, como a meditação e a oração, são conhecidas por reduzir o estresse e a ansiedade. Elas ajudam a acalmar a mente e a criar um estado de relaxamento profundo.



**Desenvolvimento da Autocompaixão:** A espiritualidade muitas vezes encoraja a prática da autocompaixão e do perdão. Ao reconhecer e aceitar suas imperfeições, você aprende a tratar a si mesmo com mais gentileza e compreensão. Esta autocompaixão é essencial para o autocuidado, pois permite que você cuide de si mesmo de maneira mais amorosa e respeitosa.

**Fortalecimento dos Relacionamentos:** O autocuidado espiritual também pode melhorar seus relacionamentos. Práticas espirituais frequentemente promovem valores como compaixão, empatia e amor ao próximo. Ao desenvolver uma conexão mais profunda consigo mesmo, você se torna mais capaz de se conectar autenticamente com os outros, promovendo relacionamentos mais saudáveis e significativos.

**Aumento do Sentido de Propósito e Significado:** A espiritualidade pode proporcionar um senso ampliado de propósito e significado na vida. A conexão com algo maior que você mesmo, seja através de uma religião, filosofia ou prática espiritual, pode ajudar a encontrar um propósito mais profundo e um sentido de direção. Isso, por sua vez, pode motivá-lo a viver uma vida mais alinhada com seus valores e crenças. Cultivar a espiritualidade pode ajudar a encontrar um sentido maior na vida. Ele oferece uma perspectiva mais ampla e um entendimento mais profundo do nosso lugar no mundo.

**Promoção da Gratidão e do Contentamento:** Práticas espirituais frequentemente envolvem a gratidão e a apreciação pelas bênçãos da vida. Cultivar a gratidão pode transformar sua perspectiva, ajudando-o a focar nos aspectos positivos da vida. Este senso de gratidão e contentamento é fundamental para o bem-estar espiritual e emocional, promovendo uma mentalidade positiva e resiliente.

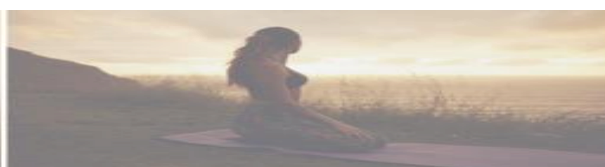
**Melhoria da Saúde Física:** O autocuidado espiritual pode ter efeitos positivos na saúde física. Práticas como a meditação e o Yoga são conhecidas por seus benefícios à saúde cardiovascular, à pressão arterial e ao sistema imunológico. Além disso, o bem-estar emocional e mental promovido pela espiritualidade pode contribuir para uma saúde física geral melhor, criando um ciclo virtuoso de bem-estar integral.

**Melhoria da Saúde Mental:** O autocuidado espiritual pode melhorar a saúde mental, promovendo sentimentos de paz, esperança e otimismo. Ele também pode ajudar a lidar com emoções difíceis e a desenvolver uma maior resiliência emocional.

Docentes desempenham um papel crucial na formação das futuras gerações. São responsáveis por criar ambientes de aprendizagem inspiradores, apoiar o desenvolvimento dos alunos e lidar com as complexidades de um sistema educacional em constante mudança. Esse papel exigente pode levar ao esgotamento, ao estresse e a problemas de saúde física e mental se não houver um autocuidado adequado. (Baungart; Brandani; Picirilli, 2017).

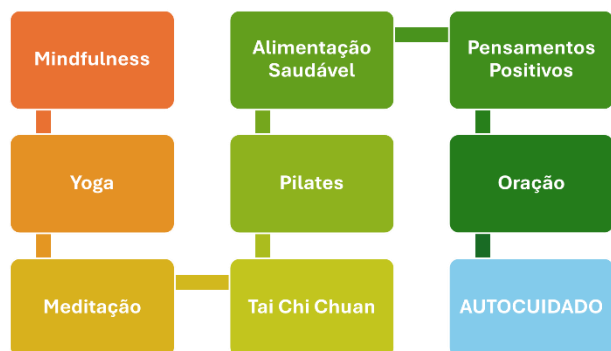
O autocuidado espiritual vai além das práticas convencionais de bem-estar. Ele envolve a conexão com o eu interior, a busca por significado e propósito, e a harmonia com o universo. Para docentes, isso pode significar integrar práticas espirituais em sua rotina diária, promovendo um estado de equilíbrio e paz interior.

O autocuidado através da espiritualidade oferece inúmeros benefícios que vão além da saúde física e mental. (Oliveira, 2022). Ao promover uma conexão profunda consigo mesmo, reduzir o estresse, desenvolver a autocompaixão, fortalecer os relacionamentos, aumentar o sentido de propósito e significado, promover a gratidão e melhorar a saúde física, a espiritualidade pode enriquecer significativamente sua vida. Incorporar práticas espirituais em sua rotina diária é um passo importante para cultivar um bem-estar integral e uma vida mais equilibrada e harmoniosa. Que esta jornada espiritual seja uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o seu bem-estar.



# CAPÍTULO 2

## 2 PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE



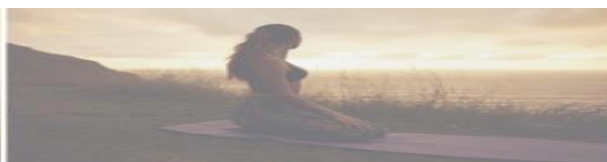
é fundamental para uma vida saudável e plena.

Em um mundo repleto de desafios constantes e pressões diárias, encontrar maneiras eficazes de cuidar de si mesmo é essencial para manter o equilíbrio e o bem-estar. O autocuidado, que envolve a atenção às necessidades físicas, emocionais, mentais e espirituais,

Entre as diversas abordagens de autocuidado, as práticas espirituais têm se destacado por sua capacidade de promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. Estas práticas não apenas ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade, mas também proporcionam um senso de propósito, paz interior e harmonia. (Noé, 2004). Existem várias práticas que podem ajudar a cultivar o autocuidado espiritual, como Mindfulness, yoga, meditação, Tai Chi Chuan, Pilates, alimentação saudável, pensamentos positivos e oração.

O Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de estar totalmente presente e engajado no momento atual, observando pensamentos e emoções sem julgamento. Originado de tradições meditativas budistas, o Mindfulness ajuda a reduzir o estresse, melhorar a concentração e promover a autocompaixão. Através da atenção plena, é possível cultivar uma maior consciência de si mesmo e do ambiente ao redor, facilitando uma conexão mais profunda com a própria espiritualidade. (Neff; Germer, 2013).

O Yoga é uma prática milenar que combina posturas físicas, técnicas de respiração e meditação para promover a união do corpo, mente e espírito. Originado na Índia, o Yoga não apenas melhora a flexibilidade e a força física, mas também ajuda a acalmar a mente e a desenvolver uma maior consciência espiritual. As diferentes posturas e práticas meditativas do Yoga promovem a paz interior e a



clareza, tornando-se uma ferramenta poderosa de autocuidado espiritual. (Arora, 1999).

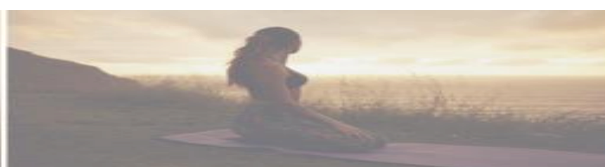
A meditação é uma prática antiga que ajuda a acalmar a mente e a conectar-se com o presente. Ela pode assumir muitas formas, desde a meditação silenciosa até a meditação guiada e a meditação em movimento, como o Yoga. A meditação é uma prática que envolve o foco da mente e a busca por um estado de consciência plena e relaxamento profundo. Através da meditação, é possível acalmar a mente, reduzir o estresse e explorar níveis mais profundos de consciência. Esta prática espiritual ajuda a desenvolver a autocompaixão, a gratidão e um senso ampliado de propósito e significado na vida. A prática regular da meditação pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar a concentração e promover uma sensação de paz interior. (Golleman; Davidson, 2017).

O Tai Chi Chuan, ou simplesmente Tai Chi, é uma arte marcial chinesa que combina movimentos suaves e fluidos com técnicas de respiração e meditação. Esta prática promove o equilíbrio, a flexibilidade e a força, ao mesmo tempo em que facilita a circulação da energia vital (chi) pelo corpo. O Tai Chi ajuda a acalmar a mente e a desenvolver uma maior consciência corporal, promovendo uma profunda conexão espiritual. (Hermógenes, 2009).

O Pilates é um sistema de exercícios que se concentra na melhoria da força, flexibilidade e controle corporal. Embora seja amplamente conhecido por seus benefícios físicos, o Pilates também promove a consciência corporal e a concentração, aspectos essenciais para o bem-estar espiritual. A prática do Pilates ajuda a desenvolver uma maior integração entre corpo e mente, facilitando a conexão com o eu interior. (Bittencourt, 2015).

A alimentação saudável é fundamental para o bem-estar físico, mas também pode ser uma prática espiritual significativa. Escolher alimentos nutritivos e comer de forma consciente promove uma maior conexão com o corpo e com a natureza. A gratidão pelos alimentos e o reconhecimento da interdependência com o ambiente natural são aspectos espirituais importantes de uma alimentação saudável. (Maciel; Castro, 2013).

Cultivar pensamentos positivos é uma prática poderosa de autocuidado espiritual. Pensamentos construtivos e otimistas ajudam a reduzir o estresse,



aumentar a resiliência e promover uma atitude de gratidão e autocompaixão. Esta mentalidade positiva não apenas melhora a saúde mental e emocional, mas também facilita uma conexão mais profunda com o divino ou o transcendente. Tirar um tempo para refletir sobre a própria vida, valores e crenças é uma prática essencial de autocuidado espiritual. A autoanálise ajuda a identificar áreas da vida que precisam de atenção e permite um maior entendimento de si mesmo. (Seligman, 2019).

A oração é uma prática espiritual comum a muitas tradições religiosas e culturais. Ela envolve a comunicação com uma força maior, seja Deus, o universo ou qualquer entidade divina que ressoe com as crenças individuais. A oração promove a paz interior, a gratidão e a conexão com o divino, oferecendo uma fonte constante de força e conforto em momentos de necessidade. A leitura de textos sagrados ou inspiradores pode ser uma forma profunda de nutrição espiritual. Estes textos frequentemente contêm sabedoria e orientação que podem ajudar a enfrentar desafios e a encontrar um sentido maior na vida. Participar de uma comunidade espiritual também pode proporcionar suporte emocional e espiritual. Estar em contato com pessoas que compartilham crenças e valores semelhantes pode fortalecer o senso de pertencimento e oferecer oportunidades para crescimento e aprendizado. (Foster, 2007).

As práticas de autocuidado através da espiritualidade, como Mindfulness, Yoga, meditação, Tai Chi Chuan, Pilates, alimentação saudável, pensamentos positivos e oração, oferecem um caminho poderoso para o bem-estar integral. Ao incorporar essas práticas em sua rotina diária, é possível cultivar uma vida mais equilibrada, harmoniosa e plena de significado. A seguir apresentamos cada uma delas, seus significados e contribuições como prática de autocuidado através da espiritualidade, que essas práticas sirvam como guias para uma jornada de autodescoberta e conexão espiritual, promovendo uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação.

## CAPÍTULO 3

### 3 CONTRIBUIÇÕES DO MINDFULNESS COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

Em uma era onde o ritmo acelerado e as pressões diárias são constantes, encontrar maneiras de promover o bem-estar e o equilíbrio torna-se essencial. O Mindfulness, uma prática que envolve a atenção plena e consciente ao momento



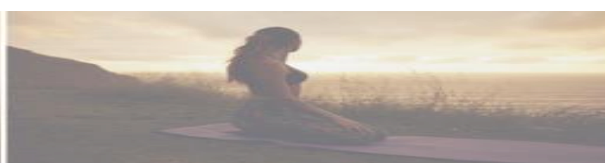
presente, tem ganhado destaque não apenas como uma técnica de relaxamento, mas também como uma prática espiritual de autocuidado. Neste texto, exploraremos as contribuições do Mindfulness para o autocuidado espiritual, destacando como essa abordagem pode enriquecer a vida, promovendo uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo.

