



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-
GRANDENSE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA**

MARÚCIA IVÂNDRA DEGLI SGUALDI

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO
DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA**

Charqueadas

2025

MARÚCIA IVÂNDRA DEGLI SGUALDI

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO
DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Charqueadas do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, como parte da exigência para a obtenção do grau de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica, na linha de pesquisa Práticas Educativas em EPT.

Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Mendes Calixto

Charqueadas

2025

S523e Sgualdi, Marúcia Ivândra Degli

Educação para a paz: os processos educacionais no desenvolvimento de seres humanos integrais pela educação profissional e tecnológica – um acolhimento pelo Yoga. / Marúcia Ivândra Degli Sgualdi. – Charqueadas, RS, – 2025. 218 f.

Dissertação – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense – Câmpus Charqueadas, Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

“Orientadora: Profa Dra Patrícia Mendes Calixto”

1. Paz. 2. Yoga. 3. Educação profissional e tecnológica. 4. Experiência. 5. Ser humano integral. I. Título.

CDU 377

Catálogo na Publicação:
Bibliotecário Fernando Scheid - CRB 10/1909

S523p Sgualdi, Marúcia Ivândra Degli

PEHI – Programa Educacional ao Humano Integral. / Marúcia Ivândra Degli Sgualdi, Patrícia Mendes Calixto. – Charqueadas, RS, – 2025.

1 PDF

Dissertação (Produto educacional) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense – Câmpus Charqueadas, Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

Modo de acesso: educapes.capes.gov.br

1. Experiência. 2. Educação. 3. Paz. I. Calixto, Patrícia Mendes.
II. Título.

Catálogo na Publicação:
Bibliotecário Fernando Scheid - CRB 10/1909

MARÚCIA IVÂNDRA DEGLI SGUALDI

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO
DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Charqueadas do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 23 de abril de 2024.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Patrícia Mendes Calixto
Instituto Federal Sul-Rio-Grandense
Orientadora

Profa. Dra. Ivana de Campos Ribeiro
Universidade Estadual de Campinas

Profa. Dra. Renata Porscher Scherer
Instituto Federal Sul-Rio-Grandense
PROFEPT

Profa. Dra. Carla de Aquino
Instituto Federal Sul-Rio-Grandense
Campus Charqueadas

MARÚCIA IVÂNDRA DEGLI SGUALDI

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO
DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA**

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Charqueadas do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Validado em 23 de abril de 2024.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Patrícia Mendes Calixto
Instituto Federal Sul-Rio-Grandense
Orientadora

Profa. Dra. Ivana de Campos Ribeiro
Universidade Estadual de Campinas

Profa. Dra. Renata Porscher Scherer
Instituto Federal Sul-Rio-Grandense
PROFEPT

Profa. Dra. Carla de Aquino
Instituto Federal Sul-Rio-Grandense
Campus Charqueadas

AGRADECIMENTOS

E como não poderia deixar de ser
Pra falar em gratidão
Agradeço a tudo e a todos que me compõe
Que me provocam transformação
Seja essa a que leva ao sossego na alma
Ou à mais intensa dor de “inconformação”
E, se tiver que criar palavras novas
Que sinalizem caminhos não seguidos
Que derramemos seus traços
Ao lado de “bonitezas”
E não de retidão
Pois que a vida é feita de curvas
Buracos e penhascos
E anda com mais leveza
Quem sabe pegar firme
E mais, quem estende a mão
Grata a tudo e cada ser
Que me trouxeram neste tempo
A calma e a inquietude de entender
Que estamos aqui pra aprender
E que isso é viver.

Mais que a nomes: a todos os olhares, sorrisos, escutas, falas, esperas, tempo de suas vidas...

Grata por isso. Grata, por tanto!
Com amor, inteireza e entrega, meu respeito a vocês!
Marú DS.

RESUMO

Este trabalho traz reflexões vindas de observações realizadas no dia a dia vivido em práticas profissionais escolares e rotinas maternas que envolvem a escola. Buscando em autores “experientes”, como Jorge Larrosa e sua percepção do que seja a experiência, oferecemos um caminho alternativo que requer andar com preparo, confiança, comprometimento, dedicação, amor e entrega para que haja ressonância do sentir e do perceber-se com o que é vivenciado. Observar o olhar que adotamos sobre nosso modo de viver para, a partir dele, experimentar outros olhares e, só então, criarmos o nosso de forma autêntica. E ser. Ser que se expressa pelo trabalho. Com inspiração nos conhecimentos trazidos pelo Mestre Paulo Freire, trazemos o quão primordial é a ação significativa de cada humano como construtor da própria vida e do coletivo. Perceber que somos os elementos fundamentais das instituições sociais, como a escola. Somos seus criadores e, portanto, podemos, através de nossa transformação, sermos gratos ao que a escola foi até hoje, mas criarmos uma escola que seja um ambiente de desenvolvimento de seres humanos integrais que só então atuarão voluntariamente em prol do bem comum. Uma escola onde as práticas educacionais visem o desenvolvimento do indivíduo, antes de qualquer meta externa. Indivíduos que podem transformar a sociedade, pela sua interferência através do trabalho sendo expressão de si. Através de uma pesquisa qualitativa de natureza aplicada, realizada com os servidores e dos estudantes dos 4ºs anos, no Instituto Federal Sul-rio-grandense, verificamos se as práticas educacionais adotadas colaboram para o desenvolvimento de tais indivíduos em sua integralidade, como é proposto na missão institucional. Verificamos, através de questionários e encontros de práticas presenciais que o sistema institucional, a forma como se organiza e as prioridades administrativas são o maior empecilho para que cada indivíduo possa dedicar atenção a si mesmo e desenvolver-se enquanto educador. Propomos, portanto a implantação do PEHI - Programa Educacional para o Humano Integral, nosso produto educacional, composto de Curso de Capacitação e de Atualização aos servidores que queiram atuar nos setores, que seja criado tempo e espaço, no ambiente institucional, para práticas onde cada indivíduo possa perceber a si, através das vivências do Yoga e da escrita e, cultivo da natureza vegetal e animal conforme capacidade de cada câmpus. Confiamos que a partir dessa percepção, seja possível compreender que integramos um coletivo humano, animal e ambiental que nos dá possibilidade de vivermos em integralidade e paz. O caminho do Yoga pode ser um lugar de acolhimento a processos educacionais alternativos, onde podemos descobrir quem somos e crescermos na convivência com outros, humanos ou não, que também possam ser.

Palavras-chave: Paz. Yoga. Educação Profissional e Tecnológica. Experiência. Ser humano Integral.

ABSTRACT

This work brings reflections from observations made in the daily lives of professional school practices and maternal routines that involve the school. Looking at “experienced” authors, such as Jorge Larrosa and their perception of what experience is, we offer an alternative path that requires preparation, confidence, commitment, dedication, love and surrender so that there is resonance of feeling and perceiving oneself with what is experienced. Observing the perspective we adopt on our way of living so that, from there, we can experience other perspectives and, only then, create our own in an authentic way. And being. Being that expresses itself through work. Inspired by the knowledge brought by Master Paulo Freire, we bring how essential the significant action of each human being is as a builder of their own life and of the collective. Realizing that we are the fundamental elements of social institutions, such as schools. We are their creators and, therefore, we can, through our transformation, be grateful for what schools have been until today, but create a school that is an environment for the development of integral human beings who will only then act voluntarily for the common good. A school where educational practices aim at the development of the individual, before any external goal. Individuals who can transform society, through their intervention through work as an expression of themselves. Through a qualitative research of an applied nature, carried out with the staff and 4th year students, at the Instituto Federal Sul-Riograndense, we verified whether the educational practices adopted contribute to the development of such individuals in their entirety, as proposed in the institutional mission. We verified, through questionnaires and face-to-face practice meetings, that the institutional system, the way it is organized and the administrative priorities are the greatest obstacle for each individual to dedicate attention to themselves and develop as an educator. We therefore propose the implementation of the PEHI - Educational Program for the Integral Human, our educational product, consisting of a Training and Update Course for employees who wish to work in the sectors, that time and space be created in the institutional environment for practices where each individual can perceive themselves, through the experiences of Yoga and writing, and the cultivation of plant and animal nature according to the capacity of each campus. We trust that from this perception, it will be possible to understand that we are part of a human, animal and environmental collective that gives us the possibility of living in integrity and peace. The path of Yoga can be a place of welcome for alternative educational processes, where we can discover who we are and grow in coexistence with others, human or not, who can also be.

Keywords: Peace. Yoga. Professional and Technological Education. Experience. Integral Human Being.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Processo de Samadhi	95
Figura 2 - Parte do Mapa de Evidências – Efetividade Clínica na Prática de Yoga	109
Figura 3 - Sala modular 3 com pranchetas, frases e demais materiais	151
Figura 4 - Tríade do PEHI e suas correlações	162

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Dissertações selecionadas do catálogo da CAPES	102
Quadro 2 - Demonstrativo de aumento de pesquisas sobre o tema no PUBMED ..	105
Quadro 3 - Artigos selecionados do Portal PUBMED	105
Quadro 4 - Quadro matricial da categoria “Contribuições dos processos educacionais sobre os seres humanos envolvidos na escola em relação a seu desenvolvimento pessoal integral e construção da paz”	114
Quadro 5 - Quadro matricial da categoria “Missão e conceitos: quanto sabemos do que nos baseia?”	120
Quadro 6 - Quadro matricial da categoria “Somos educadores? Servimos? Pra que? Nosso trabalho é fonte de quê?”	130
Quadro 7 - Quadro relativo às questões do Questionário 2 referentes a “Experiência no ambiente de trabalho pelas práticas do Yoga”.	135
Quadro 8 - Quadro relativo aos escritos feitos pelos participantes durante os encontros para as práticas.....	140
Quadro 9 - Quadro relativo às questões do Questionário Único aos estudantes referente a “conhecimento sobre conceitos básicos da EPT e autopercepções sobre a qualificação adquirida no IFSul - VA	144

