



**PRÁTICAS MEDITATIVAS E SUA INTERFACE COM OS CAMPOS DA  
PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO: APONTAMENTOS DE UMA PESQUISA  
BIBLIOGRÁFICA.**

**MEDITATIVE PRACTICES AND IT'S INTERFACE ON PSICHOLOGY AND  
EDUCATION: NOTES FROM A BIBLIOGRAPHICAL RESEARCH.**

*Jeane Trindade de Brito  
Lívia Botelho Félix  
Universidade Federal da Bahia  
Joana Azevedo Lima  
Centro Universitário UniFTC  
Mayra Ribeiro  
Universidade Federal da Bahia*

**RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo analisar a produção científica sobre meditação e sua interface com os campos da Psicologia e Educação. Para tanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica nos seguintes bancos de dados: Portal de Periódicos da Capes, Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e do Scientific Electronic Library Online (SciELO). Visando explorar como este objeto e fenômeno social - meditação - tem sido apropriado pelas ciências psicológicas e aplicadas ao contexto educacional. O *corpus*, selecionado por meio de critérios específicos, foi composto por 13 artigos publicados entre os anos de 2012 e 2019, e submetido à Análise Temática de conteúdo, com base na perspectiva de Minayo, sendo que os resultados foram categorizados em três eixos analíticos. Como principais conclusões, destacam-se: o predomínio de pesquisas realizadas no sul/sudeste do Brasil; forte associação entre as concepções de meditação e *mindfulness*, ancoradas em perspectivas cognitivistas, literatura estrangeira norte-americana e metodologia quantitativa; observou-se uma lacuna envolvendo a educação infantil e o potencial da creche como lócus de pesquisa e intervenção alinhadas às práticas meditativas. Dessa forma, considera-se que as práticas integrativas e complementares, nas quais a meditação pode estar inclusa, podem se consolidar como importante estratégia pedagógica e terapêutica no enfrentamento de queixas escolares e promoção de saúde mental junto à população infantojuvenil. Ainda que escassos, os estudos têm apontado um status promissor para as práticas meditativas aplicadas neste contexto e espera-se que estes achados possam orientar a produção de novas pesquisas e intervenções no campo.

**Palavras-chave:** Meditação; Psicologia; Educação; Atenção Plena.



## ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the scientific production about meditation and its interface on Psychology and Education. For that, we realized a bibliographical research in the next databases: Periodic Portal os CAPES; Eletronic Periódic Portal of Psychology (PePSIC); Scientific Eletronic Library Online (SciELO), to explore how this object and the social phenomenon – the meditation – has been implemented by psychological sciences and applied in an educational context. The corpus, selected by some criterias, is constituted by 13 papers, published in 2012 until 2019. The results were submitted on the Temathic Analysis of Content, defined by Minayo's perspective, and were distributed in three analitical hubs. As the main conclusions, we can highlight: the preponderance of researches made in South/Southern Brazil; a strong association between conceptions of meditation and mindfulness, rooted in cognitivist perspectives, North-American foreign literature and quantitative methodology; it was possible to observe a gap involving the child education and the potential of the número as the main locus of the research and interventions lined up to meditative practices. Thus, the complementary and integrative practices – as the meditation – can comstitute an impotant pedagogical and terapeutical strategy to face school complaints and to promote the mental health on juvenile population. Even rares, the studies have pointed some promising status for meditative practices applied to this context. These results can guide the development of new researches and interventions of this field.

**Keywords:** Meditation ; Psicologia ; Educação ; Mindfulness.



## INTRODUÇÃO

A meditação é uma prática que vem sendo utilizada e difundida cada vez mais no Brasil e no mundo. Sendo oriunda das tradições orientais, costuma ser associada à figura histórica de Buddha, sendo que em meados da década de 60, este movimento passa a ganhar força no Ocidente (VASCOUTO; SBISSA; TAKASE, 2013; RIBEIRO et al., 2019). Dessa forma, influenciada pelas evidências sobre seus benefícios médicos e psicológicos, houve um aumento pela busca da prática pessoal, e também um maior interesse científico por ela. A partir de então, uma das áreas de maior interface com a meditação e as filosofias relacionadas é a psicologia (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).

Na visão ocidental, as técnicas meditativas são classificadas conforme seu foco atencional. Assim, de acordo com Menezes e Dell'Aglio (2009) as técnicas meditativas podem ser classificadas em três tipos principais: i) o tipo *mindfulness*, “descrito como uma prática de abertura, que há uma percepção dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, embora a atenção específica mantida seja uma observação livre que não os julga nem analisa” (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009, p. 578); ii) o tipo concentrativo, no qual as técnicas meditativas se caracterizam pela restrição da atenção a um único objeto, podendo ser interno ou externo. Dessa forma, os estímulos ambientais são ignorados e o foco vai para uma atividade mental ou sensorial específica, como a repetição de um som, uma imagem ou a respiração. Enquadram-se nesse tipo algumas meditações oriundas do yoga, como a meditação transcendental e a meditação budista; iii) o terceiro tipo, denominado contemplativo, seria uma integração dos dois outros tipos, que requer tanto a habilidade de focalizar como de se abrir.

Mais recentemente, a prática meditativa tem sido associada a uma prática complementar na atenção à saúde, com respaldo legal pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), proposta pelo Sistema Único de Saúde (SUS), através da Portaria nº 971 de 03 de maio de 2006 (BRASIL, 2006). Foi em 2017, através das portarias: 145, de 11 de janeiro e 849 de 27 de março, que a meditação foi incluída no conjunto das técnicas da PNPIC. Assim, a meditação e consciência corporal como práticas integrativas, são



formas de auxiliar na assistência em saúde de modo que possa contribuir com a redução de gastos e favorecer a participação social, levando os usuários a se tornarem gestores de sua saúde, possibilitando uma autonomia com relação aos profissionais e as instituições de saúde (PEREIRA, 2018).