#### 3.1 O QUE É MINDFULNESS?

Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de estar completamente presente e engajado no momento atual, com uma atitude de abertura e aceitação. Originada de tradições meditativas budistas, o Mindfulness foi adaptado e popularizado no Ocidente por meio de programas como a Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR), desenvolvida por Jon Kabat-Zinn. A prática de Mindfulness envolve técnicas como a meditação, a observação consciente da respiração e a atenção plena às atividades diárias. (Neff; Gergner, 2013).

#### 3.2 CONTRIBUIÇÕES DO MINDFULNESS PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

Mesmo que o Mindfulness seja frequentemente promovido por seus benefícios para a saúde mental e física, para Neff (2003), também possui uma





dimensão espiritual profunda. A prática de Mindfulness pode ser vista como uma forma de autocuidado espiritual, pois promove uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o presente momento. Essa conexão pode levar a uma maior compreensão de si mesmo, uma sensação de paz interior e um sentido ampliado de propósito e pertencimento.

Durante todas as práticas, sejam formais ou informais, os participantes são instruídos a prestar a atenção à experiência imediata produzida, seja a respiração, sensações, emoções, pensamentos ou outros aspectos de sua vida, comprometendo-se a fazê-lo por meio do cultivo intencional de sete atitudes fundamentais: não julgamento, paciência, mente de principiante, confiança, não luta, aceitação, abrir mão/soltar. (KABAT-ZINN, 2017).

### ***3.2.1 Promoção da Consciência e da Presença***

Uma das principais contribuições do Mindfulness para o autocuidado espiritual é a promoção da consciência e da presença. Estar plenamente presente no momento atual nos permite experimentar a vida de maneira mais completa e autêntica. Isso nos ajuda a reconhecer e valorizar as pequenas maravilhas do cotidiano, fortalecendo nossa conexão com o mundo ao nosso redor.

### ***3.2.2 Redução do Estresse e da Ansiedade***

O Mindfulness é amplamente reconhecido por sua capacidade de reduzir o estresse e a ansiedade. Ao praticar a atenção plena, aprendemos a observar nossos pensamentos e emoções sem julgamento, permitindo-nos lidar de maneira mais eficaz com situações desafiadoras. Essa redução do estresse contribui para um estado de espírito mais equilibrado e pacífico, essencial para o bem-estar espiritual.

### ***3.2.3 Desenvolvimento da Autocompaixão***

A prática de Mindfulness incentiva a autocompaixão, que é a capacidade de tratar a si mesmo com a mesma gentileza e compreensão que se teria com um amigo querido. Ao cultivar a autocompaixão, desenvolvemos uma atitude mais amorosa e compassiva em relação a nós mesmos, reconhecendo nossa humanidade comum e aceitando nossas imperfeições. Isso fortalece nossa espiritualidade ao promover a aceitação e o amor-próprio.



### 3.2.4 Aprofundamento da Conexão Espiritual

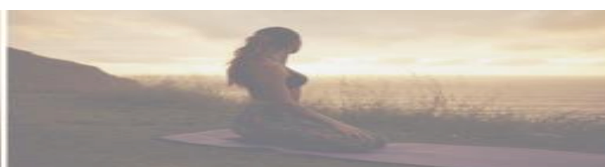
O Mindfulness pode aprofundar nossa conexão espiritual ao nos encorajar a explorar nossa própria interioridade. A prática regular de Mindfulness pode levar a momentos de insight e compreensão profunda, permitindo-nos acessar uma sabedoria interior que transcende o pensamento racional. Essa conexão espiritual pode proporcionar um senso de propósito e significado, enriquecendo nossa vida de maneiras profundas e duradouras.

### 3.2.5 Melhoria dos Relacionamentos

A prática de Mindfulness também pode melhorar nossos relacionamentos, pois nos torna mais atentos e presentes nas interações com os outros. Ao cultivar a atenção plena, aprendemos a ouvir de maneira mais atenta e a responder com mais empatia e compaixão. Isso fortalece nossas conexões interpessoais e promove um senso de comunidade e pertencimento, elementos essenciais para o bem-estar espiritual.

Com o passar do tempo, o programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR) começou a ser oferecido para diferentes grupos e, nas últimas três décadas, foi integrado à psicoterapia. Isso inspirou a criação de outras intervenções baseadas em Mindfulness, que mantêm a estrutura básica do MBSR, mas são adaptadas para atender populações e objetivos específicos (CRESWELL, 2017).

- a) **Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT):** Desenvolvida por Zindel Segal, John Teasdale e Mark Williams cerca de uma década após o MBSR, esta foi a primeira adaptação do MBSR associada a uma intervenção terapêutica tradicional. Ela é projetada para prevenir recaídas em pacientes com depressão (SEGAL; WILLIAMS; TEASDALE, 2013).
- b) **Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness (MBRP):** Criada por Alan Marlatt, esta intervenção visa prevenir a recaída de comportamentos aditivos, como a dependência química.
- c) **Aprimoramento de Relacionamentos Baseado em Mindfulness (MBRE):** Focada no fortalecimento de relacionamentos de casais.
- d) **Treinamento de Consciência Alimentar Baseado em Mindfulness (MB-EAT):** Desenvolvido por Jean Kristeller, esta adaptação é direcionada ao tratamento de transtornos alimentares e obesidade.



*O Mindfulness é uma prática poderosa que oferece inúmeras contribuições para o autocuidado espiritual. Ao promover a presença, reduzir o estresse, desenvolver a autocompaixão, aprofundar a conexão espiritual e melhorar os relacionamentos, o Mindfulness pode enriquecer significativamente nossa vida. Incorporar a atenção plena em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade saudável e vibrante. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um farol que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.*

# CAPÍTULO 4

## 4 CONTRIBUIÇÕES DO YOGA COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

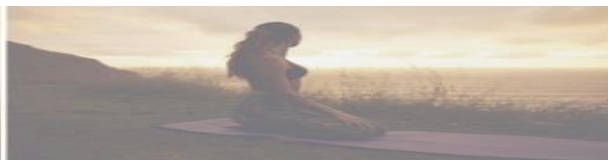


Em um mundo marcado pelo ritmo acelerado e pelas demandas incessantes, a busca por equilíbrio e bem-estar tornou-se crucial. O Yoga, uma prática milenar que combina posturas físicas, técnicas de respiração e meditação, oferece uma abordagem holística para o autocuidado. Além dos benefícios físicos e mentais amplamente reconhecidos, o Yoga também possui uma dimensão espiritual profunda. Este texto explora as contribuições do Yoga como uma prática de autocuidado espiritual, destacando como ele pode enriquecer a vida ao promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. (UNESCO, 2016).

### 4.1 O QUE É YOGA?

O Yoga é uma prática originária da Índia, com raízes que remontam a mais de 5.000 anos. É um sistema holístico que visa a união do corpo, mente e espírito. A palavra "Yoga" deriva do sânscrito e significa "união" ou "jugo". Embora existam diferentes estilos e escolas de Yoga, todos compartilham o objetivo de promover a harmonia interna e externa. A prática de Yoga envolve posturas físicas (asanas), técnicas de respiração (pranayama), meditação e princípios éticos (yamas e niyamas). (Arora, 1999).

Yoga é uma palavra masculina derivada da raiz sânscrita yuj, que pode ser traduzida como união, junção, integração e conexão. Dependendo do contexto em que é utilizada, essa palavra pode adquirir diferentes significados. Yoga pode ser visto como a união da alma individual com o Absoluto (Deus), ou como um estilo de vida fundamentado em uma concepção filosófica e enriquecido por um conjunto de técnicas que levam o praticante a um estado de integração e conexão. Segundo



Miranda (1979, p. 16), o Yoga é um método integral que "atinge, convoca, harmoniza, equilibra e aperfeiçoa todas as partes componentes do Ser". Assim, o Yoga representa tanto o caminho quanto o destino a ser alcançado: é uma técnica, uma filosofia e também um estado ou meta. Como uma jornada de autoconhecimento, o Yoga oferece orientação e princípios práticos para que a união do ser com sua própria consciência espiritual aconteça.

Patanjali, renomado sábio hindu, em seu segundo Yoga Sutra, afirma que "Yogah citta vrtti nirodhah": "Yoga é a suspensão dos processos mentais" (HENRIQUES, 1984, p. 92). Citta refere-se à mente ou conhecimento, enquanto vrtti diz respeito ao modo de ser ou existir, sendo assim, citta vrtti pode ser interpretado como "modo de ser mental" ou "processos mentais". Nirodhah significa repressão, suspensão, controle e inibição, enquanto Yogah é a união, o estado de êxtase alcançado pela redução dos pensamentos, mas também o caminho e a disciplina que nos conduzem a esse estado. Portanto, Yoga é tanto o meio quanto o fim. Como técnica, o Yoga ensina que, embora os pensamentos continuem a existir, eles não se confundem mais com o Ser. Dessa forma, as pausas ocasionais dos pensamentos podem levar o praticante a compreender a realidade através do estado de Yoga: a conexão do intelecto pessoal com a inteligência universal, ou Deus.

## **4.2 CONTRIBUIÇÕES DO YOGA PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL**

O Yoga não é apenas uma prática física, mas também um caminho espiritual que visa a transformação pessoal e a elevação da consciência. Através da prática regular, o Yoga promove uma conexão profunda com o eu interior e com o divino. Ele nos ajuda a transcender as limitações do ego e a experimentar um estado de unidade e harmonia com o universo. Esta conexão espiritual é uma parte essencial do autocuidado, pois nos proporciona uma fonte de força, paz e propósito.

### **4.2.1 Cultivo da Consciência Corporal e Mental**

Uma das principais contribuições do Yoga é o cultivo da consciência corporal e mental. A prática regular de asanas e pranayama nos ensina a estar presentes no momento, a observar nossas sensações físicas e mentais com atenção plena e a desenvolver uma maior consciência de nós mesmos. Esta consciência ampliada é

fundamental para o autocuidado espiritual, pois nos ajuda a reconhecer e responder às nossas necessidades internas de maneira mais intuitiva e compassiva.

#### ***4.2.2 Redução do Estresse e Ansiedade***

O Yoga é amplamente reconhecido por sua eficácia na redução do estresse e da ansiedade. As técnicas de respiração e meditação ajudam a acalmar a mente, enquanto as posturas físicas liberam a tensão acumulada no corpo. Ao promover um estado de relaxamento profundo e equilíbrio interno, o Yoga contribui para a paz interior e o bem-estar espiritual.

#### ***4.2.3 Desenvolvimento da Autocompaixão***

A prática de Yoga incentiva a autocompaixão e a aceitação. Ao nos envolvermos em posturas e práticas que desafiam nossos limites, aprendemos a abordar nossas imperfeições com gentileza e paciência. Esta atitude de autocompaixão é essencial para o autocuidado espiritual, pois nos permite aceitar nossa humanidade e tratar a nós mesmos com amor e respeito.

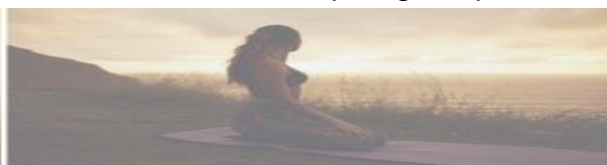
#### ***4.2.4 Aprofundamento da Conexão Espiritual***

O Yoga oferece um caminho para o aprofundamento da conexão espiritual. As práticas de meditação e contemplação presentes no Yoga nos ajudam a acessar níveis mais profundos de consciência e a experimentar um estado de unidade com o divino. Esta experiência de transcendência e conexão espiritual pode trazer um senso de propósito e significado à vida, enriquecendo nossa jornada espiritual.