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

BIREME - Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde
CABSIn - Consórcio Brasileiro Acadêmico de Saúde Integrativa
CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
EIH - Departamento de Evidência e Inteligência para a Ação em Saúde
EMI - Ensino Médio Integrado
IEPY – Instituto de Ensino e Pesquisa em Yoga
IF – Instituto Federal
IFSul – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
IFVA – Instituto Federal de Venâncio Aires
MTCI - Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas
OMS – Organização Mundial da Saúde
OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde
PE - Produto Educacional
PEHI - Programa Educacional ao Humano Integral
PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.
PICS - Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde
PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PPC – Projeto Pedagógico de Curso
PPI – Projeto Político Institucional
ProfEPT – Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica
PUBMED - PubMed Unique Identifier
SUS – Sistema Único de Saúde
TAE – Técnico Administrativo
TCLE -Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura
VA - Venâncio Aires

SUMÁRIO

1 QUANDO O PRIMEIRO PASSO É DADO E O CAMINHO SE FAZ!.....	12
1.1 OBJETIVO GERAL.....	26
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	27
1.3 AS JUSTIFICATIVAS PARA O ÓBVIO QUE AINDA NÃO FOI VISTO	27
1.4 TRAJETÓRIA “PROFIMATERNAL” DA MÃE-PESQUISADORA.....	32
1.5 A RELAÇÃO DA PESQUISA COM O MESTRADO EM EPT	39
2 MUITOS MESTRES NUMA VIDA	41
2.1 ENSINO MÉDIO INTEGRAL: QUE CIDADÃO ESTAMOS FORMANDO?	42
2.2 A EXPERIÊNCIA COMO “RE-SENTIR” DA VIDA PARA A REINVENÇÃO DA ESCOLA: AINDA HÁ POSSIBILIDADE?	48
2.2.1 A “nossa fragmentação individual”	48
2.2.2 Educação e bem comum: conceitos ou ação?	51
2.2.3 O que há de humano na escola?	55
2.2.4 O poder do sentir.....	57
2.2.5 O que importa.....	62
2.2.6 A polissemia vital da impermanência	65
2.2.7 Da alienação à experiência	72
2.3 YOGA.....	74
2.3.1 O Yoga Sutra de Patañjali - um dos elementos integrantes da pesquisa.....	79
2.3.2 Yamas, Nyamas, Asanas, Pranayamas Pratyāhāra, Dhāraṇāpara, Dhyana e Samadhi	81
2.3.2.1 Yamas e Nyamas	81
2.3.3 Ásanās: posturas físicas.....	85
2.3.4 Pranayamas: Gerenciamento do Prana pela respiração	87
2.3.5 Pratyāhāra: Recolhimento (retração) dos sentidos.....	89
2.3.6 Dhāraṇāpara: concentração	91
2.3.7 Dhyana - Meditação	91
2.3.8 Samadhi	94
2.4 PROJETO PEDAGÓGICO INSTITUCIONAL DO IFSUL. RESOLUÇÃO DO CONSELHO DIRETOR Nº 011 DE 22/12/06 – OUTRO ELEMENTO INTEGRANTE DA PESQUISA.....	98
3 DAQUILO QUE SE PODE DATAR.....	102

4 COMO CAMINHAR EM SOLO TÃO DELICADO	110
5 ANÁLISE DO TERRENO PARA PLANTIO	113
5.1 INTERFERÊNCIA DOS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO DESENVOLVIMENTO HUMANO E A PERCEPÇÃO DESTES SOBRE PAZ	114
5.2 MISSÃO E CONCEITOS: QUANTO SABEMOS DO QUE NOS BASEIA?	120
5.3 SOMOS EDUCADORES? SERVIMOS? PARA QUE? NOSSO TRABALHO É FONTE DE QUÊ?	130
5.4 QUE DIFERENÇA FARIA?	135
5.5 UM PORTAL PARA SI	140
6 O FRUTO DE NOSSO TRABALHO! (CONTÉM SEMENTES).....	149
6.1 PREPARAÇÃO DOS ENCONTROS: O PRIMEIRO ENVOLVIMENTO	150
6.2 PRESENÇA NOS ENCONTROS: COMPROMETIMENTO CONSIGO MESMO	154
6.3 ENCONTROS E DESENCONTROS: QUAL A DIMENSÃO DO HORIZONTE DA UTOPIA QUE NOS GUIA?	158
6.4 SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE CUIDADOS INTEGRATIVOS E V SIMPÓSIO DE YOGATERAPIA – NÚCLEO DE CUIDADOS INTEGRATIVOS – HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS – IEPY E ESCOLA DO AUTOCUIDADO E YOGA.....	159
6.5 PROGRAMA EDUCACIONAL AO HUMANO INTEGRAL (PEHI)	161
6.5.1 PEHI – Cursos de capacitação inicial e de atualização	166
6.5.2 PEHI – Encontros em grupos com orientação.....	167
6.5.3 PEHI – Práticas individuais autônomas.....	169
6.5.4 PEHI – A percepção do que nos sustenta – a Natureza: dos outros e nossa	170
6.6 POR FALAR EM PAZ: UM BREVE TOQUE DE “NAI TALIM”: O PROJETO EDUCACIONAL DE GANDHIJI.....	173
6.7 PEHI – UMA SUGESTÃO PARA ALÉM DAQUI	177
7 ALGO MAIS ENQUANTO O HORIZONTE VISTO CONTINUA A SE MOVER....	Error! Bookmark not defined.
AQUELES QUE VIRAM ANTES DE NÓS	1855
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO I - SERVIDORES	1911
APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO II - SERVIDORES	1933
APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO ÚNICO PARA OS ESTUDANTES.....	1955
APÊNDICE D - PEHI – PROGRAMA EDUCACIONAL AO HUMANO INTEGRAL	

1 QUANDO O PRIMEIRO PASSO É DADO E O CAMINHO SE FAZ!

É preciso diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, até que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática (Paulo Freire).

A breve frase de Freire, traz a necessidade de nos voltarmos para nós mesmos. Agir de acordo com a própria fala: coerência. Ele diz, “diminuir a distância”, por saber que a maioria dos processos educacionais humanos, se dá, aos poucos! E esses processos que, lentamente nos acontecem, são nossas “experiências”. Aquilo que experimentamos “em nós”. Não o que achamos, assistimos ou ficamos sabendo pelos outros ou sobre os outros. Mas, aquilo que transpassa a nós, que nos preenche, que nos esvazia, algumas vezes e nos constitui. O campo (que não se pode ver nem tocar!) pelo qual desenvolvemo-nos. Um estado de coerência, entre o falar e o agir. Um estado de ser pacífico onde a simplicidade trazida pela autoridade que a experiência vivida conscientemente proporciona, exclui a necessidade de conflito. Experiência vivida conscientemente que entende que os outros vivenciam outras experiências de suas maneiras. E há troca. E há enriquecimento mútuo! Há, no indivíduo, a paz que vamos aqui tratar!

A percepção da paz individual através de uma experiência educacional que facilite a expressão da verdade de cada pessoa: um caminho para o bem estar coletivo. Esta experiência educacional que oferecemos aqui, recebe o acolhimento do Yoga, um método de viver, constituído por ensinamentos milenares que nos indicam a trilha da percepção e conhecimento de si, dos outros, do ambiente. Yoga – *Yuj*, do sânscrito, significa União! Não a busca pela união, mas a percepção de que já somos a união em si.

É sobre tais conceitos, explanados no decorrer do trabalho, que iremos desenvolver esta pesquisa: **Educação – Autenticidade – Paz**

Apenas à título de introdução, seus correspondentes, no Yoga seriam: **Svadhyaya – Satya – Ahimsa**

Consideraremos a Educação voltada à Educação Profissional e Tecnológica que nos leva a trazer importantíssimos conceitos: **Trabalho – Ser Humano Integral (ou omnilateral)**

Mais um conceito que enlaça e dá clareza aos conhecimentos sobre os

conceitos anteriores: **Experiência**

E, sendo o contraponto de todo processo de clarificação da percepção humana para a vivência da paz, o porquê deste processo não fluir como tantos sonhamos e sentimos ser possível, trazemos também, outro conceito base, portanto, fundamental:

Alienação (ou Estranhamento).

No Yoga: **Avidya (ignorância) - Ausência de si**

Para começarmos, que façamos pelo que mais almejamos: a PAZ!

Paz: um conceito ou modo de ser?

Gandhi dizia que “Não há caminhos que levem à Paz: a Paz é o caminho” (Gandhi *apud* Beauclair, 2007, p. 4).

Tal “afirmação” vinda de um homem com a autoridade da experiência de ser a transformação que queria ver no mundo, traz a complexidade do que há de mais simples no humano: nossa maneira avessa de agir, procurando o que já está, desejando o que já é, *lutando* pelo que não é fruto de batalha.

Estar em paz é uma das mais antigas aspirações humanas, pois desde o começo da nossa história, de nossa trajetória humana, paz é a denominação dada aos períodos, geralmente breves, que transcorrem entre duas guerras. Por paz podemos compreender a relação mútua e a situação de quem não está em guerra. Por ela podemos saber o que é a quietude dos Estados e a tranquilidade pública, opostas à guerra. A paz, compreendemos como reconciliação, volta à amizade e à concórdia (Beauclair, 2007, p. 4-5).

Curioso perceber que precisamos de referências opostas para que nossa compreensão se dê. Para entendermos o que é paz, precisamos de uma referência de conflito, de guerra. Precisamos? Comumente ouvimos frases do tipo “só quando se perde é que se dá valor” ou “vou ter que fazer uma prova difícil para vocês darem valor às minhas aulas?” É quando adoecemos que damos valor à saúde. E quando da solidão, entendemos o valor da presença. Uma presença ausente de nós...em nós mesmos.

No Yoga, trazemos o princípio de *Ahimsa*, que será visto mais detalhadamente adiante, mas pode-se adiantar que compreende a não violência em relação a si e a qualquer outro ser. Ora, para tanto, primeiro é preciso que eu perceba a mim...e na minha auto percepção, perceba e compreenda que há outros seres e quem são. O Yoga, como dito, significa União. A percepção da União. De que a União é, assim como a Paz, segundo Gandhiji também é, em si, o caminho.

Em português, paz provém do latim “pax, pacis”. Paz, em todas as línguas românicas, é vocábulo comum: em francês, “paix”; em italiano, “pace”; em

espanhol, “paz” e em outras línguas, como o inglês “peace”. A palavra paz também aparece na origem de “pacto”, que provém do latim “pactum”, e que nessa língua era o particípio passado de “pascisci” (firmar a paz) (Beauclair, 2007, p. 4-5).