Para além das políticas de saúde, a meditação também tem sido empregada em contextos educacionais, como instrumento para promover o desenvolvimento e o aprimoramento de habilidades mentais. Vascouto et al. (2013) citam que, em novembro de 2011, a Câmara dos Deputados abriu o Seminário Internacional sobre a Importância da Meditação, no qual discutia-se o êxito das práticas meditativas nas escolas americanas e cogitava-se sua implantação nas instituições educacionais brasileiras, com o intuito de melhorar o comportamento e o processo de aprendizado dos estudantes. Passados oito anos do desenvolvimento do referido Seminário, não se tem dados sobre a implantação das práticas meditativas no âmbito das políticas públicas educacionais como acontece com a PNPIC.

A utilização de práticas complementares, como a meditação, pode se tornar uma importante estratégia pedagógica e educacional no enfrentamento das dificuldades e queixas escolares e manutenção do bem-estar de crianças e jovens (VASCOUTO et al., 2013). Nesse sentido, a prática da meditação em ambientes de ensino apresenta como resultados uma melhora no rendimento acadêmico, na cognição, na relação professor-aluno e nos trabalhos que envolvem cooperação (RIBEIRO et al., 2019). Além disso, Vascouto et al. (2013) apontam outros efeitos positivos da meditação no contexto escolar, como o aumento do desempenho escolar, a redução das taxas de faltas escolares, suspensões e infrações às regras estudantis e diminuição de déficits de atenção e hiperatividade (TDAH). Estes efeitos vêm sendo esperados e galgados por meio de diversas intervenções educacionais, e também medicamentosas (SAGRILO, 2016; ELIAS; AMARAL, 2016; LANDIM; BORSA, 2017; BENTO, 2019). Encontrar meios menos agressivos, mais efetivos e viáveis para melhorar as condições de desenvolvimento na educação é fundamental e nesse contexto alguns estudos, mesmo que escassos, têm apontado um *status* promissor para as práticas meditativas. No entanto, Ribeiro et al. (2019), apontam que no contexto brasileiro encontram-se poucos estudos acerca desta temática.



Na seara da possibilidade de inserção das práticas meditativas na educação, o presente estudo tem por finalidade analisar a produção científica sobre meditação e sua interface com os campos da Psicologia e Educação. Para tanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica visando explorar como este objeto/ fenômeno social - meditação - tem sido apropriado pelas ciências psicológicas e aplicadas ao contexto educacional.

## MÉTODO

Realizou-se um estudo de natureza bibliográfica através do acesso aos bancos de dados do Portal de Periódicos da Capes, Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e do Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os critérios de inclusão elegidos referiam-se à produção nacional em língua portuguesa e, a ênfase nas possíveis relações entre psicologia, educação e meditação. O levantamento de dados ocorreu entre os meses de março a abril de 2020, utilizando-se o operador booleano ‘AND’ e os seguintes termos: ‘meditação’ AND ‘psicologia’, ‘meditação’ AND ‘educação’, ‘meditação’ AND ‘escola’, ‘meditação’ AND ‘alunos’ e ‘meditação’ AND ‘creche’.

Além disso, utilizou-se como recorte temporal as publicações disponíveis entre 2012 a 2019, ao tomar como base uma pesquisa realizada por Vascounto et al. (2013) com o objetivo de compreender a aplicabilidade da meditação no contexto escolar com o público infanto-juvenil. A referida revisão contemplou literatura nacional e internacional publicada no período de 1984 a 2012. Assim, a presente pesquisa priorizou a análise do estado da arte produzido desde então, nos últimos 8 anos (2012 a 2019).

A princípio foram localizados 63 artigos, sendo 44 no Periódicos Capes, 6 no PePSIC e 13 no SciELO. Os artigos encontrados foram submetidos à Análise Temática de Conteúdo, que de acordo com Minayo (2007), é composta por procedimentos sistemáticos que buscam descrever o conteúdo emitido no processo de comunicação, seja ele por meio de falas ou de textos. Para essa autora, a Análise Temática de Conteúdo, desdobra-se nas seguintes etapas: a) pré-análise, que compreende a leitura flutuante, constituição do corpus, formulação e reformulação de hipóteses ou pressupostos; b) exploração do material ou codificação, através



da qual o investigador busca encontrar categorias que são expressões ou palavras significativas em função das quais o conteúdo de uma fala será organizado; e c) tratamento dos resultados obtidos/interpretação, no qual realiza-se a classificação e a agregação dos dados, e realiza-se inferências, interpretações e inter-relações com o quadro teórico desenhado inicialmente (MINAYO, 2007).

Nesse sentido, ao seguir as fases anteriormente citadas, foi realizada a exclusão das produções repetidas nas bases de dados e que não se adequavam aos referidos critérios segundo a leitura dos resumos. Após seleção do material, procedeu-se à leitura dos textos e preenchimento de uma grade de análise para fins de classificação e uma planilha do Microsoft Excel para triagem dos estudos (conforme arquivos em anexo). Dessa forma, chegou-se ao *corpus* de treze artigos, que foram categorizados em (3) eixos analíticos, a saber: a) O que é meditar?; b) Como meditar?; c) Meditar a serviço de que(m)?

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 13 artigos analisados encontram-se descritos no quadro 1, bem como o nome dos autores, ano de publicação e estado dos autores.