#### ***4.2.5 Fortalecimento dos Relacionamentos***

O Yoga também pode fortalecer nossos relacionamentos, promovendo valores como compaixão, empatia e respeito. Ao desenvolver uma maior consciência e autocompaixão, tornamo-nos mais capazes de nos conectar com os outros de maneira autêntica e amorosa. Esta melhoria nas relações interpessoais é um aspecto importante do bem-estar espiritual, pois nos ajuda a sentir um senso de pertencimento e comunidade.

De acordo com Packer (2009, p. 19), "Existem muitos caminhos para estabelecer a união com o Divino, e cada peregrino precisa encontrar o caminho que



faça diferença em seu processo". A autora considera o Yoga como um caminho de libertação que aborda a complexidade do ser humano em seus aspectos físicos, emocionais, mentais, energéticos e espirituais. Miranda (1979) menciona três formas básicas de Yoga:

- a) **Bhakti Yoga:** Conhecido como o "Caminho do Coração", é um Yoga empírico fundamentado no Amor e na devoção.
- b) **Jnana Yoga:** Chamado de "Caminho do Olho", consiste em um estudo aprofundado sobre a verdadeira constituição do homem, abrangendo aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais.
- c) **Karma Yoga:** O Yoga da ação, que se baseia na ideia de agir seguindo valores divinos sem se preocupar com os resultados, sejam eles ganhos ou perdas.

Kupfer (2000) argumenta que desde os tempos védicos, no Yoga pré-histórico ou proto-yoga, é possível distinguir quatro tipos de Yoga: "um Yoga marcado pelas técnicas ascéticas, um Yoga devocional, uma forma de Yoga do conhecimento e outro caracterizado pelo aspecto mágico" (2000, p. 24). Feuerstein (2006) descreve oito tipos de Yoga: Raja, Hatha, Jnana, Bhakti, Karma, Mantra, Laya e o Yoga Integral de Sri Aurobindo. Feuerstein enfatiza a importância do Yoga na história da espiritualidade indiana, acreditando que ele é fundamental para a interiorização dos rituais.

Kupfer (2000) também destaca que as Upanishads tardias, por serem mais descritivas, atuam como manuais de instruções de Yoga, detalhando asanas, mudras e pranayamas, e descrevendo quatro tipos de Yoga: Mantra, Laya, Hatha e Raja. O Mahabharata atribui ao Yoga uma pluralidade de significados, como método, renúncia, meditação, atividade e força. Kupfer identifica pelo menos dois tipos diferentes de Yoga neste texto, enquanto Swami Sarvabhananda entende o Yoga como um estilo de vida, diferenciando apenas dois tipos: Karma e Jnana Yoga. Para ele, o Karma Yoga é destinado a todas as pessoas, enquanto o Jnana Yoga é reservado para os sannyasis (renunciantes).

Packer (2009) aborda sete ramos principais de Yoga, dos quais seis coincidem com os descritos por Feuerstein, acrescentando o Kundalini Yoga como o sétimo. Siegel (2010) afirma que "é difícil saber quantos tipos diferentes de Yoga existem, mas todos contêm algo dos oito passos clássicos ou são variações sobre o mesmo tema". Alguns yogis contemporâneos identificam quatro ramos principais:

- a) Bhakti (devoção)
- b) Karma (ação)
- c) Jnana (conhecimento)
- d) Raja (Yoga Real), incluindo Hatha como parte deste ramo.

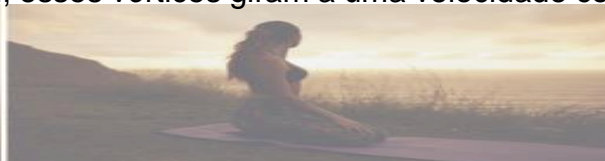
Outros autores mencionam diversas outras modalidades, como Tantra, Japa, Mantra, Krya, Laya e Nidra. McCall (apud Siegel, 2010) alerta para o fato de que muitas escolas transformam “termos yóguicos” em marcas, como no caso do Kundalini Yoga. Ele considera que muitos dos ramos atuais são, na verdade, diferentes estilos de Hatha Yoga, como Iyengar, Ashtanga Vinyasa e Kundalini.

No Ocidente, o Hatha Yoga muitas vezes é visto apenas como uma atividade física voltada para o bem-estar e a saúde, desviando-se de seu objetivo original. Minha intenção é destacar o papel essencial desse conjunto complexo de técnicas (asanas, pranayama, kriyas, mudras, mantras e relaxamento) como um caminho para a autorrealização e a conexão com o sagrado.

Uma característica distintiva do Hatha Yoga, derivado do Tantra, é seu embasamento nos conhecimentos da anatomia sutil do corpo humano, que inclui os nadis e chakras percorridos pela energia vital, o prana. A Fisiologia Energética estuda os processos sutis no corpo relacionados aos nadis, chakras, kundalini e prana. Segundo essa fisiologia, o corpo humano possui canais energéticos, os nadis, através dos quais o prana circula, nutrindo órgãos e sistemas. Existem cerca de setenta e dois mil canais de energia no corpo, sendo que três são os mais importantes: Ida (polaridade lunar), Pingala (polaridade solar) e Sushumna (canal central que se estende do cóccix ao topo da cabeça).

A palavra "chakra" significa roda, disco, centro ou plexo. Embora existam muitos chakras no corpo, sete são considerados principais, cada um localizado em um ponto específico ao longo da coluna vertebral e conectado ao Sushumna Nadi. Estes chakras são percebidos por clarividentes como vórtices de energia vital, funcionando como pontos de intersecção entre diversos planos, como o corpo etérico e o físico.

Cada chakra tem uma cor, bija mantra (som) e um estado de consciência específicos, correlacionando-se com funções físicas, mentais, vitais ou espirituais. Em um corpo saudável, esses vórtices giram a uma velocidade constante, permitindo que





o prana flua pelo corpo através do sistema endócrino e das glândulas. Quando a rotação de um desses centros diminui, o fluxo de energia é bloqueado, resultando em envelhecimento ou doenças. Os sete chakras principais são:



1. **Muladhara (Chakra Raiz):** Localizado na área pélvica, entre o ânus e os órgãos sexuais, conectado ao cóccix. Representa a energia da terra e coordena a interação com o universo, a gravidade e a vitalidade.

2. **Svadhithana (Chakra Sexual)** Situado três a quatro dedos abaixo do umbigo, representa a energia da água. Influenciado pela lua, está relacionado aos instintos de sobrevivência, sensibilidade e adaptabilidade.

3. **Manipura (Plexo Solar)**: Localizado acima do

umbigo, representa a energia do fogo. Influenciado pelo sol, controla a ambição, ego, poder pessoal, autoconfiança e dinamismo.

4. **Anahata (Chakra Cardíaco):** Localizado no meio do peito, na altura do coração, representa a energia do ar e das galáxias. É o centro do amor, afeto e sentimentos elevados.
5. **Vishuddha (Chakra da Garganta):** Localizado no pescoço, representa a energia do éter e a energia básica do universo, controlando a inteligência, visão simbólica e intuição espiritual.
6. **Ajna (Terceiro Olho):** Localizado no meio da testa, representa a energia mental e a mente universal. Conduz a insights profundos e poderes mentais, como telepatia e clarividência.
7. **Sahasrara (Chakra Coronário):** Localizado no topo da cabeça, é um centro autônomo que controla todos os outros chakras, correspondendo ao Absoluto, à visão real e à sabedoria.

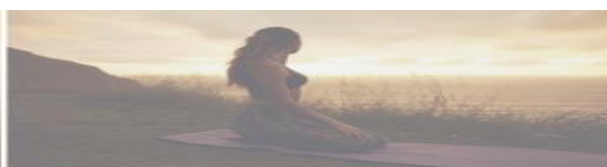
No corpo físico, os sete principais chakras são frequentemente associados a sete diferentes glândulas: as suprarrenais; as gônadas (testículos nos homens e ovários nas mulheres); o pâncreas; o timo; a tireoide e as paratireoides; a hipófise (pituitária); e a pineal, embora ainda faltem evidências científicas que comprovem essas conexões. O desenvolvimento espiritual através das práticas de Hatha Yoga



envolve o despertar da energia sagrada conhecida como kundalini. Esta energia, representada pela imagem de uma serpente enrolada, permanece adormecida no primeiro chakra. Quando desperta, a kundalini ascende pelos três principais nadis, atravessando os diferentes chakras e levando o praticante ao estado de êxtase.

Compreender e trabalhar com esses centros de energia é fundamental para alcançar um estado de equilíbrio e saúde tanto física quanto espiritual.

*O yoga é uma prática poderosa que oferece inúmeras contribuições para o autocuidado espiritual. Ao cultivar a consciência, reduzir o estresse, desenvolver a autocompaixão, aprofundar a conexão espiritual e fortalecer os relacionamentos, o yoga pode enriquecer significativamente nossa vida. Incorporar o yoga em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade saudável e vibrante. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um guia que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.*



# CAPÍTULO 5

## 5 CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

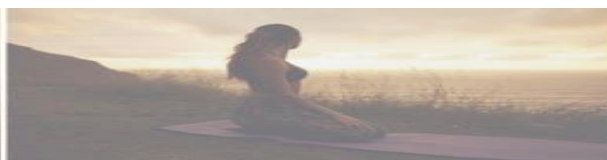
Em um mundo repleto de estresse e distrações constantes, encontrar maneiras de promover o bem-estar e a paz interior tornou-se uma prioridade para muitos. A meditação, uma prática milenar, tem se destacado não apenas como uma técnica de relaxamento, mas também como uma poderosa ferramenta de autocuidado espiritual. Este texto explora as contribuições da meditação para o autocuidado através da espiritualidade, destacando como ela pode enriquecer a vida ao promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. (Golleman, 1999).



### 5.1 O QUE É MEDITAÇÃO?

A meditação é uma prática que envolve focar a mente e alcançar um estado de consciência plena. Suas origens remontam a diversas tradições espirituais e filosóficas ao redor do mundo, incluindo o hinduísmo, budismo e taoísmo. Existem muitas formas de meditação, incluindo a meditação Mindfulness, meditação transcendental, meditação guiada, entre outras. Independentemente da técnica, a meditação visa acalmar a mente, promover a auto-reflexão e cultivar uma maior consciência do presente momento. (Golleman; Davidson, 2017).

De acordo com Golleman (1999), a meditação consiste em relaxar o corpo enquanto a mente permanece alerta, proporcionando diversos benefícios para a saúde física e mental. Fisicamente, meditar ajuda a regular a pressão arterial, fortalecer o sistema imunológico e aliviar dores. Mentalmente, promove paz interior, calma e energia. Existem diversas técnicas e métodos de meditação, mas todos



compartilham o objetivo de tranquilizar a mente e relaxar o corpo. Essencialmente, meditar é um treinamento da atenção que aprimora a percepção.

Para tranquilizar a mente, os conceitos de acalmar, silenciar, espiritualidade, paz interior, descanso, aquietar e higienizar a mente foram introduzidos, permitindo a ampliação da consciência e promovendo o autoconhecimento. No que diz respeito ao relaxamento do corpo, termos como respirar, relaxar e serenar foram destacados, contribuindo para o equilíbrio e o autocontrole. Para o treinamento da atenção, questões como foco, reflexão, concentração e conexão com o Eu interior foram enfatizadas.