Nesse pensamento, podemos sentir que necessário seria firmar o que já é. Ou, pode vir a ser, caso consigamos nos perceber. Mas, sigamos. Há muito o que refletir. Para alguns autores “paz” tem conotações positivas e negativas, conforme sua aplicabilidade em cada situação. Vejamos:

Paz tem uma conotação positiva e negativa, sendo que a primeira pressupõe certos padrões de justiça, harmonia com a natureza, cidadania e participação em formas democráticas de governo. Na Paz negativa existe a priori algum tipo de conflito a ser combatido. Daí a dicotomia Paz Positiva, que constrói a paz como parte do currículo escolar regular, e Paz Negativa, cujo objetivo é a contenção e prevenção de diferentes manifestações da violência (Columa, 2001, p. 37).

Novamente aqui, vemos uma divisão devido a nossa necessidade de criar nossas ideias a partir de referências de opostos, contrastes. Divisão da própria paz, mesmo que a nível conceitual. Geralmente usados em ambientes “onde há algo a ser combatido” o conceito é largamente utilizado em áreas de guerras armadas, fazendo alusão à paz como sendo a não tomada da mesma atitude (violenta) que o outro está tomando.

Para começar, a paz tem mais de um significado, assim como sua ausência – violência. Galtung (1973) distinguiu entre paz positiva e negativa, com a primeira denotando colaboração, integração e cooperação, e a segunda denotando a ausência de violência física e direta entre grupos (Solomom; Nevo, 2002, p. 4).¹

Segundo Galtung *apud* Solomom (2002), vemos então que a ausência de violência física e direta entre grupos seria a paz negativa, mas fica claro que a citação se refere mais a regiões onde há conflitos armados e agressão física do que outros tipos de conflitos, como os que vemos em nossos ambientes escolares, aqui em nossa região. Solomom (2002) apresenta outras duas distinções onde a educação para a paz ocorre, para complementar, que se refere a um contexto sócio-político:

Uma segunda distinção possível diz respeito ao contexto sociopolítico em que a educação para a paz ocorre: regiões de conflito intratável (Rouhana & Barta, 1988), regiões de tensão racial ou étnica sem ações evidentes de hostilidade (por exemplo, Leman) ou regiões de tranquilidade e cooperação.

¹ For one, peace has more than one meaning and so does its absence – violence. Galtung (1973) distinguished between positive and negative peace, with the former denoting collaboration, integration and cooperation, and the latter denoting the absence of physical and direct violence between groups (Solomom; Nevo, 2002, p. 4).

Uma terceira distinção pode ser feita entre mudanças desejadas: mudanças no nível local, micro, por exemplo, aprender a resolver conflitos e a cooperar em um nível interpessoal, versus mudanças desejadas em um nível mais global, macro, por exemplo, mudar percepções, estereótipos e preconceitos relativos a coletivos inteiros. [...] Embora, em ambos os casos, os indivíduos sejam o alvo da mudança, a mudança em si diz respeito a dois níveis diferentes: maneiras mais positivas de lidar com outros indivíduos versus maneiras mais positivas de lidar com outros coletivos (Solomom; Nevo, 2002, p. 4).²

Esta colocação nos faz pensar sobre como desejamos mudanças que afetem o que está ao alcance de nosso olhar, mas também ao que nos foge da vista. Aprender a lidar com o indivíduo que está a nossa frente nos remete a possibilidade de lidar com a coletividade, a agir entendendo que nossa ação atinge mesmo aqueles que não conhecemos. E podemos pensar que todo processo de vivência da paz, diz respeito a cada indivíduo que forma essa coletividade mesmo que a compreensão de cada um seja relativa e construída sobre as referências dos contrastes que citamos anteriormente. “Claramente, a educação para a paz para os fracos e dominados não é a mesma que para os fortes e dominadores” (Solomom; Nevo, 2002, p. 5).³

Nossos pontos de vista relativos aqui, mais uma vez criando distanciamento entre os indivíduos, devido à dificuldade de perceber a si numa coletividade maior. É a separatividade, a fragmentação, a alienação que detalharemos adiante. Solomom (2002) continua descrevendo uma categoria de programa de educação para a paz, onde não há com quem conflitar e coloca que talvez, a questão, nestes casos seja de trabalhar não tanto uma “educação para a paz”, mas uma “educação sobre a paz”.

Esta categoria de programas de educação para a paz ocorre em contextos nos quais não há um adversário específico com quem se deseje a paz, a reconciliação ou a coexistência. Nesses contextos, os programas talvez sejam melhor caracterizados por consistirem em educação sobre a paz, em vez de educação para a paz, pois não há um adversário ou grupo externo concreto com quem se busque a paz (Solomom; Nevo, 2002, p. 5).⁴

² A second, possible distinction pertains to the sociopolitical context in which peace education takes place: regions of intractable conflict (Rouhana & Bar-Tal, 1988), regions of racial or ethnic tension with no overt actions of hostility (e.g. Leman) or regions of tranquility and cooperation.

A third distinction can be made between desired changes: changes on the local, microlevel, for example, learning to settle conflicts and to cooperate on an interpersonal level, versus desired changes on a more global, macro level, for example, changing perceptions, stereotypes, and prejudices pertaining to whole collectives. [...] Although, in both cases, individuals are the target for change, the change itself pertains to two different levels: more positive ways to handling other individuals versus handling other collectives (Solomom; Nevo, 2002, p. 4)

³ Clearly, peace education for the weak and dominated is not the same as for the strong and dominating (Solomom; Nevo, 2002, p. 5).

⁴ This category of peace education programs takes place in contexts in which there's no specifically identify adversary with whom peace, reconciliation, or co-existence is desired. In such contexts, programs are perhaps best characterized by consisting of education about peace rather than education for peace, because there's no concrete adversary or outgroup with whom peace is sought (Solomom;

Até poderíamos pensar que esta categoria de programas educacionais poderiam englobar as escolas, mas seria esse o caso?

Queremos deixar muito claro nesta pesquisa que nosso princípio maior é a “união” proposta pelo Yoga que nos proporciona a possibilidade da vivência do humano em sua integralidade, intenção também dos Institutos Federais⁵ em relação a sua comunidade escolar. Portanto, mesmo considerando autores que dividem a paz em positiva e negativa, preferimos adotar como “conceito de paz” como o apresentado pela UNESCO nas considerações iniciais da Resolução 54 de 1998, intitulada “Hacia una Cultura de Paz”:

Reafirmando que, uma vez que as guerras nascem na mente dos homens, é na mente dos homens que as defesas da paz devem ser erguidas, Considerando que uma cultura de paz promove ativamente a não-violência e o respeito pelos direitos humanos, reforça a solidariedade entre os povos e o diálogo entre as culturas, e promove a participação democrática e o direito ao desenvolvimento para homens e mulheres em pé de igualdade, Considerando que uma cultura de paz é um processo de transformação integral e de desenvolvimento institucional que tem a sua origem na interação social e na tolerância, e que se expressa através dos princípios de liberdade, justiça, democracia, coexistência pacífica e cooperação entre os povos, Reconhecendo que a cultura da paz é um todo integral e uma base para o desenvolvimento intelectual de cada ser humano, e afirmando a necessidade de acesso igualitário para crianças, homens e mulheres, incluindo os idosos, à ciência do conhecimento e, em particular, à educação para a paz, bem como ao desfrute da bela herança da humanidade, em prol do pleno desenvolvimento dos indivíduos como seres humanos [...]

- Insta os Estados a promoverem uma cultura de paz baseada nos princípios estabelecidos na Carta das Nações Unidas e no respeito pelos direitos humanos, pela democracia, pela educação para a paz, pela promoção do desenvolvimento sustentável e por uma maior participação das mulheres, como uma abordagem abrangente para a prevenção da violência nas suas diversas formas [...] (E-CN_4-RES-1998-54).⁶

Nevo, 2002, p. 5).

⁵ Os Institutos Federais são Instituições de Ensino que ofertam, de forma gratuita, educação básica, graduação e pós-graduação.

⁶ *Reafirmando que, puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz, Teniendo en cuenta que una cultura de paz fomenta activamente la no violencia y el respeto de los derechos humanos, fortalece la solidaridad entre los pueblos y el diálogo entre las culturas, y promueve la participación democrática y el derecho al desarrollo de hombres y mujeres en pie de igualdad, Considerando que una cultura de paz es un proceso de transformación integral y desarrollo institucional que tiene sus orígenes en la interacción social y la tolerancia, y que se expresa por medio de los principios de libertad, justicia, democracia, convivencia pacífica y cooperación entre los pueblos, Reconociendo que la cultura de paz es un todo integral y una base para el desarrollo intelectual de todo ser humano, y afirmando la necesidad del acceso, en pie de igualdad, de los niños, hombres y mujeres, incluidos los ancianos, a la ciencia del saber, y en particular a una educación para la paz, así como al disfrute del bello legado de la humanidad, en aras del pleno desarrollo de los individuos como seres humanos [...]*

- Insta a los Estados a que promuevan una cultura de paz basada en los principios enunciados en la Carta de las Naciones Unidas y en el respeto de los derechos humanos, la democracia, la educación para la paz, la promoción del desarrollo sostenible y la mayor participación de las mujeres, como

Portanto, para a Unesco, a Cultura de Paz consiste em:

valores, atitudes e comportamentos que refletem e inspiram a interação e a participação na sociedade com base nos princípios de liberdade, justiça e democracia, todos os direitos humanos, tolerância e solidariedade, uma cultura que rejeita a violência e busca prevenir conflitos abordando suas causas profundas, a fim de resolver problemas por meio do diálogo e da negociação, e que garante o pleno exercício de todos os direitos e os meios para participar plenamente do processo de desenvolvimento da sociedade (Resolução A/53/25/98).⁷

Esta foi a mesma Resolução que instituiu a década de 2001-2010 como “Decenio Internacional de una cultura de paz y no violencia para los niños del mundo (2001–2010) en relación con el tema del programa titulado ‘Cultura de paz’”.

É notável que as ações para o cultivo da paz referem-se a movimentos de inclusão, aproximação, união. Com base nisso, vemos no Yoga um grande colaborador para que o “Caminho da paz”, como denominou Gandhi, seja o lugar onde venhamos a dar nossos passos em nossas vidas, em nossas práticas educacionais. Podemos afirmar então, que a paz não é o fim maior. É a condição básica para caminhar. Estar fora desse caminho, dessa trilha é o que nos traz tanto descontentamento e competição.