**Quadro 1: Artigos que compõem o *corpus* da pesquisa. Salvador, Bahia, Brasil, 2020.**

<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Ano de Publicação</b>	<b>Estado do(s) autor(es)</b>
Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros	Amanda da Costa da Silveira; Thiago Gomes de Castro e William Barbosa Gomes	2012	Rio Grande do Sul
Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação	Carolina Baptista Menezes Bruna Fiorentin Lisiane Bizarro	2012	Rio Grande do Sul
A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory	Marcio Sussumu Hirayama et al.	2014	São Paulo
Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão	Jeferson Gervasio Pires Maiana Farias Oliveira Nunes	2015	Santa Catarina / São Paulo
Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes	Tiago Pires Tatton-Ramos et al.	2016	Rio Grande do Sul
Evento científico sobre meditação e mindfulness no Brasil: relato de experiência	Carolina Baptista Menezes	2017	Rio Grande do Sul
Ruminação e habilidades de mindfulness em praticantes e não praticantes de meditação	Francisco Crauss; Carolina Baptista Menezes; Lucas Nascimento e Ilana Andretta	2017	Rio Grande do Sul / Santa Catarina
Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção	Gustavo Matheus Rahal	2018	Paraná
Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários	Marina Xavier Carpena Carolina Baptista Menezes	2018	Rio Grande do Sul / Santa Catarina
Evidência de Validade da Medida de Atenção Plena pela Relação com Outras Variáveis	Jeferson Gervasio Pires et al.	2018	Santa Catarina / São Paulo
O desencantamento da meditação: da união mística ao fitness cerebral	Maria Regina Cariello Moraes	2019	São Paulo
Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos	Paula Madeira Fortes et al.	2019	Rio Grande do Sul
Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda	Cecilia de Mello e Souza	2019	Rio de Janeiro

**Fonte: Elaborada pelas autoras**



De um modo geral, verificou-se uma hegemonia na aproximação do tema ‘meditação’ a partir de uma matriz epistêmica cognitivista. Do *corpus* analisado, um conjunto de 11 (onze) artigos revelam um movimento de aproximação das ciências psicológicas com a literatura norte-americana, concebendo a meditação a partir da definição de *mindfulness*. Outrossim, também se evidenciaram outras perspectivas que oferecem outros vieses, que terão seus conteúdos analisados dentro dos três eixos analíticos apresentados a seguir.

### ***O que é meditar? Conceitos norteadores das práticas psicológicas***

No decorrer das leituras, buscou-se compreender como os autores definiram meditação, esmiuçando os principais sentidos e referenciais teóricos utilizados para embasarem suas pesquisas. Apoiadas em Lutz, Dunne e Davidson (2007), Menezes, Fiorentin e Bizarro (2012) conceituam meditação como “uma prática com a qual se treina autoconsciência, autoconhecimento e controle do processamento mental, especialmente negativo, tal como ruminacões” (p. 312-313). Embora não tenha sido utilizada nestes termos, trata-se de uma definição que se aproxima ao conceito de *mindfulness*, por vezes chamada de atenção plena, utilizado com expressividade nos achados desta pesquisa.

O conceito de *mindfulness* “foi extraído da psicologia budista e das práticas de meditação e representa um fator mental que pode estar presente ou ausente em um dado momento de consciência” (SILVEIRA; CASTRO; GOMES, 2012, p. 215). Assim, sua definição operacional e conceitual passou a ser alvo de discussão dentro da psicologia contemporânea. Já o termo atenção plena corresponde a tradução do termo inglês *mindfulness* e se refere a “uma consciência sincera, de momento a momento, não julgadora” (RAHAL, 2018, p. 348). De acordo com Pires et al. (2015) diferentes compreensões têm sido empregadas ao fenômeno *mindfulness*, podendo variar de um traço a um estado. Como traço, refere-se a uma característica individual, que varia de uma pessoa para outra, e que apresenta alguma estabilidade ao longo do tempo; já como estado, sua ocorrência está associada a um contexto,





podendo não apresentar estabilidade temporal. Ademais, o termo *mindfulness* é comumente utilizado para designar um estilo de prática meditativa, que “é descrita como uma prática de abertura, em que há uma percepção de estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, embora a atenção específica mantida seja uma observação livre que não os julga nem analisa” (MENEZES; DELL’AGLIO, 2009, p. 278).

*Mindfulness* ou atenção plena refere-se ao modo de relacionar-se com a experiência presente envolvendo: i) a habilidade de prestar atenção ao que ocorre momento-a-momento de maneira intencional e sem julgamento e, ii) o desenvolvimento da própria faculdade de estar consciente (*awareness*). Nesse estado, o indivíduo busca observar suas experiências diretamente e não de modo automático e balizado por crenças e expectativas (RAHAL, 2018; TATTON-RAMOS et al., 2018). Neste ponto localiza-se a interseção dos principais preceitos da abordagem cognitivista com o recorte comportamental da prática meditativa. Crenças centrais correspondem aos entendimentos mais profundos e fundamentais construídos pelas pessoas ao longo do seu desenvolvimento como resposta à necessidade humana de encontrar sentido no que o cerca. Nessa interação do sujeito com seu ambiente e com outras pessoas são elaborados entendimentos que podem variar em sua precisão e funcionalidade (DUARTE; NUNES; KRISTENSEN, 2008). Dentro dessa variação de precisão e funcionalidade é que Judith Beck (1997) descreve crenças negativas na Terapia Cognitiva, que podem ser responsáveis por sofrimento psíquico e dificuldades interpessoais. Desta maneira, *Mindfulness* pode ser empregado, na terapia cognitiva, como uma técnica para ruptura de crenças negativas, como apontado em estudos sobre a redução de estresse e ansiedade por meio de prática de meditação (GROSSMAN et al., 2004)

Carpena e Menezes (2016) afirmam que, “na perspectiva da ciência psicológica, a prática meditativa, seja ela do tipo concentrativa ou atenção plena (*mindfulness*), tem sido definida como um treino sistemático da regulação atencional e emocional” (p. 1 grifos nossos), sendo denominado de "mindfulness disposicional" a qualidade mental que as práticas meditativas visam desenvolver. As autoras reiteram que apesar da falta de consenso sobre a natureza uni ou multidimensional do construto, o *mindfulness* pode ser compreendido como



uma habilidade mental, um estado cognitivo e afetivo de atenção plena (CARPENA; MENEZES, 2016).