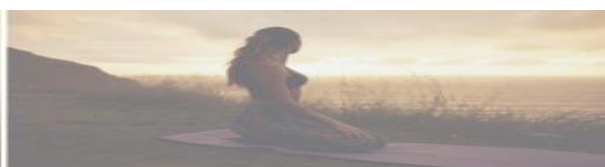
É conhecido que os benefícios da prática meditativa são duradouros, permanecendo mesmo após a meditação. Aqueles que praticam com frequência tendem a desenvolver características positivas como empatia, tranquilidade e bondade, mesmo em situações desafiadoras (GOLLEMAN, 1999).

A partir dessa perspectiva, fica evidente a importância de incorporar a meditação diária nas escolas, estabelecendo e fortalecendo um hábito saudável na vida das crianças. Esse hábito provavelmente será levado adiante, além da infância. Como afirmam Gondar e Dodebei (2005, p. 26), "Hábitos são criações que se propagam, e, ainda que se tornem constantemente repetidos, iniciam-se com uma experiência marcada pela novidade e pelo inesperado".

Durante a prática de meditação, podem-se adotar diferentes posturas (ásanas), sendo que as posturas sentadas favorecem a respiração, a circulação e a concentração. No início, essas posturas podem causar desconforto, como dor nas articulações e dormência nas pernas. No entanto, com prática e persistência, esses desconfortos tendem a diminuir, permitindo que a pessoa se sinta mais confortável e possa usufruir plenamente da sensação de tranquilidade proporcionada pela meditação (HERMÓGENES, 2009).

## **5.2 CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL**

Embora a meditação seja frequentemente promovida por seus benefícios para a saúde mental e física, ela também possui uma dimensão espiritual profunda. A prática da meditação pode ser vista como uma forma de autocuidado espiritual, pois facilita uma conexão mais profunda consigo mesmo e com uma dimensão



transcendental da existência. Essa conexão espiritual pode trazer uma sensação de paz interior, clareza e um sentido ampliado de propósito e significado na vida. (Hermógenes, 2009).

### ***5.2.1 Promoção da Consciência e da Presença***

Uma das principais contribuições da meditação é a promoção da consciência e da presença. Ao meditar, treinamos nossa mente para estar totalmente presente no momento atual, observando nossos pensamentos e sensações sem julgamento. Essa prática de estar presente nos ajuda a experimentar a vida de maneira mais plena e autêntica, fortalecendo nossa conexão com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor.

### ***5.2.2 REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE***

A meditação é amplamente reconhecida por sua capacidade de reduzir o estresse e a ansiedade. Ao focar na respiração ou em um mantra, a meditação ajuda a acalmar a mente e o corpo, promovendo um estado de relaxamento profundo. Essa redução do estresse é fundamental para o bem-estar espiritual, pois nos permite enfrentar os desafios da vida com mais serenidade e equilíbrio.

### ***5.2.3 Desenvolvimento da Autocompaixão***

A prática regular da meditação pode ajudar a desenvolver a autocompaixão. Ao observar nossos pensamentos e emoções sem julgamento, aprendemos a tratar a nós mesmos com mais gentileza e compreensão. Essa atitude de autocompaixão é essencial para o autocuidado espiritual, pois nos permite aceitar nossas imperfeições e cultivar um amor-próprio saudável.

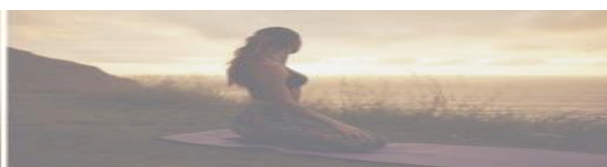
### ***5.2.4 Aprofundamento da Conexão Espiritual***

A meditação oferece um caminho para o aprofundamento da conexão espiritual. Durante a meditação, podemos experimentar momentos de insight e compreensão profunda, acessando uma sabedoria interior que transcende o pensamento racional. Esses momentos de conexão espiritual podem proporcionar um senso de propósito e significado, enriquecendo nossa vida de maneiras profundas e duradouras.

### 5.2.5 Melhoria dos Relacionamentos

A meditação pode também melhorar nossos relacionamentos. Ao cultivar a presença e a consciência, tornamo-nos mais atentos e empáticos nas nossas interações com os outros. A meditação ajuda a desenvolver uma atitude de compaixão e aceitação, promovendo relacionamentos mais saudáveis e significativos, que são essenciais para o bem-estar espiritual.

*A meditação é uma prática poderosa que oferece inúmeras contribuições para o autocuidado espiritual. Ao promover a presença, reduzir o estresse, desenvolver a autocompaixão, aprofundar a conexão espiritual e melhorar os relacionamentos, a meditação pode enriquecer significativamente nossa vida. Incorporar a meditação em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade saudável e vibrante. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um guia que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.*



# CAPÍTULO 6

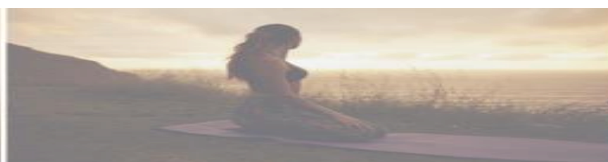
## 6 CONTRIBUIÇÕES DO TAI CHI CHUAN COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE



Em meio ao ritmo acelerado da vida moderna, encontrar maneiras de cultivar o bem-estar e a harmonia interior é essencial. O Tai Chi Chuan, uma arte marcial chinesa milenar, oferece uma abordagem holística para o autocuidado. Além de seus benefícios físicos e mentais, o Tai Chi Chuan também promove uma profunda conexão espiritual. Este texto explora as contribuições do Tai Chi Chuan como uma prática de autocuidado espiritual, destacando como ele pode enriquecer a vida ao promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. (Sharma; Heider, 2015).

A influência do Tai Chi Chuan na saúde vai além da simples sensação de bem-estar relatada pelos seus praticantes. Esta prática é eficaz tanto no tratamento de condições preexistentes quanto na prevenção de doenças e na promoção da saúde. O reconhecimento dos seus benefícios abrangentes para a saúde humana fornece justificativas para sua incorporação em diversos sistemas de saúde. Esses benefícios foram observados e documentados por gerações de mestres e praticantes na China, estabelecendo o Tai Chi Chuan como uma parte importante da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). A MTC é um sistema médico complexo que abrange seis dimensões características de uma Racionalidade Médica: morfologia humana, dinâmica vital, doutrina médica, sistema de diagnóstico, sistema terapêutico e cosmologia (LUZ; Barros, 2012).

A partir da década de 1980, o Tai Chi Chuan passou a ser objeto de estudos sistemáticos e revisados por pares, utilizando o método científico (WAYNE, 2013). Pesquisas recentes indicam que o Tai Chi Chuan pode ter efeitos clínicos positivos sobre o sistema cardiorrespiratório, o aparelho locomotor, o equilíbrio corporal e o bem-estar emocional, entre outros aspectos. Essas pesquisas fornecem evidências



sobre os mecanismos fisiológicos subjacentes que explicam esses benefícios (WAYNE, 2013).

Uma característica importante do Tai Chi Chuan é que cada praticante pode ajustar a intensidade da prática de acordo com suas próprias condições e necessidades (WAYNE, 2013). Isso permite que, mesmo em sessões em grupo, cada indivíduo pratique o Tai Chi Chuan da maneira que melhor se adapta às suas circunstâncias. Dessa forma, o praticante começa a cuidar de si mesmo através do Tai Chi Chuan, indo além da simples memorização e execução dos movimentos. A prática promove a consciência corporal, o discernimento do que é benéfico ou prejudicial à saúde e fortalece a autodisciplina para manter um estilo de vida saudável.

### **6.1 O QUE É TAI CHI CHUAN?**

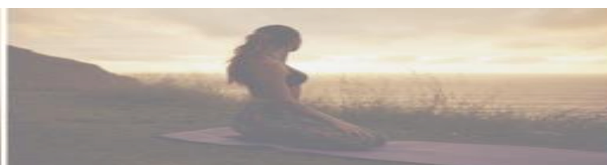
O Tai Chi Chuan, frequentemente abreviado para Tai Chi, é uma prática que combina movimentos suaves e fluidos, técnicas de respiração e meditação. Originado na China, o Tai Chi é tanto uma arte marcial quanto uma prática de cultivo da saúde. Os movimentos do Tai Chi são realizados de maneira lenta e controlada, promovendo a circulação da energia vital (chi) pelo corpo. A prática regular do Tai Chi Chuan melhora o equilíbrio, a flexibilidade, a força e a saúde mental. (Song, 2014).

### **6.2 CONTRIBUIÇÕES DO TAI CHI CHUAN PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL**

Embora o Tai Chi seja amplamente praticado por seus benefícios físicos, ele também possui uma dimensão espiritual profunda. O Tai Chi Chuan é baseado em princípios taoístas, que enfatizam a harmonia com a natureza, o equilíbrio das energias opostas (yin e yang) e a busca por um estado de calma e clareza interior. A prática do Tai Chi promove uma conexão profunda com o eu interior e com o universo, proporcionando uma experiência espiritual que transcende o aspecto físico. (Luz; Barros, 2012).

#### **6.2.1 Cultivo da Consciência Corporal e Mental**

Uma das principais contribuições do Tai Chi Chuan é o cultivo da consciência corporal e mental. Ao realizar os movimentos suaves e focar na respiração, aprendemos a estar presentes no momento, a observar nossas sensações e a desenvolver uma maior consciência de nós mesmos. Esta consciência ampliada é





fundamental para o autocuidado espiritual, pois nos ajuda a reconhecer e responder às nossas necessidades internas de maneira mais intuitiva e compassiva.

### ***6.2.2 Redução do Estresse e Ansiedade***

O Tai Chi Chuan é conhecido por sua capacidade de reduzir o estresse e a ansiedade. Os movimentos lentos e controlados, juntamente com a respiração profunda, ajudam a acalmar a mente e o corpo, promovendo um estado de relaxamento profundo. Esta redução do estresse é essencial para o bem-estar espiritual, pois nos permite enfrentar os desafios da vida com mais serenidade e equilíbrio.

### ***6.2.3 Desenvolvimento da Autocompaixão***

A prática regular do Tai Chi Chuan incentiva a autocompaixão e a aceitação. Ao nos envolvermos em movimentos que fluem naturalmente, aprendemos a abordar nossas imperfeições com gentileza e paciência. Esta atitude de autocompaixão é crucial para o autocuidado espiritual, pois nos permite aceitar nossa humanidade e tratar a nós mesmos com amor e respeito.

### ***6.2.4 Aprofundamento da Conexão Espiritual***

O Tai Chi Chuan oferece um caminho para o aprofundamento da conexão espiritual. A prática regular do Tai Chi promove a circulação do chi, a energia vital, pelo corpo, ajudando-nos a alcançar um estado de equilíbrio e harmonia. Esta experiência de conexão com a energia universal pode proporcionar um senso de propósito e significado, enriquecendo nossa vida de maneiras profundas e duradouras.

### ***6.2.5 Melhoria dos Relacionamentos***

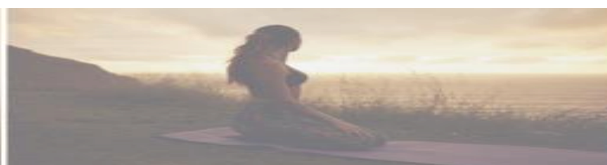
O Tai Chi Chuan também pode melhorar nossos relacionamentos. Ao cultivar a presença e a consciência, tornamo-nos mais atentos e empáticos nas nossas interações com os outros. O Tai Chi nos ensina a responder aos desafios com calma e equilíbrio, promovendo relacionamentos mais saudáveis e significativos, que são essenciais para o bem-estar espiritual.