E o que nos trouxe a querer trilhar nesse caminho?

Para começar, cito então, minha experiência, até aqui:

Em doze anos de trabalho como servidora pública no IFSul-rio-grandense, atualmente no câmpus Venâncio Aires, sempre em contato direto com os estudantes e servidores em geral, observo que o nível de ansiedade e descontentamento deste público vem nitidamente se acentuando.

Estudantes com ansiedade sobre não saber como dar conta de tantos trabalhos na escola, como vão se sair nas próximas provas, como a família vai reagir se houver reprovação, o que fazer quando o Ensino Médio acabar, descontentamento com as notas, com os relacionamentos entre colegas, na turma, com alguns docentes nas aulas, com técnicos administrativos em alguns atendimentos, descontentamento por não sanar as expectativas dos familiares, ansiedade e descontentamento com o

enfoque integral para prevenir la violencia en sus diversas manifestaciones [...] (E-CN_4-RES-1998-54)

⁷ *valores, actitudes y conductas que reflejen e inspiren la interacción y la participación en la sociedad sobre la base de los principios de libertad, justicia y democracia, todos los derechos humanos, la tolerancia y la solidaridad, una cultura en que se rechace la violencia y se procure prevenir los conflictos abordando sus causas profundas con objeto de resolver los problemas mediante el diálogo y la negociación y en que se garantice el pleno ejercicio de todos los derechos y los medios para participar plenamente en el proceso de desarrollo de la sociedad (Resolução A/53/25/98).*

próprio corpo que devia ser tudo, menos como naturalmente é.

Colegas servidores, olhando no relógio na ânsia pela hora de ir embora movidos pela cansaço demasiado ou pela falta de sentido em estarem ali e fazerem o que fazem. Rostos nos quais os sorrisos somem aos poucos, conforme o ano se estende! Palavras cada vez mais distantes das ações tomadas! Palavras que ecoam nos corredores: “Não vejo a hora de descansar e ter um pouco de...paz!”

Essa paz que tornou-se a força motriz, nesta pesquisa! A vontade de ver as pessoas “contentes” (do latim: *contentus*, que significa satisfeito), fez com que iniciássemos um caminhar observando quais fatores causavam tal mal estar e como poderíamos colaborar para amenizar ou extinguir tal atmosfera. Abrir caminhos e espaços para que a paz fosse recebida onde agora existem os conflitos, ansiedades e descontentamentos.

Vemos então, que tanto estudantes quanto servidores demonstram esse alto nível de stress físico-emocional e vêm, cada vez mais, efetuando tarefas de estudo e trabalho, de forma automatizada, por “obrigação”. O vínculo de identificação e afeto que se via antigamente, entre a comunidade acadêmica e o IFSul, está se transformando ano após ano e desaparecendo a olhos vistos. Não nos reconhecemos mais. “Alienação”. O conceito tão debatido em nosso programa de pós-graduação, o PROFEPT, trazido por Marx (1952), estaria sendo nossa vestimenta atual? O primeiro (e mais perigoso) indício de que sim, é justamente não nos darmos conta disso. Vejamos nas palavras do próprio Marx como a alienação tem o poder de mascarar a si mesma, em cada instância que é fixada:

A alienação em sua essência significa que cada esfera (como a economia, a moral, a religião) me impõe uma norma diversa e antiética: uma da moral, a outra da economia política, porque cada uma é uma determinada alienação do homem e estabelece um determinado setor de atividade substancial alienada e se comporta como estranha em relação à outra alienação (Marx, 1952, p. 273).

Alienação (*Entäusserung*) ou Estranhamento (*Entfremdung*): quando nosso trabalho é estranho a nós, seja em seu processo de produção, seja em relação ao produto final por não termos acesso ao que produzimos ou não o reconhecermos como sendo nosso fruto, parte constituinte de nós. O preocupante é que, em nosso caso, educadores, nosso processo está na própria convivência e desenvolvimento de outros humanos e, nosso “produto”, não tem fim, já que é a própria Educação.

E como poderíamos participar desses processos e “produzir” este nobre

produto” se não soubermos quem nós próprios somos para, a partir daí, podermos externalizar algo (seja processo ou produto)? Muitas reflexões a fazer! Mas, vamos ver o que o próprio Marx nos traz sobre este conceito tão importante e oposto ao que nos chamou a atenção Freire, na frase inicial de nosso trabalho:

Na determinação de que o trabalhador se relaciona com o produto de seu trabalho como (com) um objeto estranho estão todas essas consequências. Com efeito, segundo este pressuposto, está claro: quanto mais o trabalhador se desgasta trabalhando (*ausarbeitsend*), tanto mais poderoso se torna o mundo objetivo, alheio (*fremd*), que ele cria diante de si, tanto mais pobre se torna ele mesmo, seu mundo interior, (e) tanto menos (o trabalhador) pertence a si próprio. [...] O trabalhador encerra sua vida no objeto; mas agora, ela não pertence mais a ele, mas sim, ao objeto. Por conseguinte, quando maior essa atividade, tanto mais sem objeto é o trabalhador. Ele não é o que é o produto do seu trabalho. Portanto, quanto maior este produto, tão menor ele mesmo é (Marx, 2008, p. 81).

A comunidade acadêmica está se tornando alienada em relação ao estudo e ao trabalho que poderiam ser sentidos, respectivamente, como oportunidade de descobrir o mundo e criar interferindo nele enquanto se aprende e se transforma a si mesmo, sempre. As pessoas estão se alienando, mais que do mundo...mas, de si mesmas! Como consequência, a sensação trazida por nossa percepção que “enxerga como olhos cansados”, nada mais faz sentido e, tudo que resta é a ideia de fazer porque “tem que ser feito”. O peso está posto! E tudo bem! Se criamos essa visão até agora de que a neblina “parece densa” e é até perigoso caminhar. Tudo bem! Porém, quem não se movimenta, fica onde está. E atrofia. Portanto, é preciso abrir algumas cortinas para deixar luz e ar entrar! Respirar e ver de outras formas que há sim, muitas maneiras diferentes sobre o que nos cerca, sobre quem somos e é possível e necessário que continuemos a caminhar!

Essa alienação demonstrada portanto, não é senão uma ausência de si mesmo naquilo que se faz. O próprio cansaço físico e mental, trazido pelo número de tarefas a cumprir (e cabe lembrar que não são somente as tarefas do ambiente de trabalho que exigem nossa energia) nos exaure. Sentimos que poderíamos dizer que nosso trabalho quase não tem a nossa cara ou que não nos vemos nele. Falta-nos “presença”! E é aqui, neste sutileza fundamental do processo educativo humano, que buscaremos o Yoga: ensinamentos milenares que tratam da maneira de viver em união. União, antes de “com” mais nada, em si mesmo.

Com base nessas observações reflexivas iniciais, apresentamos esta proposta de pesquisa, para esclarecer as mesmas ao longo dela, sentindo ser útil e urgente

que se descubra como criar bem-estar em nossa escola (na rede IFSul) já que nela deve-se, pelo princípio da omnilateralidade, desenvolver todas as dimensões conhecidas do humano! O termo, “ser humano integral” que temos na ponta de nossas línguas, em cada discurso que fazemos, precisa partir daí para nosso olhar e para cada ação de nossas mãos.

Possibilitar à comunidade acadêmica que resgate a si mesma e tenha, nos estudos e no trabalho, o gosto de ver que ambos são expressão de si! Como podemos colaborar nisso? É preciso observar “para que lado” nossa escola está indo. Quais são os métodos que estamos utilizando para “educar”. Com base em que estamos “avaliando” nossos estudantes e como avaliamos a nós mesmos enquanto servidores e antes disso, enquanto “pessoas”. Avaliamos isso? Observamos? Estamos nós satisfeitos com o que criamos? Criamos possibilidades de aprendizado ou reproduzimos (como alienados) sistemas prontos de transferência de informação? O que estamos fazendo na escola? Interferindo criativamente no mundo (leia-se “na vida das pessoas”) através do nosso trabalho... ou cumprindo horas? Por que nos qualificamos? Temos consciência de que a matéria que tece nossos dias é o desenvolvimento de seres humanos? Que nosso produto é educação? Temos consciência que somos afetados diretamente por tudo que fazemos...e pelo que deixamos de fazer?

Por observar tais inquietudes em mim e nos colegas e estudantes, torna-se necessário pesquisar como as pessoas estão se sentindo no ambiente escolar, o que levam dele para suas vidas e o que podemos oferecer para que este ambiente se torne mais agradável, saudável e criativo. Um ambiente onde haja um crescimento pessoal do qual o coletivo se favoreça.

A escola deve ser um ambiente de desenvolvimento de pessoas. O IFSul, mais ainda, por ser uma escola que já considera o desenvolvimento da integralidade humana em sua Missão, como veremos a seguir. Nosso trabalho afeta outras pessoas e talvez, seja isto que faça do IFSul, antes de mais nada, uma “rede”: a possibilidade que temos, devido ao que acreditamos, na integralidade do Ser, na possibilidade da politecnia, de proporcionar às pessoas o espaço para elas descobrirem e serem quem elas são, integralmente sabendo que a forma como somos influencia, interfere nas outras pessoas e no mundo, pelo trabalho que produzimos. Nosso trabalho! Seremos educadores!

Precisamos usufruir também do potencial de sermos rede. É uma imensa

possibilidade de tocarmos mais pessoas com nossas ações. Oportunidade de irmos mais longe no contato entre os câmpus, facilitando muito o compartilhamento de experiências que podem ser inspiração, material para o desenvolvimento coletivo.

Então, podemos observar: os processos desenvolvidos na escola para “educar” realmente educam? Quanto tempo de nossas vidas passamos no ambiente escolar? Fazendo o quê? Isso importa? Quanto a escola de Educação Profissional e Tecnológica colabora para os envolvidos nos processos educacionais descobrirem suas capacidades, as desenvolverem e as expressarem para interferirem no mundo através do trabalho? Quanto colaboramos e quanto prejudicamos no processo educacional do humano para a realização da pessoa pelo ato de trabalhar?

A partir de tais reflexões que trazem a inquietude do sentimento de que a agradabilidade não paira no ar, como pode ser, enquanto as vidas escorrem pelo tempo, é visto a urgência de um trabalho que crie espaços para que nós, servidores dos Institutos Federais façamos jus ao que nós mesmos nos comprometemos ao assumirmos a missão que o mesmo propõe: “Implementar processos educativos, públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, que **possibilitem a formação integral mediante o conhecimento humanístico, científico e tecnológico e que ampliem as possibilidades de inclusão e desenvolvimento social**”.