Considerado como um “fenômeno emergente”, o *mindfulness* vem se destacando nos últimos tempos em alguns ramos da ciência como Medicina, Neurociências e Psicologia (RAHAL, 2018; TATTON-RAMOS et al., 2018), corroborado pelo relato de experiência realizado por Menezes (2017). Em seu estudo, a autora relata a realização de dois congressos sobre meditação e *mindfulness* ocorridos em São Paulo, que ilustram uma estreita relação entre a meditação e a psicologia e o crescimento do interesse “psi” com relação a este fenômeno.

Por outro lado, outras autoras enunciam reflexões sobre as práticas meditativas sem associar prioritariamente ao conceito *mindfulness*, como Souza (2019) e Moraes (2019). Trata-se de artigos que fundamentam uma discussão acerca da meditação e sua origem filosófica, religiosa e histórica, argumentando sobre a importância de se compreender a raiz da prática e da técnica para só assim dar conta de seus benefícios de maneira mais completa. Nesse sentido, Souza (2019) afirma que meditação é uma associação de práticas que a partir da utilização da atenção com a respiração pode-se adentrar no caminho do conhecimento do funcionamento da mente, através da observação dos pensamentos, emoções e sensações. Moraes (2019), por sua vez, também aborda o disciplinamento de pensamentos, mas associa a otimização cerebral produzindo uma visão mais pragmática da meditação, que envolve autocuidado e autoaperfeiçoamento através do controle do estresse e da ansiedade.

### ***Como meditar? A Psicologia em busca de protocolos e instrumentos de mensuração***

Esta subcategoria foi assim intitulada por reunir a quase totalidade de artigos que buscaram investigar o que podemos chamar de metodologias (no sentido derivado do latim “*methodus*” cujo significado é “caminho ou a via para a realização de algo”) para o exercício da meditação, sobretudo através da estruturação de protocolos e programas de intervenção.

Com a finalidade de investigar a prática da atenção plena em contexto escolar através da análise de trabalhos publicados sobre o tema, Rahal (2018) realizou uma meta-análise sobre 5 (cinco) programas de intervenção distintos, a saber: 1) o Programa de Desenvolvimento da



Atenção Plena – Attention Academy Program (AAP); 2) Innerkids; 3) LearningtoBreathe; 4) Meditación-Fluir; 5) o Programa Mindfulness para Redução do Stress - MBSR e MBSR Adaptado. Através da meta-análise efetuada, conclui-se que embora todos os referidos programas interventivos demonstram alguma eficácia, uma análise comparativa entre estes é desafiadora devido à diversidade de constructos, estrutura, temática dos encontros, e instrumentos de medição envolvidos, fazendo-se necessário outros estudos para aprofundar o tema (RAHAL, 2018).

Tatton-Ramos et al. (2018), por sua vez, buscaram discutir, também através de meta-análise, as adaptações necessárias, os efeitos das intervenções e o treinamento de professores através de três instrumentos adaptados para escolas: *Dot-Be*, *MindUp* e *Learning to Breathe*. Como contribuição, os autores apresentaram um modelo de treinamento em Mindfulness focado na equipe educacional, refletindo-se que mediante a proliferação de protocolos de treinamento para professores e gestores educacionais, é inviável a generalização de evidências sobre a efetividade de MBIs (Mindfulness Based Interventions) neste contexto.

Por outro lado, Fortes et al. (2019) realizaram uma revisão sistemática de literatura com o intuito de investigar artigos que sugerem programas de intervenção com *mindfulness* em grupo clínico de crianças com ansiedade e depressão. Apenas três artigos cumpriram todos os critérios de inclusão na pesquisa. Todos empregaram a intervenção em formato grupal e utilizaram o programa de terapia cognitiva baseada em Mindfulness para crianças (MBCT-C); entretanto, apresentavam métodos e objetivos diferentes. Como resultados, os referidos autores apontam que “tomados em conjunto, esses estudos sugerem que intervenções baseadas em *mindfulness* podem ser uma ferramenta importante para o desenvolvimento saudável das crianças e um componente terapêutico promissor para o tratamento de ansiedade e depressão nos jovens” (FORTES et al., 2019, p. 593).

Nesse sentido, Carpena e Menezes (2016) desenvolveram uma pesquisa com o intuito de investigar o efeito de um treino de meditação focada no estresse e *mindfulness disposicional* em universitários. Para tanto, desenvolveram um ensaio controlado não randomizado com duração de seis semanas, com duas avaliações (pré e pós-teste). Fez-se uso do Inventário de Sintomas de Estresse da Lipp e do Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* Versão



Brasileira. O treino de meditação proposto foi baseado em estudo anterior (MENEZES et al., 2013), com duração aproximada de uma hora e quinze minutos, conduzido por um dos membros da equipe de pesquisa, e seguindo uma estrutura específica. Em relação às considerações da pesquisa, destacam que, apesar das limitações, o treino empregado produziu melhora no funcionamento psicológico dos estudantes, sendo reconhecidos indícios de redução do estresse (CARPENA; MENEZES, 2016).