Para proporcionar a experiência do Tai Chi Chuan e aproveitar alguns de seus benefícios, segue um exercício simples que pode ser praticado diariamente:

- a) Escolha um ambiente arejado e use roupas e calçados confortáveis. Praticar descalço é uma opção, desde que o piso seja agradável ao toque e à temperatura.
- b) Fique de pé com uma postura relaxada, os pés afastados na largura dos ombros, joelhos levemente flexionados, braços soltos ao lado do corpo e o olhar no horizonte.
- c) Permita que a respiração flua naturalmente, sem tentar controlar o ritmo ou a profundidade.
- d) Concentre-se na atividade, sem se preocupar em executar os movimentos perfeitamente, apenas observe as reações do seu corpo.
- e) Ao expirar, flexione um pouco mais os joelhos, sentindo-se "afundar".
- f) Na inspiração seguinte, estenda os joelhos quase totalmente, elevando as mãos à frente do corpo até a altura dos ombros. Mantenha os cotovelos voltados para baixo e levemente dobrados.
- g) Durante a expiração, flexione os joelhos novamente e, ao mesmo tempo, dobre os cotovelos, trazendo as mãos para baixo até a altura dos quadris.
- h) Repita essas etapas de cinco a dez vezes, conforme achar confortável, sincronizando o movimento com a respiração.
- i) Finalize lentamente, estendendo os joelhos e permitindo que as mãos retornem à posição inicial ao lado do corpo.
- j) Permaneça nessa posição por alguns instantes, observando as mudanças no corpo e na mente, aguardando que a respiração retorne ao ritmo natural.

O Tai Chi Chuan é uma prática poderosa que oferece inúmeras contribuições para o autocuidado espiritual. Ao cultivar a consciência corporal e mental, reduzir o estresse, desenvolver a autocompaixão, aprofundar a conexão espiritual e melhorar os relacionamentos, o Tai Chi Chuan pode enriquecer significativamente nossa vida. Incorporar o Tai Chi em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade saudável e vibrante. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um guia que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.



# CAPÍTULO 7

## 7 CONTRIBUIÇÕES DO PILATES COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

Em um mundo onde o estresse e as demandas diárias são constantes, encontrar maneiras eficazes de cuidar de si mesmo é essencial. O Pilates, um método de exercício desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XX, oferece uma abordagem holística para o bem-estar.

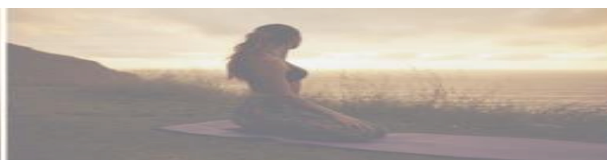


Embora seja amplamente conhecido por seus benefícios físicos, o Pilates também pode ser uma prática poderosa de autocuidado espiritual. Este texto explora as contribuições do Pilates como prática de autocuidado através da espiritualidade, destacando como ele pode promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. (Marlula, 2004).

### 7.1 O QUE É PILATES?

O Pilates é um sistema de exercícios que se concentra na melhoria da força, flexibilidade, equilíbrio e controle corporal. Ele combina movimentos precisos com técnicas de respiração e uma forte ênfase na postura e no alinhamento. O método Pilates pode ser praticado em equipamentos específicos, como o reformer, ou no solo (mat Pilates). A prática regular do Pilates ajuda a desenvolver um corpo mais forte e equilibrado, melhorando a saúde física e mental. (Mcneil, 2012).

No livro "O retorno à vida pela Contrologia", Pilates e Miller (PILATES, 2010) descrevem o corpo como um instrumento da vontade, colocando o indivíduo em ação. Roble (2015, p. 175) contextualiza a Contrologia como "um sistema ideal para transformar o corpo em um perfeito instrumento da vontade". É nessa linha de pensamento que o autor desenvolve sua visão filosófica sobre o Método Pilates, vendo-o como uma filosofia de vida cotidiana, conforme prescrito por Joseph Pilates, embora com pouca profundidade.



Na segunda parte do texto, Roble (2015) apresenta os princípios do Método Pilates e como eles contribuem para a performance do artista em cena. O princípio da respiração é destacado como algo que transforma a energia do corpo, promovendo a troca do ar viciado dos pulmões por ar puro, em uma disputa entre o ar impuro e o puro. Roble pergunta ao leitor: “Não é, de certa maneira, por esse território que circula o conceito de ‘grande saúde’ de Nietzsche?” (ROBLE, 2015, p. 183). O autor reconhece a falta de argumentos sólidos nos materiais de Joseph Pilates, mas acredita que a abordagem de Pilates à respiração vai além do ato mecânico, envolvendo a arte e a produção de vida.

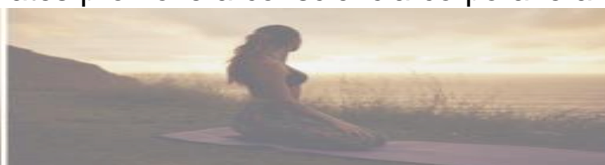
Roble se permite adicionar a circulação como um princípio do Método Pilates, argumentando que, ao trabalhar na perspectiva estética e não apenas cinestésica, essa articulação é válida. Outro princípio mencionado é a centralização ou centro. Para Roble (2015), a centralização é onde a energia conecta o indivíduo à sua expressividade, expandindo o gesto de dentro para fora. Além disso, há um sentido estético na centralização, visando a simetria tanto no equilíbrio físico quanto no psíquico e expressivo. Roble (2015) sugere que os cuidados corporais no Método Pilates estão focados na experiência constituída pelos processos relacionais entre a consciência, o biológico e o ambiente, servindo como uma fonte de vitalidade.

O Método Pilates é descrito como um sistema de condicionamento físico e mental que busca aprimorar a força, flexibilidade, postura e coordenação. Ele pode ser visto como uma prática que visa otimizar o uso do corpo, tanto através do condicionamento físico (BOLSANELLO, 2015).

O Pilates é fundamentado em seis princípios básicos: centralização, concentração, precisão, controle, fluidez e respiração. A prática envolve a realização de exercícios com poucas repetições, que, quando combinados com a respiração adequada, ajudam a reduzir o estresse, promover a saúde e o bem-estar, e tratar o corpo de maneira integral.

## **7.2 CONTRIBUIÇÕES DO PILATES PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL**

Embora o Pilates seja frequentemente associado ao condicionamento físico, ele também possui uma dimensão espiritual significativa. Joseph Pilates acreditava que o controle do corpo e da mente era essencial para alcançar um estado de bem-estar integral. O Pilates promove a consciência corporal e a concentração, aspectos



que estão intimamente ligados à espiritualidade. Ao praticar Pilates, desenvolvemos uma maior consciência de nós mesmos e uma conexão mais profunda com o nosso eu interior. (Bolsanello, 2015).

### ***7.2.1 Promoção da Consciência Corporal***

Uma das principais contribuições do Pilates é a promoção da consciência corporal. A prática dos exercícios com precisão e controle exige uma atenção plena ao corpo e aos movimentos. Esta consciência corporal ampliada nos ajuda a reconhecer e responder às nossas necessidades físicas e emocionais de maneira mais intuitiva e compassiva. A conexão com o corpo promove uma maior integração entre o físico e o espiritual, essencial para o autocuidado espiritual.

### ***7.2.2 Redução do Estresse e Ansiedade***

O Pilates é conhecido por sua capacidade de reduzir o estresse e a ansiedade. A combinação de movimentos controlados e respiração profunda ajuda a acalmar a mente e a relaxar o corpo. Ao praticar Pilates, podemos entrar em um estado meditativo que promove a paz interior e o equilíbrio emocional. Esta redução do estresse é fundamental para o bem-estar espiritual, pois nos permite enfrentar os desafios da vida com mais serenidade e clareza.

### ***7.2.3 Desenvolvimento da Autocompaixão***

A prática regular do Pilates incentiva a autocompaixão e a aceitação. Ao trabalhar dentro dos limites do nosso corpo e reconhecer nossas capacidades e limitações, aprendemos a tratar a nós mesmos com mais gentileza e paciência. Esta atitude de autocompaixão é essencial para o autocuidado espiritual, pois nos permite aceitar nossa humanidade e cultivar um amor-próprio saudável.

### ***7.2.4 Aprofundamento da Conexão Espiritual***

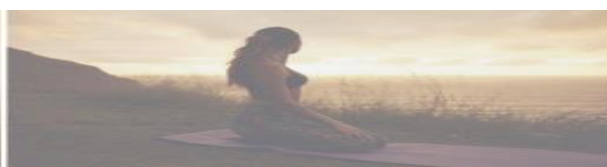
O Pilates oferece um caminho para o aprofundamento da conexão espiritual. A prática regular promove a integração entre corpo, mente e espírito, criando um estado de harmonia e equilíbrio. Esta experiência de conexão interna pode proporcionar um senso de propósito e significado, enriquecendo nossa vida de maneiras profundas e duradouras. A concentração e a atenção plena exigidas pelo

Pilates nos ajudam a acessar uma sabedoria interior que transcende o pensamento racional.

### **7.2.5 Melhoria dos Relacionamentos**

O Pilates também pode melhorar nossos relacionamentos. Ao cultivar a presença e a consciência, tornamo-nos mais atentos e empáticos nas nossas interações com os outros. A prática do Pilates nos ensina a responder aos desafios com calma e equilíbrio, promovendo relacionamentos mais saudáveis e significativos, que são essenciais para o bem-estar espiritual.

O Pilates é uma prática poderosa que oferece inúmeras contribuições para o autocuidado espiritual. Ao promover a consciência corporal, reduzir o estresse, desenvolver a autocompaixão, aprofundar a conexão espiritual e melhorar os relacionamentos, o Pilates pode enriquecer significativamente nossa vida. Incorporar o Pilates em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade saudável e vibrante. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um guia que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.



# CAPÍTULO 8

## 8 CONTRIBUIÇÕES DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

Em um mundo onde o ritmo acelerado e o estresse são comuns, encontrar maneiras de cuidar de si mesmo é essencial para alcançar o bem-estar integral. A alimentação saudável, além de ser fundamental para a saúde física, pode ser uma poderosa prática de autocuidado espiritual. Este texto explora as contribuições da como uma prática de autocuidado através da espiritualidade, destacando como ela pode promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. (Maciel; Castro, 2013).

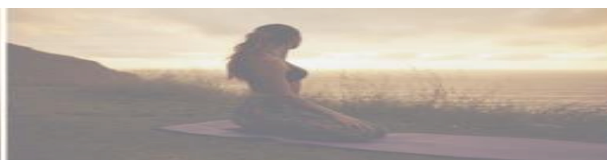


### 8.1 CONTRIBUIÇÕES DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

A relação entre alimentação e espiritualidade é uma parte integrante de muitas tradições culturais e religiosas. Comer conscientemente e escolher alimentos nutritivos não só beneficia o corpo, mas também nutre a mente e o espírito. A alimentação saudável pode ser vista como uma prática espiritual, pois envolve um respeito profundo pelo corpo como um templo sagrado e uma conexão com a natureza e a terra.

A alimentação, além de ser uma necessidade fisiológica essencial para a manutenção da vida, sempre desempenhou um papel social significativo. A comida e o tipo de alimentação têm estado presentes ao longo da história e os alimentos que escolhemos e a forma como os consumimos refletem muito sobre nossa identidade, costumes, cultura e comportamento. (Ferreira; Magalhães, 2007).

Com o progresso tecnológico, a fabricação, produção, conservação e consumo de alimentos sofreram mudanças significativas, impactando diretamente os hábitos alimentares da população. Vivemos em um mundo agitado, com um ritmo de





trabalho acelerado e pouco tempo para alimentação e lazer, o que levou a indústria a criar alternativas como comidas congeladas, ultra processadas, pré-cozidas e fast-food.