É sustentando-se no interesse de que a Missão do IFSUL seja cumprida, que fazemos esta pesquisa considerando como “processos educacionais”, todo ato resultante das relações cultivadas entre os indivíduos envolvidos na comunidade escolar, visto a potencialidade de “retro educação” contida em tais relações.

Em cada atendimento realizado por um servidor, seja docente, técnico administrativo ou terceirizado, para um estudante ou entre si, há um processo educativo acontecendo. Aulas ministradas, providências em relação a documentação, atendimento com psicólogo, assistência social, apoio educacional, serviços de supervisão, gestão administrativa do campus e das questões do ensino e de recursos humanos, limpeza e manutenção dos ambientes e segurança, dentre todas as mais que ocorrem na escola, são processos educacionais em si onde quem presta o atendimento também recebe um retorno de quem é atendido, que influencia em seu desenvolvimento.

Importante registrar que tais observações não visam criticar ardentemente o que está posto, mas sim se propor ardentemente a trabalhar para uma transformação. Lembrando Freire:

No próprio mundo físico minha constatação não me leva a impotência. O conhecimento sobre os terremotos desenvolveu toda uma engenharia que nos ajuda a sobreviver a eles. Não podemos eliminá-los, mas podemos diminuir os danos que nos causam (Freire, 2022, p. 75).

Logo, é preciso perceber para poder intervir! Consideremos que nenhum dos indivíduos envolvidos neste processo, está pronto enquanto humano. Somos imperfeitos, mas integrais! Todos estamos nos desenvolvendo em constante processo educativo. Todos sofremos a ação do mundo e interferimos nele, conscientemente ou não. Em nossas atividades de lazer, em nosso ócio, em nosso trabalho! Tudo que criamos nos constitui e pode vir a ser constituinte de outros seres e vice-versa.

O que cabe a nós refletirmos sobre, é então, a seguinte questão: se minha interferência no mundo é exercida por mim (o que parece óbvio demais), a forma como interfiro depende exclusivamente de como eu sou e como eu sou depende de como me desenvolvo enquanto indivíduo.

É esta clareza, de conhecer a mim mesmo e entender que o outro tem seu espaço, que permitirá desfrutar de crescimento nas experiências de relacionar-se, pois se alieno o outro da relação, alieno a mim mesmo para qualquer aprendizado que possa vir desta e privo o outro do que eu poderia compartilhar. A clareza de visão de que todos têm experiências úteis (reconheçamos ou não) ao desenvolvimento comum é justamente o que torna a Educação Profissional e Tecnológica diferenciada: a possibilidade da união de experiências variadas e acesso a “conhecimento científico sendo compartilhados nas relações cultivadas” na escola, voltadas assim, para o desenvolvimento individual criando, através deste, a possibilidade de bem-estar coletivo. Relações de comunicação! Comunicação e compartilhamento de informações e relatos de experiências!

Os processos educacionais assim, são os “instrumentos de relacionamentos” que promovem o desenvolvimento dos seres humanos “entre si”, sejam eles quem forem quanto aos papéis, cargos ou posições que ocupem.

Ora, e não há hierarquia sobre ser uma pessoa. Todo o mais é transitório, impermanente e mutável. Mas, cada um de nós é uma pessoa do momento que nasce até a morte chegar. Nascemos, morreremos e somos uma pessoa. Isto é posto. Precisamos, então, estarmos preparados, qualificados, desenvolvidos “enquanto pessoas” antes de termos capacitação titular. A qualidade de nosso desenvolvimento é a maneira como agimos em relação uns aos outros. E isso não é determinado pelo

grau de titulação que adquirimos. Embora estudar seja uma oportunidade de desenvolvimento, nem sempre esse desenvolvimento passa do nível intelectual.

Cito esse fator porque nossas escolas são conhecidas pelo grande número de servidores com alta qualificação. Isto é ótimo! Mas, em muitas situações do cotidiano, fica claro que o grau de informação obtida não corresponde ao grau de comprometimento com o trabalho (que seria educar por intermédio de aulas ou atendimentos) ou com a empatia necessária nas relações com pessoas. Diplomas na parede (ou no drive!) e mãos ao trabalho!

Ninguém pode estar no mundo e com os outros de forma neutra. Não posso estar no mundo de luvas nas mãos, *constatando*, apenas. A acomodação em mim é apenas caminho para a *inserção*, que implica *decisão*, *escolha*, *intervenção*, na realidade. Há perguntas a serem feitas insistentemente por todos nós e que nos fazem ver a impossibilidade de *estudar por estudar*. De estudar descomprometidamente como se misteriosamente, de repente, nada tivéssemos a ver com o mundo, um lá fora e distante mundo, alheado de nós e nós dele. Em favor de que estudo? Em favor de quem? (Freire, 2022, p. 75).

Friso aqui a importância de buscarmos estudos e qualificações que nos façam sentido. Que tenham um norte a ser alcançado e a quem se destinar além de nós. Mais uma vez: é um fundamento que voltemos nosso olhar a nós mesmos para que saibamos o que escolher enquanto profissão, ou melhor, como nos expressaremos enquanto trabalhadores. É preciso conhecer-se e querer saber quem são as pessoas que recebem nosso trabalho! É preciso “comunicação interessada”!

Cortella (2021), em palestra pelo Centenário de Paulo Freire, nos lembra o que o Mestre falava sobre comunicação:

Ouvir as pessoas com real interesse por realmente querer saber o que há nelas, quem elas são. Como ensinar sem saber a quem? Isso não é nem educação bancária já que nem “depositado” o conteúdo fica. Comunicar é ser entendido. Não é só enviar a mensagem (Cortella, 2021 – Youtube).

E Cortella (2021), sempre ressalta, em palestras e vídeos, que Paulo Freire não só costumava ouvir a pessoa que estava a sua frente, como também olhava em seus olhos e colocava a mão sobre seu ombro. Presença! Ele “realmente queria saber” quem aquele ser era porque sabia que só a partir disso, poderia fazer algo útil em relação a ele. Temos espaços e tempo para tanto em nossos ambientes escolares? Criar espaço. Espaço para descoberta de si, do ambiente e dos outros seres é espaço de diálogo. Espaço de diálogo que se dá por meios que não só a palavra. Dialogar com o outro no processo de ao ouvir, ao observar seus movimentos, decisões e

comportamentos, eu observe a mim. E nesta observação mútua, percebo o que preciso transformar em mim, por ter sido impulsionado pela observação e discernir o que é, simplesmente, da esfera deste outro e que cabe a mim, puramente, respeitar.

A escola, por ser um lugar onde passamos tantas horas de nossas vidas, torna-se um ambiente riquíssimo em oportunidades para tanto! Basta que criemos tais espaços de bem estar onde tenhamos tempo para nos voltarmos para nós mesmos já que somos a matéria primordial para que tudo ocorra aqui. Arendt (2011) unindo à Arendt, vem complementar:

Não se pode educar sem ao mesmo tempo ensinar; uma educação sem aprendizagem é vazia e portanto degenera, com muita facilidade, em retórica moral e emocional. É muito fácil porém, ensinar sem educar, e pode-se aprender o dia todo sem por isso ser educado (Arendt, 2011, p. 174).

Precisamos nos perceber, perceber o outro e agir. E agir como?

Já na breve frase introdutória a este trabalho, Freire nos traz toda complexidade e simplicidade do que pretendemos abordar nesta pesquisa. Complexidade, no desenvolvimento para atingir tal postura de coerência entre o falar e o agir. Simplicidade, uma vez que a percepção estiver posta. Mas, como, Mestre, conquistar tal coerência? O processo se dá...pela experiência!

Mas o que seria “experiência”?

[...] A experiência não é uma realidade, uma coisa, um fato, não é fácil de definir nem de identificar, não pode ser objetivada, não pode ser produzida. E tampouco é um conceito, uma ideia clara e distinta. A experiência é algo que (nos) acontece e que às vezes treme, ou vibra, algo que nos faz pensar, algo que nos faz sofrer ou gozar, algo que luta pela expressão, e que às vezes, algumas vezes, quando cai em mãos de alguém capaz de dar forma a esse tremor, então somente então, se converte em canto. E esse canto atravessa o tempo e o espaço. E ressoa em outras experiências e em outros tremores e em outros cantos (Larrosa, 2022, p. 10).

Fica clara a potência de uma experiência vivida por um ser humano que sabe quem é e, portanto, é capaz de se entregar ao que a vida traz: cada experiência bem sentida que se torna, por isso, fonte de alimento aos outros seres que puderem ser tocados por tal “tremor”!

A vida é um pulsar! Que nem sempre é mensurável ou se tem como catalogar! É o acontece “em meio” ao que vemos, ao que supomos, ao que temos alcance quando nossas capacidades estão dormentes na ação predominante de “alienar”. Neste ponto é que trazemos o Yoga podendo ser uma adequada alternativa para nosso reconhecimento de nós mesmos e dos demais seres que conosco convivem.

Quem sabe através dessa experiência de vivência da educação pelo Yoga, possamos assim agir de outras formas diferentes do que fizemos até agora e realmente consigamos acessar a tão desejada a paz!

Um dos lugares mais ricos em oportunidades, para tanto, é a escola. Vejo dois fatores básicos que justificam isso: nela, passamos grande parte do tempo que constitui nossas vidas, ou seja, se direcionarmos esse tempo para o trabalho sobre desenvolver seres humanos integrais, temos grandes possibilidades de alcançar valiosos resultados e; por envolver muitos indivíduos que compõem a comunidade escolar, a saber: os servidores, os estudantes, os terceirizados e as famílias de todos, ou seja, a escola (num geral) abarca praticamente toda sociedade, seja de forma direta ou indireta.

Para a presente pesquisa, consideramos os indivíduos imediatamente envolvidos na rotina escolar direta e contínua, quais sejam os servidores e estudantes. Será delimitado um grupo de servidores, por livre adesão, para aplicação dos questionários e produto educacional e os estudantes participarão de consulta, via questionários, para fornecimento de dados.

O produto educacional ofertado terá base nos ensinamentos do Yoga Tradicional, Hatha Yoga e Yoga Nidra, bem como em técnicas de escrita.