Um estudo realizado por Crauss et al. (2017), com o objetivo de comparar participantes de meditação com não participantes avaliou seus níveis autorrelatados de habilidades de *mindfulness* e ruminação, que é descrita como uma “resposta ao estresse psicológico que envolve um foco repetitivo e persistente nos sintomas do estresse e sentimentos negativos, bem como nas possíveis causas e consequências negativas desses sintomas” (CRAUSS et al., 2017, p. 265). Para tanto os participantes foram divididos em dois grupos, o primeiro com 78 pessoas que praticavam meditação sentada e silenciosa de forma individual ou em grupo, há pelo menos um mês; e o segundo com 123 pessoas que não praticavam meditação. Os participantes responderam os seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico que dentre os itens investigava a experiência de prática meditativa; o Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR); e a versão brasileira do Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR), composto por 39 itens de autorrelato que avaliam cinco habilidades de *mindfulness*. Os resultados apontaram que meditadores apresentaram um maior nível das habilidades de *mindfulness* do FFMQ-BR (exceto não julgar) e menor ruminação, sendo que meditadores com maior tempo e frequência de prática apresentaram maiores níveis de agir com consciência, não julgar e não reagir. Com estes resultados Crauss et al. (2017, p. 271) inferem que “meditação ajuda os praticantes a desenvolverem uma maior consciência sobre seus padrões mentais, mudando a forma como reagem às emoções, sensações e/ou pensamentos que são normalmente evocados por tais padrões”.

Se de um lado observou-se uma tendência na implantação de protocolos e programas de meditação, de outro, também foram verificados estudos visando à mensuração dos efeitos das práticas meditativas através da mensuração do *mindfulness*. Assim, identificou-se a existência de múltiplos instrumentos para avaliar medidas de *mindfulness* e validar ao contexto brasileiro.



Silveira, Castro e Gomes (2012) adaptaram a *Philadelphia Mindfulness Scale* (PMS) para o uso no Brasil, sendo a versão brasileira nomeada Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM). A PMS se baseia na definição operacional de mindfulness proposta por Bishop e Cols (2004), a qual está ancorada em dois componentes principais: o primeiro corresponde a uma atitude de abertura, curiosidade e aceitação; já o segundo relaciona-se com uma atenção sustentada para o momento presente (SILVEIRA; CASTRO; GOMES, 2012).

Já Hirayama et al. (2014) descreveram o processo de adaptação cultural do *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) para o uso no Brasil. Nomeado FMI-Br, é um instrumento de autorrelato que objetiva identificar, por meio da autopercepção do indivíduo, a frequência com que ele vivencia comportamentos relacionados ao *mindfulness*. Os dois artigos apresentam como limitações, amostras compostas por indivíduos com alto índice de escolaridade, de alta renda e habitantes da região Sul e Sudeste brasileira. Dessa forma, pontuam a necessidade de novos estudos com amostras mais abrangente da população brasileira.

Ademais, a pesquisa de Pires et al. (2018) buscou evidências de validade para Medida de Atenção Plena (MAP), baseando-se nas variáveis: traços de personalidade, atenção, bem-estar subjetivo e inteligência emocional. O estudo contou com a participação de 553 brasileiros adultos, estudantes universitários residentes nos estados de Santa Catarina e São Paulo, divididos em quatro grupos para aplicação espiralada dos cinco instrumentos. Foram encontradas correlações significativas entre *mindfulness* e traços de abertura e realização, afetos, satisfação de vida, atenção e inteligência emocional, estando de acordo com os padrões reportados na literatura científica internacional e nacional. Porém, o estudo apresenta como limitação, uma amostra composta, principalmente, por indivíduos com alta escolaridade, o que pode ter enviesado os resultados obtidos.

Em contraposição aos protocolos destacados e que recebem centralidade nos achados dos artigos apresentados anteriormente acerca da categoria *como meditar*, Souza (2019) indica, de modo mais diretivo, que a meditação envolve a disciplina e decisão individual e prioriza o estar em contato com seu estado presente. Estando o praticante sentado ou em movimento, o importante é que observe seus pensamentos, emoções e sensações sem apego ou julgamento, para que possa perceber com clareza quem é e como são as situações rotineiras.



Como Moraes (2019) apresenta um panorama da história da meditação, termina por elucidar que existem diversas orientações na forma de meditar, a qual depende diretamente do modo como a meditação é praticada no momento histórico da linha do tempo traçada. Portanto, está ligada diretamente à técnica que estava em voga em determinado momento desse caminho de instalação da meditação no Ocidente, isto é, se travava da meditação com moldes hinduístas e budistas, se orientada pela meditação transcendental, ou se era de acordo com a meditação ligada à espiritualidade como forma de saúde ao adentrar as PICs, ou se referia àquela da era *mindfulness*.

Sobre meditação que preserva os moldes hinduístas e budistas nota-se a presença de ritualísticas das culturas referidas como alguns gestos, posturas corporais, entoações de mantras e exercícios para a respiração, fatores que caracterizam essa prática com referências religiosas. Foi através das práticas religiosas que a meditação adentrou as PICs, quando esta foi entendida como um fator de saúde, recebendo um caráter prescritivo de recomendação médica. Nesse contexto, a meditação caracteriza-se por ser praticada nos ambientes de saúde sob orientação de algum profissional que não precisa ser especialista na área, mas que seja considerado um praticante com experiência suficiente de conhecimento da técnica para conduzir a prática. Nesse modelo, conserva-se a referência de mantras, posturas e gestos originais enunciados (MORAES, 2019). Portanto, ambas buscaram se distanciar ao máximo das ritualísticas, êxito que, segundo Moraes (2019), nem sempre é alcançado.