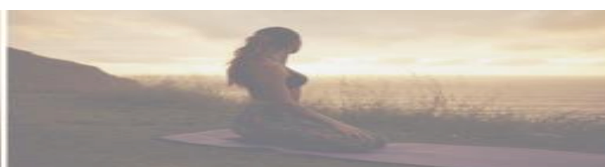
Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, é essencial seguir cinco princípios para uma alimentação saudável:

- a) Ir além da ingestão de nutrientes.
- b) Respeitar o contexto atual.
- c) Considerar o sistema de produção e distribuição dos alimentos.
- d) Incorporar tanto conhecimentos teóricos quanto populares.
- e) Promover a autonomia nas escolhas alimentares. (Brasil, 2012).

A alimentação é uma necessidade fisiológica essencial e também desempenha um papel social importante, refletindo nossa identidade, cultura e comportamento. Com as mudanças tecnológicas, a forma como fabricamos, produzimos, conservamos e consumimos alimentos evoluiu, impactando diretamente nossos hábitos alimentares. Para manter uma alimentação saudável, o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda seguir vários princípios:

## 8.2 PRINCÍPIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. **Basear a alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados:**
  - Priorize alimentos frescos e pouco alterados industrialmente, que conservam suas propriedades nutricionais.
2. **Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades:**
  - Use esses ingredientes com moderação ao temperar e cozinhar, criando preparações culinárias equilibradas.
3. **Limitar o consumo de alimentos processados:**
  - Reduza a ingestão de alimentos que passam por processos industriais com adição de sal, açúcar ou outras substâncias.
4. **Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados:**
  - Evite produtos industrializados que contêm muitos ingredientes e aditivos artificiais, como snacks, refrigerantes e refeições prontas.
5. **Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia:**



- Faça suas refeições de forma regular e consciente, preferencialmente em locais adequados e na companhia de outras pessoas.
- 6. Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados:**
- Prefira mercados e feiras que disponibilizem uma grande variedade de produtos frescos e pouco processados.
- 7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias:**
- Aprenda e pratique habilidades culinárias, compartilhando o conhecimento com amigos e familiares para promover uma alimentação saudável.
- 8. Basear a alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados:**
- Priorize alimentos frescos e pouco alterados industrialmente, que conservam suas propriedades nutricionais.
- 9. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades:**
- Use esses ingredientes com moderação ao temperar e cozinhar, criando preparações culinárias equilibradas.
- 10. Limitar o consumo de alimentos processados:**
- Reduza a ingestão de alimentos que passam por processos industriais com adição de sal, açúcar ou outras substâncias.
- 11. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados:**
- Evite produtos industrializados que contêm muitos ingredientes e aditivos artificiais, como snacks, refrigerantes e refeições prontas.
- 12. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia:**
- Faça suas refeições de forma regular e consciente, preferencialmente em locais adequados e na companhia de outras pessoas.
- 13. Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados:**
- Prefira mercados e feiras que disponibilizem uma grande variedade de produtos frescos e pouco processados.
- 14. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias:**
- Aprenda e pratique habilidades culinárias, compartilhando o conhecimento com amigos e familiares para promover uma alimentação saudável.
- 15. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece:**
- Organize seu tempo de modo a dedicar atenção e cuidado às suas refeições, garantindo que a alimentação tenha a importância devida na sua rotina diária.
- 16. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora:**



- Escolha restaurantes e estabelecimentos que preparem as refeições na hora, garantindo a qualidade e a frescura dos alimentos.

**17. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais:**

- Avalie criticamente as informações e orientações sobre alimentação apresentadas em anúncios publicitários, buscando fontes confiáveis e baseadas em evidências para tomar decisões informadas sobre sua dieta.

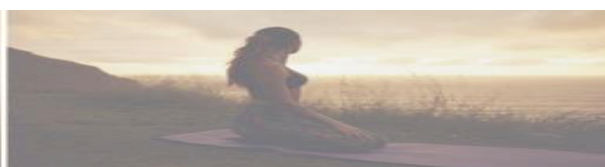
Uma das principais contribuições da alimentação saudável para o autocuidado espiritual é a promoção da consciência e da presença. Comer de forma consciente envolve estar totalmente presente durante as refeições, apreciando cada mordida e reconhecendo os sabores, texturas e aromas dos alimentos. Essa prática de atenção plena nos ajuda a desenvolver uma maior conexão com o ato de comer, transformando-o em um ritual sagrado que promove a gratidão e a consciência.

Alimentos saudáveis fornecem os nutrientes necessários para o funcionamento otimizado do corpo e da mente. Uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, não só melhora a saúde física, mas também eleva o estado mental e emocional. Quando alimentamos nosso corpo com alimentos nutritivos, estamos também nutrindo nossa alma, criando uma base sólida para o bem-estar espiritual.

Escolher alimentos saudáveis é um ato de autocompaixão e respeito pelo próprio corpo. Ao optar por uma alimentação que promove a saúde e o bem-estar, estamos demonstrando amor e cuidado por nós mesmos. Esta atitude de autocompaixão é essencial para o autocuidado espiritual, pois nos permite aceitar e valorizar nossa própria existência, tratando-nos com gentileza e respeito.

A alimentação saudável muitas vezes envolve a escolha de alimentos frescos e naturais, que estão intimamente ligados aos ciclos da natureza. Comer alimentos sazonais e orgânicos pode fortalecer nossa conexão com a terra e os ritmos naturais do planeta. Esta conexão com a natureza é uma parte fundamental do bem-estar espiritual, pois nos lembra da interdependência e da harmonia entre todos os seres vivos.

Uma alimentação saudável pode ser uma oportunidade para praticar a gratidão. Agradecer pelos alimentos que consumimos, reconhecer o trabalho envolvido em sua produção e a generosidade da natureza em fornecê-los, pode ser



uma prática espiritual poderosa. A gratidão promove uma perspectiva positiva e uma maior apreciação pela vida, contribuindo para a paz interior e o contentamento.

### 8.3 PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

- a) **Comer Conscientemente:** Pratique a atenção plena durante as refeições, focando-se completamente no ato de comer. Desligue distrações, como a TV ou o telefone, e aprecie cada mordida, saboreando os alimentos com gratidão e presença.
- b) **Escolher Alimentos Naturais:** Opte por alimentos frescos e naturais, evitando processados e industrializados. Escolher alimentos sazonais e orgânicos pode fortalecer sua conexão com a natureza e promover uma saúde melhor.
- c) **Preparar as Refeições com Intenção:** Prepare suas refeições com amor e intenção. O ato de cozinhar pode ser um ritual meditativo, onde você coloca sua energia e cuidado nos alimentos que está preparando. Isso não só melhora a qualidade da comida, mas também nutre sua alma.
- d) **Praticar a Gratidão:** Antes de cada refeição, tire um momento para agradecer pelos alimentos que você está prestes a consumir. Reconheça o esforço e a generosidade da natureza em fornecê-los.

A alimentação saudável é uma prática poderosa de autocuidado que vai além dos benefícios físicos. Ao promover a consciência, a autocompaixão, a gratidão e a conexão com a natureza, a alimentação saudável pode enriquecer significativamente nossa vida espiritual. Incorporar hábitos alimentares saudáveis em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade vibrante e equilibrada. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um guia que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.

# CAPÍTULO 9

## 9 CONTRIBUIÇÕES DOS PENSAMENTOS POSITIVOS COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE



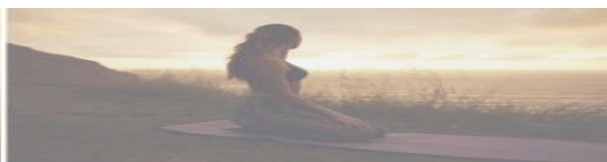
Em um mundo frequentemente repleto de desafios e adversidades, cultivar pensamentos positivos é essencial para o bem-estar integral. Os pensamentos positivos não apenas influenciam nossa saúde mental e emocional, mas também podem ser uma poderosa prática de autocuidado espiritual. Este texto explora as contribuições dos pensamentos positivos como prática de autocuidado através da espiritualidade, destacando como eles podem promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o universo. (Seligman, 2019).

### 9.1 CONTRIBUIÇÕES DOS PENSAMENTOS POSITIVOS PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

Pensamentos positivos são mais do que meras atitudes otimistas; eles refletem uma perspectiva de vida enraizada na esperança, na fé e na confiança em algo maior. A espiritualidade, por sua vez, envolve uma busca por significado, propósito e uma conexão com o divino ou o transcendente. Quando cultivamos pensamentos positivos, alinhamos nossa mente com essas buscas espirituais, criando um ciclo virtuoso de bem-estar e elevação espiritual. (Reppold, et al, 2019).

#### 9.1.1 Promoção da Paz Interior

Os pensamentos positivos têm a capacidade de promover a paz interior. Quando focamos em aspectos positivos e cultivamos uma atitude de gratidão, reduzimos o impacto do estresse e da ansiedade em nossas vidas. A paz interior é um componente essencial do autocuidado espiritual, pois nos permite viver com mais serenidade e equilíbrio.



### **9.1.2 Fortalecimento da Resiliência**

Pensamentos positivos fortalecem nossa resiliência emocional e espiritual. Eles nos ajudam a enfrentar adversidades com uma perspectiva mais esperançosa e confiante, reconhecendo que cada desafio é uma oportunidade de crescimento e aprendizado. Esta resiliência é fundamental para a jornada espiritual, pois nos permite manter a fé e a esperança em tempos difíceis.

### **9.1.3 Desenvolvimento da Autocompaixão**

Cultivar pensamentos positivos inclui ser gentil e compassivo consigo mesmo. A autocompaixão envolve reconhecer nossas falhas e limitações sem julgamento, tratando-nos com a mesma gentileza que ofereceríamos a um amigo querido. Esta atitude de autocompaixão é crucial para o autocuidado espiritual, pois nos permite aceitar nossa humanidade e valorizar nossa dignidade intrínseca.

### **9.1.4 Conexão com o Divino**

Os pensamentos positivos podem fortalecer nossa conexão com o divino. Quando focamos em aspectos positivos da vida e mantemos uma atitude de gratidão, abrimos para experiências espirituais mais profundas. A fé e a confiança em uma força maior podem ser reforçadas, promovendo um senso de propósito e significado que enriquece nossa vida espiritual.

### **9.1.5 Melhoria dos Relacionamentos**

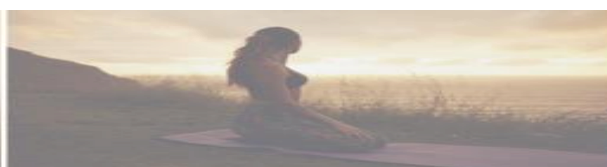
Pensamentos positivos também podem melhorar nossos relacionamentos. Quando abordamos os outros com uma atitude positiva e empática, cultivamos relacionamentos mais saudáveis e significativos. A prática de pensamentos positivos promove a compaixão, a paciência e a compreensão, que são essenciais para a harmonia e a conexão espiritual com os outros.

## **9.2 PRÁTICAS PARA CULTIVAR PENSAMENTOS POSITIVOS**

- a) **Meditação e Reflexão:** A meditação é uma prática eficaz para cultivar pensamentos positivos. Dedicar alguns minutos do dia para refletir sobre coisas pelas quais somos gratos pode transformar nossa perspectiva e promover uma mentalidade positiva.

- b) **Afirmar Coisas Positivas:** Use afirmações positivas para reforçar pensamentos construtivos. Repetir frases como "Eu sou digno de amor e respeito" ou "Eu enfrento desafios com coragem e confiança" pode ajudar a internalizar uma mentalidade positiva.
- c) **Cercar-se de Influências Positivas:** Rodear-se de pessoas e ambientes que promovam positividade é crucial. Amigos, familiares e atividades que elevem nosso espírito contribuem para uma mentalidade saudável e um bem-estar espiritual.
- d) **Praticar a Gratidão:** A gratidão é uma das formas mais poderosas de cultivar pensamentos positivos. Manter um diário de gratidão, onde registramos diariamente as coisas pelas quais somos gratos, pode transformar nossa perspectiva e promover uma mentalidade positiva.