É importante salientar que o sistema do Yoga, que compreende a prática de meditação, atua sobre o indivíduo em sua integralidade. Portanto, as dimensões física, emocional, psicológica e espiritual do indivíduo podem ser envolvidas nos processos das práticas. Pelas limitações de nossa linguagem e por razões didáticas, nos referimos à mente, corpo físico, entre outras “divisões”, mas o Yoga considera o ser humano como íntegro, total, inteiro, uno. Sabemos que tudo que é feito pelo “corpo físico” afeta nossa dimensão emocional, psicológica e vice-versa. Somos um organismo que age em constância e totalidade. Todas as dimensões do ser humano, poderíamos assim dizer, recebem e enviam impressões ao mesmo tempo.

O Yoga é um modo de viver que contém em si, atividades, práticas – o *sadhana*. Cada atividade respeita a condição individual e possui, para tanto, uma sequência apropriada de realização. Tal sequência que envolve os Asanas (realização de posturas físicas), Pranayamas (gerenciamento do *Prana* (aquilo que nos mantém vivos) através da respiração) e a Meditação em si, é fundamentada nos Yamas e Nyamas, os princípios de conduta, que veremos em capítulo específico.

Desta forma, visto a complexidade das vivências que vão além de práticas de exercícios físicos, é de imensa importância que apenas pessoas capacitadas para a realização de tais atividades guiem as mesmas.

A prática do Yoga requer atenção e cuidados por parte de quem as dirige e de quem as pratica sendo, um dos principais fundamentos, o primeiro Yama, o Ahimsa, ou seja, o princípio da não violência, nosso grande alicerce da paz! Isto significa que, antes de mais nada, é necessário respeitar os limites físicos, emocionais, psicológicos e espirituais do praticante e, para isso, é necessário tanto conhecer as técnicas e princípios, quanto direcionar atenção (como quem quer realmente saber o que este outro que está a minha frente sente e necessita...só lembrando Paulo Freire!) a quem a está praticando já que qualquer lesão física ou emocional é considerada uma violência pela falta de cuidado de que é constituída.

Assim, é preciso, por parte de quem orienta a prática, estudo aprofundado, em cursos qualificados (conhecimento – além de informação) e dedicação em prática pessoal (experiência). O Yoga não é contorcionismo e exibicionismo de posturas. A prática indevida e mal orientada pode causar a intensificação de enfermidades e de lesões prévias, bem como causar lesões músculo-articulares. Yoga é uma prática de introspecção e conhecimento de Si mesmo onde as posturas (ásanas) são apenas “um dos meios” por onde tal percepção acontece gerando, através desta, além da auto percepção, o aumento da percepção sobre todo o mais.

O Yoga é trazido para esta pesquisa, acolhendo nossas práticas escolares para colaborar com a construção de paz individual e, portanto, coletiva que pretendemos ver, algum dia. Não sabemos quando isso irá acontecer, mas sabemos como a situação está e isso basta para fazer com que nos movimentemos. Não importa como as coisas são. Prefiro pensar em como podem vir a ser.

O mundo não é. O mundo está sendo. Como subjetividade curiosa, inteligente, interferidora na objetividade com que dialeticamente me relaciono, meu papel no mundo não é só o de quem constata o que ocorre, mas também o de quem intervém como sujeito de ocorrências. Não sou apenas observador da *história*, mas seu sujeito igualmente. No mundo da história, da cultura, da política, *constato* não para me *adaptar*, mas para *mudar* (Freire, 2022, p. 74-75).

1.1 OBJETIVO GERAL

Esta pesquisa tem o objetivo de analisar como os processos educacionais no IFSUL-VA contribuem na formação integral dos seres humanos envolvidos em tais

processos na Educação Profissional e Tecnológica de acordo como estipulado na Missão da Instituição.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar as contribuições dos processos educacionais sobre os seres humanos envolvidos na escola (servidores e estudantes dos 4ºs anos) em relação a seu desenvolvimento pessoal integral e construção da paz;
- Identificar se ocorre o reconhecimento de servidores como sendo educadores no ambiente da Educação Profissional e Tecnológica, independentemente do cargo que ocupem;
- Verificar qual é o conhecimento dos servidores sobre os conceitos básicos da EPT, abordados nesta pesquisa, bem como sobre a Missão do IFsul;
- Verificar qual é o conhecimento dos estudantes dos 4ºs anos dos cursos Integrados sobre os conceitos básicos da EPT, abordados nesta pesquisa, bem como sobre a Missão do IFsul;
- Oferecer um programa de desenvolvimento de práticas educacionais, oferecidas de forma extracurricular e contínua, com possibilidade de ser efetuado dentro e fora de sala de aula, de forma orientada e autônoma que promova a possibilidade de desenvolvimento humano integral e consequente construção de um estado de paz individual e coletivo para a comunidade escolar da Educação Profissional e Tecnológica através da experiência do Yoga aliado à educação.

1.3 AS JUSTIFICATIVAS PARA O ÓBVIO QUE AINDA NÃO FOI VISTO

Esta pesquisa se justifica, primeiramente, pela necessidade de agirmos com a coerência trazida anteriormente, por Paulo Freire, sobre o falar e agir, o que já nos é exigido pelo fato de a proposta do IFsul, citada na sua missão, no item 6 do Projeto Pedagógico Institucional (Resolução do Conselho Diretor nº 011 DE 22/12/06) citar os seguintes compromettimentos por parte da Instituição com a comunidade:

Implementar processos educativos, públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, que possibilitem a **formação integral** mediante o conhecimento humanístico, científico e tecnológico e que ampliem as possibilidades de inclusão e desenvolvimento social (Projeto Pedagógico Institucional - Resolução do Conselho Diretor n.º 011, de 22 dez. 2006, p. 19).

Também porque é preciso que cumpramos com o que nos propusemos, através do item 5, no citado documento, sobre a Filosofia da Instituição:

Preparar para a vida, tendo **o trabalho** como princípio para **construir aprendizagens significativas** que **aliem saber e fazer** de forma crítica e contextualizada e estimulem a investigação, a criatividade, a participação e o diálogo, no respeito à pluralidade de visões e na **busca de soluções coletivas** baseadas na gestão democrática (Projeto Pedagógico Institucional - Resolução do Conselho Diretor n.º 011, de 22 dez. 2006, p. 19).

E pela necessidade de exercer os valores que também nos propomos que fossem a base de nossas ações enquanto educadores, conforme segue no item 7:

Proporcionar uma formação orientada no desenvolvimento das noções de ética e democracia, indispensáveis na formação de **indivíduos ativos, conscientes e responsáveis, que atuem como agentes comprometidos com a emancipação humana** e com a construção da cidadania plena.” (Projeto Pedagógico Institucional - Resolução do Conselho Diretor n.º 011, de 22 dez. 2006, p. 19)

A distância que precisamos diminuir, para atender ao pedido do Mestre Freire, ainda é grande. Mas, estamos a caminhar! A realidade que deveria existir se nossa proposta estivesse sendo efetuada de fato, com a realidade que estamos criando no ambiente escolar, demonstrada pelo observável crescimento nos níveis de cansaço, estresse e, conseqüente alienação dos seres humanos em relação a si mesmos e, por conseqüência, sobre o que realizam enquanto “trabalho”, vê-se, claramente a incoerência nos fatos e, portanto a necessidade de agir de forma diferente sobre isso. E é possível!

O ritmo de vida atual, criado por nós mesmos, tornou-se um desafio. Mas, ora: se toda essa aceleração foi criada por nós, havemos de saber também onde é o freio, ou pelo menos, como se tira o pé desse acelerador! A atenção, atualmente está voltada mais para o que é externo (metas, notas, produtos, consumo) do que para a pessoa em si e isso se reflete, diariamente, no ambiente escolar, como em qualquer outro. E costumamos dizer que, “no nosso tempo”, as coisas eram diferentes. Porém, lendo Gusdorf, vemos que já “no tempo dele”, essa sensação existia. E “no tempo dele”, muitos de nós, nem ainda existíamos.

Houve um tempo, e era o bom tempo antigo, em que o homem tinha o lazer de viver sua vida tomando seu tempo. Hoje o homem é impedido de residir o centro de sua própria vida; sua atenção, sua energia [...] devem desdobrar-se para enfrentar as solicitações e obrigações que se manifestam na periferia de sua existência. A vida do homem deve afrontar sem descanso os desafios e as ameaças externas, não havendo disponibilidade para seguir os atalhos da interioridade (Gusdorf, 1978, p. 120).

Neste ritmo “acelerado”, correndo-se tanto e enfrentando “desafios e ameaças externas”, não percebemos que o principal desafio e ameaça estão dentro de nós, ou melhor, somos nós. Cada um de nós, em nosso “estranho cultivo de estranhar a si mesmo”! Falta-nos espaço para nos olharmos, nos aceitarmos e querermos novas formas de viver.

Como vamos querer apreciar obras de arte, ouvir boa música, ler bons livros, cultivar boas conversas, apreciar bons filmes se somos tomados pelo cansaço que nos bota dormentes nas noites e nos mantém como que anestesiados durante os dias? Como vamos querer nos desenvolver pelos estudos, investigações, pesquisas se meu sentidos estão todos voltados a tarefa repetitiva (muitas vezes mascarada de criativa, mas, sendo todo dia a mesma....!!)do dia a dia? Como vou perceber e contemplar a natureza e o outro se não há mais ânimo, não há mais força...e pensar que amanhã...é maaaais um dia!...

No mundo corrido, impera a racionalidade e as emoções, bem como as outras dimensões do humano, se perdem. A fragmentação está posta. O estranhamento. A alienação.

[...] ao nos declaramos seres racionais vivemos uma cultura que desvaloriza as emoções, e não vemos o entrelaçamento cotidiano entre razão e emoção, que constitui nosso viver humano, e não nos damos conta de que todo sistema racional tem um fundamento emocional. [...] as emoções são disposições corporais que determinam ou especificam domínios de ações. [...] são um fenômeno próprio do reino animal. Todos nós, os animais, as temos (Maturana, 2002, p. 15-16).