### *Meditar a serviço de que(m)?*

#### **Motivações para aplicação da meditação no contexto educacional**

O primeiro artigo identificado no corpus data de 2012 e foi desenvolvido com o objetivo de “conhecer o interesse e a motivação de universitários para participar de um treino de meditação sentada e silenciosa” (MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012, p. 307). Para tanto, foi realizada uma pesquisa quanti-qualitativa, de natureza exploratória e descritiva



através de um levantamento online, da qual participaram 524 universitários de 42 cursos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

O estudo em análise parte do pressuposto de que o período da vida universitária pode ser marcado por desafios diversos, de ordem tanto acadêmica, como interpessoal e pessoal. Ampara-se ainda no aumento, sobretudo nos Estados Unidos, do uso de intervenções em contextos educacionais que fazem uso da meditação como ferramenta principal, haja visto possibilitar um treinamento mental que busca o aprimoramento de habilidades tanto cognitivas como emocionais benéficas ao desenvolvimento saudável e eficácia de desempenho. Um terceiro dado que justifica a realização da pesquisa é a ausência de estudos visando à “aplicação da meditação, ou relato da mesma, no contexto educacional” (MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012, p. 309).

Como resultados principais, Menezes, Fiorentin e Bizarro (2012) evidenciaram a presença de sintomas psiquiátricos leves entre os universitários, tais como queixas de ansiedade e estresse, assim como a manifestação por parte destes em aprender técnicas e estratégias que auxiliem o manejo com emoções e proporcionem a vivência de sentimentos mais positivos. Assim, a busca por bem-estar mental/emocional emergiu como a principal motivação para a prática da meditação. Tratou-se, assim, de um estudo exploratório acerca do interesse dos estudantes na prática meditativa com vistas a justificar o desenvolvimento de possíveis intervenções e implantação de programas de assistência envolvendo esta ferramenta.

Corroborando com estes achados, Menezes (2017) cita um estudo de revisão sistemática e meta-análise (SEDLMEIER et al., 2012), que evidenciou a relação entre prática de meditação e ganhos psicológicos, tais como: a redução de sintomas de estresse e ansiedade e de afeto negativo, a melhora da atenção e aumento dos níveis de bem-estar. Tais efeitos, levaram a meditação a ser utilizada como tratamento complementar em contextos de saúde mental e saúde física.

Em suma, verifica-se um consenso na literatura em reconhecer os efeitos positivos da prática meditativa, de um modo geral, e especificamente quando aplicada no contexto educacional, dado este que ajuda a explicar o aumento de estudos na área nos últimos anos, os quais se concentram, conforme analisado, na investigação sobre os efeitos de programas de



intervenção, seja por meio de estudo do tipo bibliográfico ou meta-análise (RAHAL, 2018; TATTON-RAMOS, et al, 2016) seja através da aplicação de algum programa, configurando-se em pesquisa experimental de natureza interventiva (CARPENA; MENEZES, 2016).

Seguindo esse pensamento, Moraes (2019) ao apresentar seus argumentos sobre *para quê meditar* a partir de uma crítica, reflete sobre o caminho da apropriação Ocidental da prática Oriental como forma de atender aos anseios de uma sociedade capitalista. Analisa a meditação como uma forma de tecnologia de ponta capaz de, através de modificações no cérebro, gerar transformações comportamentais e de personalidade “cujo objetivo é sobreviver à alta exigência da cultura capitalista contemporânea” (MORAES, 2019, p. 242).

É nessa onda de atender às expectativas de uma sociedade do consumo que a própria concepção de saúde mental ganha novos contornos, como de (auto)controle de emoções consideradas negativas e, portanto, aquelas que não trazem contribuição para a produtividade e eficiência do homem moderno, espaço onde o *mindfulness* entra e ganha destaque. Aparece, portanto, como política de qualidade de vida dos funcionários, em prol da diminuição de abstenções provocadas por ansiedade, estresse, depressão, pânico que tanto prejuízo geram para a produtividade e, portanto, para a engrenagem capitalista. É justamente buscando esse controle de comportamentos e personalidades indesejáveis que a meditação é implantada também como prática em prisões e escolas, ou seja, buscando na primeira a reabilitação dos indesejados e nas escolas para a formação de pessoas com requisitos “...colaborativos e amáveis”, (MORAES, 2019, p. 238).

Embora os dados apontem os benefícios cientificamente comprovados ofertados aos praticantes de meditação, seja na forma *mindfulness*, desenvolvido na escola ou servido pela Psicologia e outras áreas nas PICs, há de se observar alguns aspectos conceituais, filosóficos e históricos que se perderam no caminho para a aplicação moderna da técnica em atenção às necessidades contemporâneas. Trata-se do que alguns estudiosos da área, como Souza (2019) e Menezes (2019) consideram um equívoco atraído e provocado pelo interesse em manter-se inserido e alimentando de maneira qualificada o sistema econômico, social e político vigente. Nesse contexto, aborta-se as raízes constituintes e balizadoras da técnica e da prática da meditação em si, originária de terras orientais. Essa atitude provocou um afastamento





intencional de bases que alicerçam não só a origem, mas a manutenção da prática (e, portanto, do bem-estar) rotineira da técnica, o que, para as autoras, assinala uma fragilidade na compreensão profunda e nos benefícios abundantes a que a meditação se propõe.