Os pensamentos positivos são uma prática poderosa de autocuidado espiritual que vai além dos benefícios mentais e emocionais. Ao promover a paz interior, fortalecer a resiliência, desenvolver a autocompaixão, aprofundar a conexão com o divino e melhorar os relacionamentos, os pensamentos positivos podem enriquecer significativamente nossa vida espiritual. Incorporar práticas que cultivem pensamentos positivos em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade saudável e vibrante. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um guia que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.



# CAPÍTULO 10

## 10 CONTRIBUIÇÕES DA ORAÇÃO COMO PRÁTICA DE AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ESPIRITUALIDADE

Em tempos de desafios e incertezas, encontrar formas de promover o bem-estar e a paz interior é essencial. A oração, uma prática espiritual comum a muitas tradições religiosas e culturais, oferece um caminho poderoso para o autocuidado. Este texto explora as



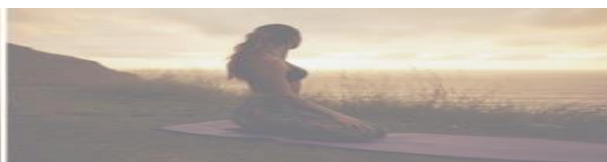
contribuições da oração como prática de autocuidado através da espiritualidade, destacando como ela pode enriquecer a vida ao promover uma conexão mais profunda consigo mesmo e com o divino. (Foster, 2007).

### 10.1 O QUE É ORAÇÃO?

A oração é uma prática espiritual que envolve a comunicação com uma força maior, seja Deus, o universo ou qualquer entidade divina que ressoe com as crenças individuais. A oração pode ser realizada de várias formas, incluindo recitações verbais, meditações silenciosas, cânticos e até mesmo pensamentos íntimos. Ela pode expressar gratidão, pedidos de ajuda, reflexões sobre a vida ou simplesmente um momento de conexão com o divino. (Jung, 2021)

### 10.2 CONTRIBUIÇÕES DA ORAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

A oração é uma manifestação da espiritualidade, pois envolve a busca por uma ligação com o transcendente. Ela nos ajuda a transcender o ego e a nos conectar com algo maior do que nós mesmos. Através da oração, podemos encontrar significado, propósito e uma fonte de força e conforto. Esta prática espiritual é um componente vital do autocuidado, pois nos proporciona uma maneira de nutrir a alma e cultivar um estado de paz interior. (Foster, 2007).



### **10.2.1 Promoção da Paz Interior**

Uma das principais contribuições da oração é a promoção da paz interior. Ao nos voltarmos para o divino, podemos encontrar um senso de calma e tranquilidade, mesmo em meio às tempestades da vida. A oração ajuda a liberar ansiedades e preocupações, substituindo-as por uma sensação de confiança e serenidade.

### **10.2.2 Fortalecimento da Resiliência**

A oração fortalece nossa resiliência emocional e espiritual. Ao buscar apoio e orientação divina, encontramos a coragem e a força para enfrentar desafios e adversidades. A resiliência é crucial para o autocuidado espiritual, pois nos permite manter a fé e a esperança em tempos difíceis.

### **10.2.3 Desenvolvimento da Gratidão**

A prática da oração muitas vezes inclui expressões de gratidão. Agradecer pelas bênçãos em nossa vida, grandes ou pequenas, cultiva uma atitude de apreciação e reconhecimento. A gratidão é um aspecto fundamental do bem-estar espiritual, pois nos ajuda a focar no positivo e a valorizar o presente.

### **10.2.4 Conexão com o Divino**

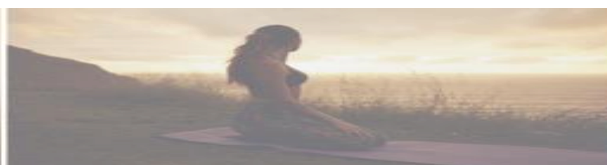
A oração aprofunda nossa conexão com o divino. Ao dedicar tempo para comunicarmos com uma força maior, cultivamos uma relação mais íntima e significativa com o espiritual. Esta conexão proporciona um senso de propósito e significado, enriquecendo nossa vida de maneiras profundas e duradouras.

### **10.2.5 Melhoria dos Relacionamentos**

A oração pode também melhorar nossos relacionamentos. Ao pedir por orientação e força para lidar com conflitos e desafios interpessoais, desenvolvemos uma atitude mais compassiva e empática. A oração nos encoraja a ver os outros através de uma lente de amor e compreensão, promovendo harmonia e conexões mais profundas.

## **10.3 PRÁTICAS DE ORAÇÃO COMO AUTOCUIDADO ESPIRITUAL**

- a) **Estabelecer um Horário Regular:** Estabeleça um horário regular para a oração em sua rotina diária. Isso pode ser pela manhã, antes de dormir ou em





qualquer momento que funcione melhor para você. A consistência fortalece sua prática e a torna uma parte integral do seu autocuidado espiritual.

- b) **Criar um Espaço Sagrado:** Crie um espaço tranquilo e sagrado para a oração. Pode ser um canto especial em sua casa, onde você se sinta confortável e focado. Adicione elementos que inspirem sua espiritualidade, como velas, incenso ou símbolos religiosos.
- c) **Usar Textos e Cânticos:** Incorpore textos sagrados, cânticos ou mantras em sua prática de oração. Eles podem ajudar a concentrar a mente e a elevar o espírito. Repetições de palavras ou frases significativas podem ser particularmente poderosas.
- d) **Praticar a Oração de Gratidão:** Reserve um momento específico para expressar gratidão em suas orações. Agradeça pelas coisas boas em sua vida, reconhecendo as bênçãos e as experiências que você valoriza. Esta prática fortalece a mentalidade positiva e o bem-estar espiritual.
- e) **Meditar e Refletir:** Após suas orações, tire um tempo para meditar e refletir. Escute o que o seu coração e o seu espírito têm a dizer. A meditação silenciosa pode aprofundar sua conexão espiritual e trazer insights e clareza.

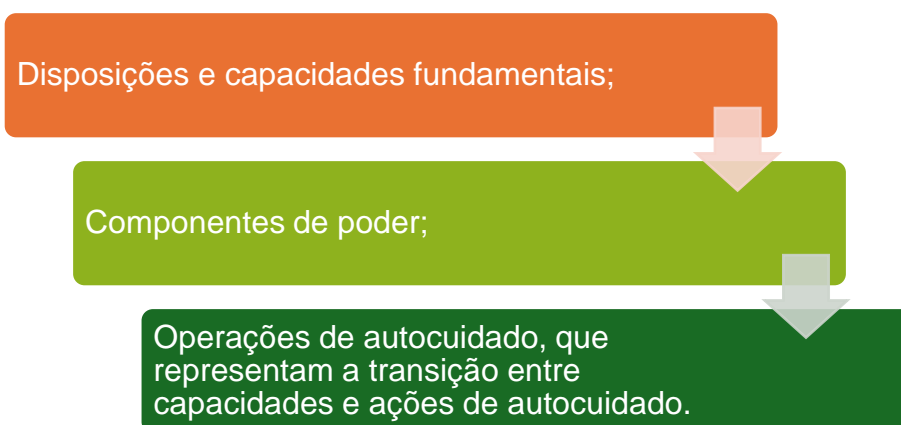
A oração é uma prática poderosa de autocuidado espiritual que oferece inúmeras contribuições para o bem-estar integral. Ao promover a paz interior, fortalecer a resiliência, desenvolver a gratidão, aprofundar a conexão com o divino e melhorar os relacionamentos, a oração pode enriquecer significativamente nossa vida. Incorporar a oração em nossa rotina diária é um passo importante para cultivar uma espiritualidade saudável e vibrante. Ao fazê-lo, podemos encontrar uma fonte constante de paz, sabedoria e renovação, essencial para o bem-estar integral. Que esta prática seja um guia que ilumine seu caminho, trazendo clareza, propósito e uma conexão mais profunda com o universo.



# CAPÍTULO 11

## 11 INCORPORANDO O AUTOCUIDADO ESPIRITUAL NA VIDA DIÁRIA

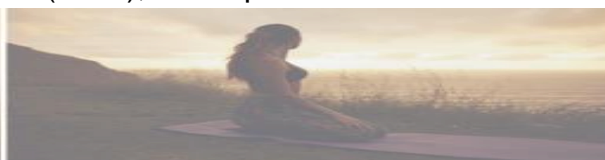
O conceito de Capacidade de Autocuidado foi fundamental para a criação da "Appraisal of Self-care Agency (ASA) Scale", que foi adaptada e validada para a cultura brasileira por Silva e Kimura (2002), sendo chamada de Escala para Avaliar as Capacidades de Autocuidado (EACAC). Segundo os autores, a estrutura das Capacidades de Autocuidado é composta por três subconceitos principais:



Se esses conceitos fossem organizados em um triângulo, as capacidades fundamentais estariam na base, as operações de autocuidado no ápice, e os componentes de poder atuariam como uma ponte entre os dois (OREM, 2001).

Diógenes e Pagliuca (2003) destacam que para compreender a teoria do autocuidado é necessário definir conceitos relacionados, como autocuidado, ação de autocuidado, fatores condicionantes básicos e demanda terapêutica de autocuidado. "Autocuidado é a atividade que os indivíduos realizam em benefício próprio para manter a vida, a saúde e o bem-estar. Ação de autocuidado é a capacidade do indivíduo de engajar-se no autocuidado. Fatores condicionantes básicos incluem idade, sexo, estado de desenvolvimento, estado de saúde, orientação sociocultural e fatores do sistema de atendimento de saúde" (DIÓGENES e PAGLIUCA, 2003).

A teoria do autocuidado também incorpora o conceito dos requisitos de autocuidado: universais, desenvolvimentais e por desvio de saúde. De acordo com Diógenes e Pagliuca (2003), os requisitos universais são comuns a todos os seres



humanos e ajudam no funcionamento dos processos vitais e na manutenção da integridade estrutural e funcional do corpo humano. Os requisitos desenvolvimentais surgem quando é necessário adaptar-se às mudanças na vida do indivíduo. Os requisitos por desvio de saúde ocorrem quando uma pessoa em estado patológico precisa se adaptar à sua condição.

Segundo Orem (1995 apud DIÓGENES e PAGLIUCA, 2003), os requisitos de autocuidado por desvio de saúde incluem: buscar e garantir assistência médica adequada; conscientização e atenção aos efeitos e resultados de condições e estados patológicos; execução de medidas prescritas pelo médico e conscientização dos efeitos colaterais; modificação do autoconceito e aceitação de si mesmo em um estado especial de saúde; aprendizado sobre os efeitos das condições e tratamentos médicos, e desenvolvimento de um estilo de vida que promova o crescimento contínuo.

Os requisitos de autocuidado, segundo os autores, são: manutenção da ingestão adequada de ar, água e alimento; provisão de cuidados com eliminação e excreção; manutenção de um equilíbrio entre atividade e descanso, entre solidão e interação social; prevenção de riscos à vida, ao funcionamento e ao bem-estar humano; e promoção do funcionamento e desenvolvimento humano dentro de grupos sociais, considerando o potencial humano, limitações conhecidas e o desejo de normalidade.