Emoções às quais não são dadas a devida atenção, seriam o que move nossas ações, antes da racionalidade. Ele segue:

Falamos como se o racional tivesse um fundamento transcendental que lhe dá validade universal, independentemente do que fazemos como seres vivos. Isto não é assim. Todos sistema racional se baseia em premissas *à priori*, aceitas porque sim, aceitas porque as pessoas gostam delas, aceitas porque as pessoas se aceitam simplesmente a partir de suas preferências. [...] E se discutimos as razões para justificar a adoção dessas premissas, o sistema racional que justifica essas razões se baseia em premissas simplesmente aceitas, porque, consciente ou inconsciente, assim o queremos (Maturana, 2002, p. 16).

Percebemos que a afirmação de Maturana é útil em nossas observações visto a quantidade de motivos com os quais argumentamos nossa falta de “tempo” para dedicarmos cuidado e nós mesmos.

Cada vez que afirmamos que temos uma dificuldade no fazer, existe uma dificuldade de fato, no querer, que fica oculta pela argumentação sobre o fazer (Maturana, 2002, p. 22).

As pessoas estão, na grande maioria, entorpecidas de tarefas diárias. Suas emoções estão retidas e o raciocínio, turvo pelo cansaço. Difícil haver iniciativa própria em meio a esse quadro. É preciso, portanto, que nós, como escola, abramos espaços para “atizar” o querer: a emoção que nos move internamente, independente das “dificuldades” externas. É preciso que o espaço esteja lá, disponível, para que cada um veja, e registre em si que a possibilidade existe.

Então, com a quase total ausência de práticas de auto percepção em nossos ambientes escolares, práticas que podem possibilitar o processo de desenvolvimento integral do ser humano da Educação Profissional e Tecnológica, este é um fator que mostra a urgência da abertura de tais espaços para essas vivências, na rotina escolar. Ofertar a oportunidade de experienciar esse contato consigo, “quebrar a lógica” (veremos conceito de “quebra da lógica adiante quando focarmos mais sobre meditação) de que tudo precisa ser corrido, todos os dias, de que a vida é assim mesmo, pode ser favorável, além de para construção de si, mas consequentemente, enquanto profissional que se virá a ser, bem como em tomada de decisão sobre como agir nas várias áreas da vida!

Outro fator que justifica nosso trabalho de pesquisa é que, unindo-se ao distanciamento da pessoa em relação a si mesma, está o fato da falta de clareza de entendimento sobre os conceitos básicos da Educação Profissional e Tecnológica, dentre os quais, educação, integralidade, omnilateralidade, polissemia, alienação e “trabalho como princípio educativo”. E Paz? Pouquíssimo se ouve falar! Ora, como podemos “interferir no meio transformando-o” se não sabemos mais quem somos e nem sabemos os conceitos constituintes daquilo sobre o que estamos interferindo?

Nossos conceitos são os instrumentos sobre os quais desenvolvemos nosso trabalho, certo? Nossos valores! Como trabalhar sem conhecer seu instrumental? Numa área técnica isso seria aceitável? E mais: como oferecer a prática de processos “educativos” que visem o desenvolvimento integral do ser humano se o ser humano não for o principal interesse a ser desenvolvido e se nem eu mesmo reconheço-me em integralidade?

É por essa “incoerência de base” que percebemos ser necessário que se ofertem espaços de autodescoberta onde também sejam vistos tais conceitos.

Começando por oferecer tais momentos e espaços de auto-observação aos que servem, os “servidores”, para que a partir de nosso processo de desenvolvimento integral, possamos oferecer possibilidade deste desenvolvimento aos estudantes. Confiamos que, a partir disso, possamos atingir um estado de paz individual para o bem-estar da coletividade dentro e fora do ambiente da Educação Profissional e Tecnológica. Nós estaremos sendo coerentes com o que diremos a eles que é propício fazer. E a distância entre nossa fala e nosso agir terá sido diminuída!

Como Cortella (2011, p. 112), afirma: “Quanto mais claros os princípios, mais fácil fica lidar com os dilemas”.

Os espaços que objetivamos criar se constituem de silêncio, introspecção, contemplação e relacionamento de auto percepção e percepção recíproca, para que os processos individuais de auto-observação aconteçam e a “coerência entre pensamento, fala, emoções e ações” se crie.

Se criamos um ritmo de vida acelerado demais, onde atropelamos uns aos outros e a nós mesmos, se temos que passar muitas horas em nosso ambiente escolar e ambiente de trabalho, então, é justamente neles que precisamos investir em oportunidades de expressão para o bem estar.

Salientamos que, embora os câmpus do IFSul e, o câmpus Venâncio Aires, onde aplicamos a pesquisa, tenham espaços organizados, com aparelhagens tecnológicas de som e imagem, tatames, colchonetes, “steps” e outros aparatos, tais “espaços” não dependem de estrutura física ou qualquer tipo de aparelhagem. Qualquer instrumentação, como tapetes de EVA, bancos, almofadas, podem facilitar algum processo, mas a falta deles não são impeditivos. Os espaços podem ser criados tanto em sala específica quanto no pátio ou alternadamente, em ambientes internos (salas de aula ou setores específicos de trabalho) ou externos conforme a necessidade e possibilidade do momento. Isso é um grande facilitador para o desenvolvimento das práticas.

A simplicidade do Yoga, aliás, nos encanta. A acessibilidade às pessoas, a possibilidade de praticar é ampla. Observando e respeitando as peculiaridades de cada corpo, praticamente, qualquer pessoa pode praticar e não é necessário que os grupos sejam divididos por este ou aquele parâmetro: basta que se aplique o princípio de “Ahimsa”, onde se respeita plenamente a capacidade de cada corpo! Isso enriquece muito os encontros, pois cada um deles torna-se um espaço que condiz com a diversidade que a vida nos apresenta a cada dia, em todos os lugares.

E, se considerarmos ainda que os ásanas (as posturas físicas), são somente uma dimensão do Yoga, então não haveria impeditivos para a vivência dos preceitos, os Yamas e Nyamas, por nenhum ser humano. Qualquer pessoa que não pudesse realizar um ásana (o que é difícil, mesmo para pessoas acamadas) ainda assim, pode viver os valores que o Yoga nos ensina.

A notoriedade científica, que veremos a seguir, da eficácia da meditação e Yoga nos processos de desenvolvimento do ser humano em sua integralidade desenvolvendo auto percepção, sensibilidade, foco e atenção sobre os ambientes externos e interno favorecendo assim, sua interferência nos mesmos em estado de clareza e discernimento nas tomadas de decisões durante a vida é o que nos move a desenvolver este trabalho.

Além dos supracitados motivos, destaca-se, como fator impulsionador para este trabalho, o óbvio: a impermanência de tudo; a brevidade e imprevisibilidade de nossas vidas; o valor de cada vida existente. É fundamental que desenvolvamos clareza para vivermos bem nossa vida. Entendermos que esta impermanência pode ser terreno fértil para criação, se pudermos vê-la com leveza e não com o sofrimento que o apego nos faz sentir. A brevidade e imprevisibilidade de tudo (veja-se o que ocorreu em nosso estado, em maio de 2024, quando as águas tomaram conta de nosso Rio Grande do Sul) pede que nos tornemos pessoas presentes no que nos propomos fazer e no que a vida nos apresenta como novidades.

Tornamo-nos aptos a contemplar o ambiente que nos sustenta e cada vida existe nele e poder, de fato, em nós, sentirmos o valor de cada vida existente. Que respeitemos as vidas alheias. E que percebamos isso, enquanto ainda estamos vivos.

1.4 TRAJETÓRIA “PROFIMATERNAL” DA MÃE-PESQUISADORA

Uma vez que estamos falando sobre seres humanos integrais, é necessário falar sobre minha trajetória profissional de um âmbito que vai além dos títulos. Um âmbito que envolve todas as experiências (ou grande parte delas) através das quais me tornei, até agora, a pessoa que age profissionalmente, através do ato de trabalhar.

Iniciei fazendo Magistério, no antigo “2º grau” tendo estagiado numa 3ª série. Nela, repliquei as “técnicas” que as professoras aplicavam na nossa turma, deixando de lado a sensibilidade da observação. Escola, é lugar de estudar. E é inadmissível reprovar. Tirar menos que 8, é vergonhoso. Encher o quadro de conteúdo numa competição de velocidade de cópia antes de apagar e exigir a letra perfeita era o

desafio diário. Fazer jogos repetidos com aparências diversificadas e acreditar que se estava a inovar. Cruzadas de bichos, de números, de lugares, em formato circular, de casinha, de torre, cruzadas!...Técnicas de chantagem de troca de bom comportamento (leia-se, “fazer o que eu espero que você faça”) por direito a sair no recreio (e usufruir de algum bem estar), eram corriqueiras e não só normais, mas desejáveis de serem vistas de minha parte, afinal, ter “pulso firme” era um pré-requisito para atuar na docência.

Tudo perdeu a graça. Os estudantes faziam as tarefas pra me agradar. Eram marionetes que depois de cada prova, não sabiam mais de um décimo do que fora dito. A “previsibilidade” humana era o que mais se mostrava ali e isso não me chamava atenção. Eu queria que eles descobrissem, que provocassem, que se mostrassem...e não conseguia.

Eu não havia me dado conta ainda que eu era tão previsível quanto cada um deles. Eu, havia me tornado a marionete que passava o conteúdo no quadro. Havia aprendido bem. Havia me alienado. E não oferecia a eles o caminho que levava ao que eu gostaria que eles alcançassem: alegria em aprender e descobrir!

Aos 16 anos, saí da minha cidade natal para cursar faculdade buscando um curso que envolvesse todas as dimensões que eu via do humano. Não encontrei. Entrei então, no curso de licenciatura em Educação Física e conheci o lado competitivo do esporte. Fiz algumas disciplinas no curso de Artes Cênicas, como dança e expressão corporal buscando encontrar algo que lidasse com o humano além de seu físico.

Somente quando ingressei na Especialização em Ciências do Movimento Humano - Corporeidade, em 2003, sob a orientação do “Mestre”, com titulação acadêmica de Doutor, professor Silvino Santin, foi que tive contato, pela primeira vez, com a inteireza do conceito de “Integralidade do Humano”. Neste curso, caiu por terra o conceito dualista de que o ser humano é constituído de corpo e mente e construímos a monografia intitulada “A identidade do ser humano é corporal” considerando como “corpo”, toda a sua expressão de Ser: sua Integralidade, em aparência física, movimento e comportamento.