O pretexto da cientifização do saber e da prática evoluindo para o direcionamento de uma proposta que gere resultados comprováveis e mensuráveis, que atendam aos critérios positivistas que se ocupam de se afastar energicamente de qualquer dado relacionado a mística e espiritualidade, fez com que a meditação se tornasse um grande empreendimento (MORAES, 2019). O que se nota é uma prática de meditação que, mesmo que seja indiscutível o seu benefício direto ao praticante, ainda assim, Moraes (2019) denominou *fitness* cerebral. Trata-se de uma forma de meditação provocada pelas mudanças econômicas e de modos de produção, arquitetadas pela globalização e pelos avanços tecnológicos de comunicação que fez tornar-se um exercício cerebral (ou malhação do cérebro, ginástica mental), nas suas palavras “uma técnica de natureza biológica para autoaperfeiçoamento, enfim, cujo objetivo é sobreviver à alta exigência da cultura capitalista contemporânea” (p. 242). É nesse cenário que técnicas baseadas no *mindfulness* e na meditação transcendental são levadas às grandes corporações como forma de produto, alinhando-se aos objetivos de aumento da produtividade.

Na área da Educação, por sua vez, a prática também aparece associada ao intuito de exercitar o cérebro, garantir produtividade e controle comportamental dos alunos. Por fim, a Psicologia também se serve desse projeto, com a utilização descontextualizada de práticas como yoga e meditação em abordagens emergentes, a exemplo da Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness (MBCT) e da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) (SOUZA, 2019).

Em suma, Souza (2019) e Moraes (2019) tecem uma série de críticas pertinentes acerca do processo de apropriação da técnica milenar de meditação pela psicologia ocidental, em especial as de matriz americana. Porém, caiba talvez a avaliação, não dos preceitos que embasam o desenvolvimento e utilização das práticas meditativas ocidentais como o *mindfulness* que, segundo as autoras, distorce os preceitos originais, mas das concepções que permeiam as instituições, as escolas e toda cultura e sociedade ocidental que emprega essa prática. Pode-se dizer grosseiramente que até pouco tempo atrás a meditação não existia para sociedade ocidental e o que ela vem produzindo sobre o tema tem como pano de fundo o



momento sócio-histórico e cultural que vive. Desta maneira é compreensível que meditar sirva à melhora do desempenho acadêmico, do desempenho no trabalho, para resoluções de problemas sem necessariamente estar atrelado a propósitos espirituais.

Nessa perspectiva, segundo Silveira et al. (2012, p. 217), "no Brasil, observa-se o movimento de profissionais em disseminar a prática de *mindfulness* nas terapias cognitivas e comportamentais e na investigação de suas relações com bem-estar e qualidade de vida quando atrelada à prática meditativa". Para Rahal (2018), o desenvolvimento desta habilidade é especialmente útil no processo psicoterapêutico visto possibilitar ao sujeito a tomada de consciência das experiências internas de maneira mais saudável. Com base nos estudos analisados aqui, o *mindfulness* tem se configurado como uma potente técnica capaz de produzir benefícios como a melhora da qualidade de vida, seja pela redução do estresse ou depressão, melhora do desempenho escolar, diminuição de problemas de comportamento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve por finalidade refletir sobre o estado da arte no tocante às intersecções entre psicologia, educação e práticas meditativas. Reiterando-se algumas tendências evidenciadas por esta revisão bibliográfica, vislumbrou-se uma forte associação entre as concepções de meditação e *mindfulness*, ancoradas em perspectivas cognitivistas e literatura estrangeira norte-americana e metodologia quantitativa. Além disso, em relação ao público alvo, observou-se uma ênfase sobre estudantes universitários sob a justificativa do potencial estresse vivenciado no contexto acadêmico. A partir dos critérios estabelecidos nesta pesquisa, não foram identificadas pesquisas envolvendo a educação infantil, por exemplo, e o potencial da creche como locus de pesquisa e intervenção alinhadas às práticas meditativas. Destarte, a Educação emerge como espaço de aplicação das técnicas e intervenções, havendo diálogos mais expressivos com as áreas da psicologia cognitiva e ciências médicas e menos interface com a psicologia educacional e social.

Observou-se como lacunas a ancoragem em outras abordagens psicológicas, sobretudo alicerçadas em referenciais latino-americanos. Há escassez de problematização sobre o conceito



de *mindfulness* e as possibilidades de interlocução na Psicologia a partir de distintas outras perspectivas, embora haja o tímido reconhecimento do desenvolvimento da meditação dentro de tradições milenares. Salvo exceções, não foram identificados estudos de natureza qualitativas que se debruçam sobre sentidos e significados realizados à meditação, tampouco ponderação sobre dimensões socioculturais e relações de classe, gênero e geração, por exemplo. Finalmente, verificou-se um predomínio de pesquisas realizadas no Sul/Sudeste do Brasil, e ausência de produções provenientes do Norte/Nordeste.

Ademais, o modo como tem sido veiculado tal saber e prática oferta um afastamento (e às vezes negação) de sua própria história e origem, o que retira as raízes que lhe denominam e podem ocasionar sérias consequências quando veiculadas e dirigidas na prática. Nesse cenário, não somente a técnica de meditação encontra uma porta estreita aberta para adentrar o universo biomédico como a sua porta de entrada torna-se as PICs, numa tentativa de fazer chegar o benefício à população, ainda permeada por desafios.

Desse modo, ratifica-se que os benefícios diretos e indiretos da meditação parecem inegáveis nos níveis individual e coletivo. Os saberes e práticas subjacentes à esta, se apresentam como potencialmente férteis quando aplicados aos campos da Educação, Psicologia e Saúde. Portanto, ao hinduísmo, ao budismo, ao povo indiano e, finalmente, a sua história milenar, todo o respeito e reconhecimento. Valorizar a origem e conhecer/difundir sua cultura é postura ética de quem usufrui dos frutos desse legado.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria DF nº 971/2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 10 de janeiro de 2021.