Para colher os benefícios do autocuidado espiritual, é importante incorporá-lo na vida diária. Aqui estão algumas dicas práticas para começar:

- a) **Estabeleça uma Rotina:** Crie uma rotina diária ou semanal que inclua práticas espirituais. Isso pode ser tão simples quanto reservar alguns minutos para meditação ou oração todos os dias.
- b) **Seja Consistente:** A consistência é a chave para o autocuidado espiritual. Práticas regulares ajudam a criar um hábito e a fortalecer a conexão espiritual ao longo do tempo.
- c) **Encontre o que Funciona para Você:** Cada pessoa é única, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Experimente diferentes práticas espirituais para descobrir quais ressoam mais com você.
- d) **Conecte-se com a Natureza:** Passar tempo na natureza pode ser uma forma poderosa de autocuidado espiritual. A natureza oferece uma sensação de paz e conexão com o mundo ao nosso redor.

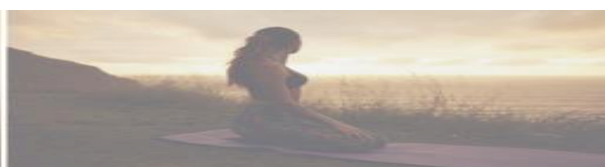
- e) **Busque Apoio:** Não tenha medo de buscar apoio em sua jornada espiritual. Isso pode incluir falar com um mentor espiritual, participar de grupos de discussão ou participar de retiros espirituais.

## 11.1 PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO ESPIRITUAL NA DOCÊNCIA

1. **Meditação e Mindfulness:** Práticas de meditação e Mindfulness ajudam os professores a cultivar a presença no momento, reduzir o estresse e melhorar a clareza mental. Dedicar alguns minutos por dia para meditar pode trazer uma sensação de calma e renovação.
2. **Reflexão e Autoconhecimento:** Reservar um tempo para a reflexão pessoal pode ajudar os docentes a se conectarem com seus valores e propósito. Escrever em um diário, praticar a gratidão e refletir sobre suas experiências de ensino são formas eficazes de promover o autoconhecimento.
3. **Conexão com a Natureza:** Passar tempo na natureza pode ser uma fonte poderosa de rejuvenescimento espiritual. Caminhadas ao ar livre, jardinagem ou simplesmente apreciar a beleza natural podem ajudar os professores a se reconectarem com o mundo ao seu redor.
4. **Práticas de Oração e Contemplação:** Para aqueles que seguem tradições religiosas, a oração pode ser uma prática reconfortante e fortalecedora. A contemplação e a leitura de textos sagrados também podem oferecer orientação e paz.
5. **Yoga e Tai Chi Chuan:** Essas práticas combinam movimento físico com meditação e respiração, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. Elas ajudam a liberar tensões físicas e emocionais, proporcionando uma sensação de bem-estar integral.

Adotar uma abordagem espiritual ao autocuidado pode trazer inúmeros benefícios para os professores:

- ✓ **Redução do Estresse e Ansiedade:** Práticas espirituais ajudam a acalmar a mente e o corpo, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade.
- ✓ **Aumento da Resiliência:** Conectar-se com uma fonte espiritual pode fortalecer a capacidade de lidar com os desafios diários da docência.
- ✓ **Melhoria das Relações Interpessoais:** Um professor que está em paz consigo mesmo é mais capaz de construir relações positivas com alunos e colegas.
- ✓ **Maior Satisfação no Trabalho:** Encontrar um sentido mais profundo no trabalho pode aumentar a satisfação e o comprometimento profissional.
  - ✓ **Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional:** O autocuidado espiritual promove um equilíbrio saudável, permitindo que os professores cuidem de si mesmos enquanto cuidam dos outros.



# CAPÍTULO 12

## ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

O autocuidado espiritual é uma jornada contínua que nos ajuda a encontrar equilíbrio, paz e propósito em nossas vidas. Ao cultivar nossa espiritualidade, podemos enfrentar os desafios da vida com mais resiliência e graça. Lembre-se de que o caminho espiritual é único para cada indivíduo, e o mais importante é encontrar práticas que ressoem com seu coração e alma.

O autocuidado espiritual na docência é uma abordagem poderosa que promove o bem-estar integral dos professores. Integrar práticas espirituais na rotina diária pode ajudar a criar um estado de equilíbrio e paz interior, permitindo que os docentes desempenhem seu papel com mais alegria, energia e propósito. Ao cuidar de sua própria espiritualidade, os professores não apenas melhoram sua qualidade de vida, mas também inspiram e influenciam positivamente a vida de seus alunos. Que esta abordagem ao autocuidado espiritual seja um guia para uma jornada de ensino mais plena e harmoniosa.

Que este e-Book sirva como um guia e uma fonte de inspiração para você em sua jornada de autocuidado espiritual. Que você encontre a paz interior, a alegria e o propósito que busca, e que sua conexão espiritual seja uma fonte constante de força e renovação.



# REFERÊNCIAS

ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do Yoga milenar**. Rio de Janeiro: Record, 1999.

BAUNGART, Thais de Assis Antunes; BRANDANI, Lizandra de Campos, PICIRILLI Cláudia Capelini. **Teorias da personalidade**. Editora e Distribuidora Educacional: Londrina, 2017.

BITTENCOURT, Jordana da Rocha. **O Método Pilates nas páginas dos jornais: saúde, consumo, boa forma, mulheres**. 2015. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2015.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um método de educação somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, janeiro/abril de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CARDOSO, Cassandra et al. **A Psicologia e Suas Interfaces na Saúde, Educação e Sociedade**. Guarujá: São Paulo, Científica Digital, 2017, p. 29-35.

CASTAÑEDA, R., & HERNÁNDEZ-Cervantes, Q. (2020). **El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por COVID-19**. *Cogitare Enfermagem*, 25, 1-8. doi: Disponível em: <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.7351>. Acesso em 15 de agosto de 2023.

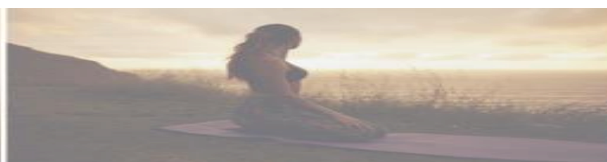
DIÓGENES, Maria Albertina Rocha; PAGLIUCA, Lorita Marlena Freitag. (2003). Teoria do autocuidado: análise crítica da utilidade na prática da enfermeira. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 24, n. 3, p. 286, 2003.

CRESWELL, J. David. Mindfulness interventions. **Annual Review of Psychology**, v. 68, p. 491-516, 2017.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga- História, Literatura, Filosofia e Prática**. 11ª. Ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

FOSTER, Richard J. **Celebração da Disciplina**. Ed. Vida: São Paulo, 2007.

GAMEIRO, Nathália. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia**. 13 de agosto de 2020. FIOCRUZ: Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em 14 de agosto de 2023.



GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação**. 4. ed. Rio de Janeiro/RJ: Sextante, 1999.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, J. Richard. **A Ciência da Meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro/RJ: Objetiva, 2017.

GONDAR, Jô; DODEBEI, Vera. **O que é memória social**. Rio de Janeiro/RJ: UNIRIO, 2005.

HENRIQUES, A. R. **Yoga e Consciência**, 2ª ed. Ed. Rígel. São Paulo, 1984.

HERMÓGENES. **Yoga caminho para Deus**. 16. ed. Rio de Janeiro, Nova Era, 2009.

JUNG, C. G. **Espiritualidade e Transcendência**: Seleção e edição de Brigitte Dorst. 6.ª reimp. Petrópolis: Vozes, 2021.

KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness-based stress reduction (MBSR) authorized curriculum guide**. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM), University of Massachusetts Medical School, 2017. Disponível em: <https://www.umassmed.edu/globalassets/center-for-mindfulness/documents/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2024.

KUPFER, P. **História do Yoga**. 2ª. Ed. Florianópolis: Fundação Dharma, 2000.

LUZ, M. T., BARROS, F. B. **Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas em Saúde: Estudos Teóricos e Empíricos**. Rio de Janeiro: Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro/ABRASCO, 2012.

MACIEL, Maria Eunice; CASTRO, Helisa Canfield de. **A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico**. Demetra. 2013.

MARKULA, Pirkko. **Turing into one's self: Foucault's technologies of the self and mindful fitness**. *Sociology of Sport Journal*, v. 21, p. 302-321, 2004.

MCNEIL, Warrick. **Pilates: Release or recruit?** *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, v. 16, p. 101-108, 2012.

MIRANDA. C. **Hatha, o ABC do Yoga**. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1979.

NEFF, Kristin D.; GERMER, Christopher K. **A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program**. *Journal of clinical psychology*, v. 69, n. 1, p. 28-44, jan. 2013. DOI 10.1002/jclp.21923.

NEFF, Kristin. D. **Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself**. *Self and Identity*, v. 2, n. 2, p. 85-101, apr. 2003. DOI: 10.1080/15298860390129863.

NOÉ, Sidnei Vilmar, **Espiritualidade e Saúde: Da cura d'almas ao cuidado integral**. São Leopoldo: Sinodal, 2004.

OLIVEIRA, J. B. Relação entre Religião, Espiritualidade e Sentido da Vida. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2022.

OREM, D. E. **Nursing concepts of practice**. Boston: Mosby, 2001.

PACKER, M. L. G. **A Senda do Yoga – Filosofia, Prática e terapêutica**. 2ª. Ed. Blumenau: Nova Letra, 2009.

PILATES, Joseph Hubertus. **A obra completa de Joseph Pilates**: sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia. São Paulo: Phorte, 2010.

REPPOLD, Caroline Tozzi; ZANINI, Daniela Sacramento; CAMPOS, Daniela Cristina; FARIA Margareth Regina G. Veríssimo de; TOCCHETTO, Bruna Simões. (2019). **Felicidade como Produto**: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>.

ROBLE, Odilon José. Uma interpretação estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. **Revista Brasileira Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169-190, jan./abr. 2015.

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. **O Pequeno Príncipe**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015. (Original publicado em 1943).

SEGAL, Zindel V.; WILLIAMS, J. Mark G.; TEASDALE, John D. **Mindfulness-based cognitive therapy for depression**: a new approach. New York: The Guilford Press, 2013.

SELIGMAN, Martin. E. P. **Positive Psychology**: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23, 2019.

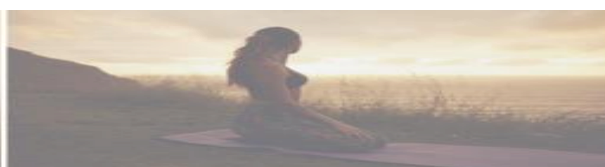
SIEGEL, Daniel J. **Cerebro y Mindfulness**: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. Barcelona: Paidós, 2010.

SILVA, J. V.; KIMURA, M. **Adaptação Cultural e Validação do Instrumento de Capacidades de Autocuidado “Appraisal of self-care agency scale”**. Trabalho de Pesquisa. (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

SONG, Qing-Hua; SHEN, Guo-Qing; XU, Rong-Mei; ZHANG, Quan-Hai; MA, Ming; GUO, Yan-Hua; ZHAO, Xin-Ping; HAN, Yu-Bing. **Effect of Tai Chi exercise on the physical and mental health of the Elder patients suffered from anxiety disorder**. *Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol*, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 55-60, 13 mar. 2014.

STRAUB, R.. **Psicologia da saúde**: uma abordagem biopsicossocial. Artmed, Porto Alegre, ed.3, p.13-20. 2014. Acesso em: 09 maio de 2022.

TOLLE, Eckhart. **O Poder do Agora**: um guia para a iluminação espiritual. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2002.



UNESCO, Decisão do Comitê intergovernamental 11.COM. **Yoga como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade**. Adís Adeba, Dez, 2016. Disponível em: <https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17>. Acesso em: 20 abr. 2021.

WAYNE, P. **The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart, and Sharp Mind**. Boston: Shambala Publications, 2013.