BENTO, L. et al. Crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade – TDAH: Comparação do Desempenho Escolar dos Alunos Tratados e não Tratados com Metilfenidato. **REVISTA UNINGÁ**, v.56, n. 2, p. 151-159, 2019. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/779>. Acesso em: 10 de janeiro de 2021.



CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, n. e3441, p. 1-12, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>. Acesso em: 18 de março de 2020.

CRAUSS, F. Et al. Ruminação e habilidades de mindfulness em praticantes e não praticantes de meditação. **Psico**, v. 48, n. 4, p. 264-273, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.4.26757>. Acesso em: 18 de março de 2020.

DUARTE, A. L. C.; NUNES, M. L. T.; KRISTENSEN, C. H. Esquemas desadaptativos: revisão sistemática qualitativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 1, p. 1-13, 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872008000100004&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100004&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 10 de janeiro de 2021.

ELIAS, L. C. dos S.; AMARAL, M. V. Habilidades Sociais, Comportamentos e Desempenho Acadêmico em Escolares antes e após Intervenção. **Psico-USF**, v. 21, n. 1, p. 49-61, 2016. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712016210105>. Acesso em: 10 de janeiro de 2021.

FORTES, P. M. et al. Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Contextos Clínicos**, v. 12, n. 2, p. 584-598, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/ctc.2019.122.09>. Acesso em: 24 de março de 2020.

HIRAYAMA, M. S. et al. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>. Acesso em: 16 de março de 2020.

LANDIM, I.; BORSA, J. C. Revisão sistemática sobre programas de intervenção para redução de comportamentos agressivos infantis. **Contextos Clínicos**, v. 10, n. 1, p. 110-129, 2017. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2017.101.09>. Acesso em: 10 de janeiro de 2021.

MENEZES, C. B. Evento científico sobre meditação e *mindfulness* no Brasil: relato de experiência. **Temas em Psicologia**, v. 25, n. 1, p. 143-152, 2017. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-09>. Acesso em: 18 de março de 2020.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 18 de março de 2020.



MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722009000300018> . Acesso em: 18 de março de 2020.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 16, n. 2, p. 307-315, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000200014>. Acesso em: 18 de março de 2020.

MINAYO, M.C.S. **O Desafio do Conhecimento**: Pesquisa Qualitativa em Saúde. 10. ed. São Paulo: HUCITEC, 2007. 406 p.

MORAES, M. R. C. O desencantamento da meditação: da união mística ao fitness cerebral. **Religião & Sociedade**, v. 39, n. 1, p. 224-248, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0100-85872019v39n1cap10>. Acesso em: 24 de abril de 2020.

PEREIRA, A. C. A. **A Produção Científica Sobre Meditação: Artigos de 2009 a 2018**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, p. 25. 2018.

PIRES, J. G. et al. Evidência de Validade da Medida de Atenção Plena pela Relação com Outras Variáveis. **Psico-USF**, v. 23, n. 3, p. 513-526, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230310>. Acesso em: 24 de abril de 2020.

PIRES, J. G. et al. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. **Avaliação Psicológica**, v. 14, n. 3, p. 329-338, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v14n3/v14n3a05.pdf>. Acesso em: 24 de abril de 2020.

RAHAL, G. M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>. Acesso em: 24 de abril de 2020.

ROCHA, M. D. **Meditando e Brincando: Práticas de Meditação na Educação Infantil**. Trabalho De Conclusão Curso. Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul. Porto Alegre, p. 41. 2014.

RIBEIRO, A. A. et al. A Prática Da Meditação Mindfulness No Ensino Médio: Uma Ferramenta Para A Promoção Da Saúde E Complementação Acadêmico-formativa Dos Adolescentes. **Revista Prática Docente**, v. 4, n. 2, p. 524-545, 2019. DOI: 10.23926/RPD.2526-2149.2019. v. 4, n. 2, p. 524-545. Disponível em: <http://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/506>. Acesso em: 30 de julho 2021.



SAGRILO, J. C. **O programa de prevenção e combate à evasão escolar (PPCEE) como agente de inclusão educacional: uma análise de resultados (2011-2014)**. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Estadual do Oeste do Paraná. Cascavel, p. 142. 2016.

SILVEIRA, A. DA C. DA; CASTRO, T. G. DE; GOMES, W. B. Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. **Psico-USF**, v. 17, n. 2, 215-223, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>. Acesso em: 18 de março de 2020.

SOUZA, C. M. *Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda*. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 31, n. 1, p. 220-227, 2019. Disponível em: [https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i\\_esp/28997](https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i_esp/28997). Acesso em: 24 de abril de 2020.

TATTON-RAMOS, T. P. et al. Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas em Psicologia*, v. 24, n. 4, p. 1375-1388, 2016. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 24 de abril de 2020.

VASCOUTO, H. D.; SBISSA, P.; TAKASE, E. A utilização da meditação no contexto escolar: uma análise da literatura. **Revista Caminhos**, v. 4, n. 6, p. 87-106, 2013. Disponível em: <https://docplayer.com.br/4240023-A-utilizacao-da-meditacao-no-contexto-escolar-uma-analise-da-literatura.html>. Acesso em: 15 de janeiro de 2020.

**CONFLITOS DE INTERESSE:** Não houve conflito de interesses na concepção deste estudo

**AGRADECIMENTOS:** Ao Programa SANKOFA, uma iniciativa da Coordenação de Ações Afirmativas, Educação e Diversidade – CAAED/PROAE da Universidade Federal da Bahia, que se constitui em uma rede de ações nos campos da Pesquisa, da Extensão e da Gestão Universitária, pela bolsa concedida. Dessa forma, o programa concretiza a política de acesso e permanência no ensino superior e fomenta o desenvolvimento de ações desta natureza.