Hoje leio nos escritos de Marx e identifico o conceito de Omnilateralidade como a referência disso em relação a uma das mais importantes expressões do humano: seu ato de “trabalhar”! Como este Homem que é educado enquanto Ser Integral se coloca no mundo num ciclo constante de “percepção-expressão-interferência”. Como

ele percebe o mundo e em sua relação de interação com ele, expressa quem se torna, intervindo no mundo!

Após terminar a Especialização, fui tentar fazer Mestrado em Corporeidade, em Natal, mas não consegui a vaga. Voltei alguns meses depois e, ao ir morar em Curitiba para trabalhar em um hotel, soube de oportunidades de contrato para trabalho em navios de cruzeiro. Eu me “afastava” da área acadêmica da Educação e, sem saber, mergulhava no contato direto com a variedade de humanos que existem no mundo. Entrei num navio pequeno, o Costa Victoria, da companhia “Costa Crociere”, com capacidade para 3500 tripulantes. Cada cabine, uma nacionalidade, um idioma, uma cultura diferente. Um aprendizado riquíssimo trazido, porém, por um sistema que eu não quis enriquecer. Saí do navio, antes do contrato terminar, lesionada pelo excesso de horas de trabalho, porém, planejando trabalhar como aeromoça em companhias do Qatar.

Antes de ir para o Qatar, fui para a Índia e, lá engravidei de minha filha, que hoje tem 12 anos! Ali estaria o que hoje considero ter sido (e ainda é) minha primeira e mais “importante” experiência com a essência do ato de educar: a maternidade! Reconheço também, a maternidade como trabalho altamente significativo para mim: a ação nele, fez com que eu descobrisse facetas minhas até então encobertas. Algumas admiráveis, como força e persistência; outras, obscuras, como medos que deturpam a interpretação da realidade e raivas escondidas na profundidade de meu subconsciente. A maternidade, na minha experiência, é a maior prova de que a base que a moveu em mim, a base onde aquele outro ser era tão ou mais importante que eu mesma (e através do qual descobri até mesmo que eu também era, de fato importante) é a grande possibilidade de conquista de paz para o coletivo. O nome dessa base é Amor!

A maternidade me trouxe, além disso, a visão sobre o ser humano já ter suas tendências e de como é necessário que o educador esteja atento a elas e como fatores externos “incontroláveis” atuam sobre o ser. Foi a olhos vistos e com muito pesar que vi a espontaneidade e alegria de minha filha se esvaírem quando, ao entrar na escola e começar a ser submetida às “regras de convivência”, ela entendeu que dividir os brinquedos era uma obrigação quando, até então, isso era natural. No decorrer dos anos, regras e fatos como ter que comer de braços cruzados (para não tocar no que está sobre a mesa); não pedir para ir ao banheiro sob pena de levar bilhete pra casa; fazer contas matemáticas e copiar três páginas do livro por terem contado (a turma

inteira) quem era o amigo secreto antes da hora; ser proibida de ir pro pátio porque havia uma raposa em cima da árvore só esperando os alunos irem lá para pegá-los (mesmo que ela tenha ficado desconfiada que isso poderia não ser verdade).

Nosso sistema escolar atual é, ao meu ver, uma grande força geradora de ansiedade, incoerências e fragilidades, não só porque é construído num esquema fragmentado onde o conhecimento se quebra com a divisão da realidade em disciplinas, mas antes disso, porque as pessoas que trabalham nele estão fragmentadas em si. E isso me leva a pensar que ele é um sistema dentro de um sistema muito maior. Nós estamos sob um jugo de crueldade onde fatores materiais se tornaram mais “importantes” do que nós. E a realidade precisa ser vista para que possamos agir sobre ela. Em maior ou menor grau, mas agir!

Não há bem-estar em nossas escolas na maioria do tempo que se passa nelas. Não haverá bem-estar real na escola, por tempo integral, seja quanto tempo cada aluno passe neste ambiente, enquanto não houver bem-estar interno nas pessoas que atuam nela. Seja na Educação Profissional e Tecnológica, seja em qualquer nível escolar. São as pessoas que criam o ambiente, a atmosfera agradável ou insuportável que sustenta o local. E as pessoas ali, na escola, não estavam bem. Nem na escola, nem fora dela. Bem que Cortella (2021) disse:

As crianças não gostam da escola? Gostam. Não gostam das nossas aulas. Chegam correndo, brincando, pulando e, quando toca o sinal, ficam quietinhas. Gostam de conviver na escola, mas queremos que elas fiquem quatro horas sentadas ouvindo o que dizemos ser essencial (Cortella, 2021 - Youtube).

Eu sabia disso. Via, nos olhares de cada “tia da creche” (com raríssimas exceções), das professoras do primário a frustração e a raiva por estarem ali. Sentia a alma se esmagar, quando via as lágrimas de minha filha correrem a cada manhã, ao se dar conta, ao acordar, de para onde teria que ir...e a mesma sensação me tomava, quando via seus colegas, agarrados às mães, no portão, chorando e dizendo: *“Não, mãe...por favor...a profe grita com a gente a manhã inteira! Deixa eu ficar em casa com você!”*

Gritos, humilhações, exposição ao ridículo, privação de espaço, castigos. Essa era a rotina entre um trabalhinho colorido e outro que enfeitava nada além de uma parede. Aliás, colorido, mas que “tinha que ser pintado de determinada forma e dentro dos contornos”. Nada como levar a criança a uma exposição de arte em pintura abstrata para ela, por si só, questionar a existência dos limites dos contornos!

O ambiente escolar, sob meus olhos, no que diz respeito às relações entre “educadores” e “alunos” sempre foi visto como um ambiente de projeção de frustrações e intensificação de conflitos que, por sua vez são naturais e necessários e devendo, portanto, serem resolvidos de forma “afetuosa e pacífica”.

Paralelamente a isso, observava eu, também em nossa escola de ensino médio profissionalizante, as frustrações e descontentamento por parte de vários colegas (técnicos administrativos e docentes) sempre foi visível e o velho mecanismo de “descontar nos estudantes” sempre ficou claro. Ouvindo frases tipo “Eu dou aula assim há 40 anos e não vou mudar meu jeito!”; “Eu sou o professor e você a aluna então, quem sabe sou eu!”; “Tem que dar prova pra rodar todo mundo mesmo!” ; “Eu boto em progressão pra aprenderem a valorizar a gente!”; “Quem é o professor aqui?”; “Esse aluno deve ter algum problema mental porque explico várias vezes e ele não entende!” ao mesmo tempo que vendo os alunos se entristecendo pela sobrecarga da quantidade de disciplinas, trabalhos e provas, fiquei anos pensando em como e “se” esse sistema poderia ser, um dia, transformado.

Sei que minha visão não é um arco-íris! Mas, talvez ter visto tudo que vi dessa forma, tenha sido o fator mais impulsionante para iniciar a reflexão sobre como eu poderia colaborar em alguma transformação. Ao tirar alunas, aos prantos, dos banheiros, ora tremendo pela apresentação dos trabalhos finais, ora pela pressão de não ter obtido a nota que o familiar esperava, ora por estar pensando em suicídio, eu pensava, depois de longas conversas, colo (sim, colo!) e carinho, acompanhados de um chá ou da sombra de uma árvore: “não é possível que eu não consiga fazer mais nada e que isso vá se repetir de novo e de novo!...Preciso fazer alguma coisa em mim. Minha vida tem que ser útil pros outros.”

Eis que, em 2022, um mundo se abre a meu ser: a meditação!

Eu estudava e já fazia algumas “técnicas meditativas” desde anos antes disso, mas o que aconteceu ali, foi um marco. Depois de leitura sobre a vida de um grande mestre Yogue, Paramahansa Yogananda, no livro “A Autobiografia de um logue”, onde ele relatava algumas capacidades humanas que nem cogitamos, resolvi pesquisar melhor. Comecei as práticas meditativas para além do mero relaxamento e as transformações que vi “em mim” foram brutais. Tanto física quanto emocional e psicologicamente, enfim eu estava em contato com algo que realmente me tocava em todas as dimensões e provocava a transformação que eu, de alguma forma, sabia ser possível e que queria oferecer. Esse foi o primeiro e mais importante aprendizado:

qualquer transformação é realizada “na pessoa, pela pessoa”. Precisamos fazer em nós o que gostaríamos de ver no exterior.

Tudo que podemos oferecer é um caminho diferente, sem que haja necessidade de destruir o que está posto. O que está posto também é criação nossa e é preciso respeitar. Mas, respeito não envolve necessidade de repetição. As transformações no sistema são consequência disso: temos um ritmo individual de “dar-se conta” do que acontece em nós e do que nos rodeia. Do que ocorre em nosso interior e no ambiente. Aliás, a fundo, não há, segundo o Yoga, interior e exterior, portanto, não há o que ser destruído. Tudo é sobre como percebemos o mundo. Daí a importância de despertarmos nossas capacidades. E partir de nós porque somos nós quem interpretamos o mundo “externo” e, a partir dessa interpretação, interferimos nele (lembrando que a escolha pela não-interferência, também é uma interferência).

Portanto, agimos sobre o mundo e nos transformamos e transformamos o mundo (já que é manifestação de quem somos) naquele ciclo constante, já citado: percepção – expressão - interferência. Curiosamente, o princípio do trabalho!

Refletir sobre a interdependência dos seres e dos fatos, a fragilidade da vida e a potência da mesma fizeram com que minha prepotência talvez, tenha sido a primeira coisa a ser educada no processo meditativo. Porém, descobri também que se conseguirmos descobrir nosso ritmo e identificar, à medida que se mostra, tudo que nos está disponível para aprender, temos chances de criar uma vida de bem-estar, crescermos e levarmos oportunidade de crescimento e bem-estar aos outros.

Hoje, cursando o PROFEPT e tendo finalizado, em março de 2024 o Curso de Capacitação em Yoga e, tendo me matriculado, em seguida, no Curso de Pós Graduação - Especialização em Yoga pelo IEPY (Instituto de Pesquisas e Ensino em Yoga - SP) que se encerrará juntamente com o Mestrado e vendo como nossos raciocínios se tornam mais amplos e profundos sobre o funcionamento do sistema e, pensando em toda angústia que senti (e sinto) todos esses anos por ver nosso sistema educacional tão precário mesmo tendo a riqueza que é um ser humano como sendo seu cerne, penso que seria possível unir minhas iniciais vivências na área do Yoga, da meditação, trazendo as pesquisas que mostram como estes atuam a nível cerebral para que tanto esses benefícios imediatos (aumento de foco, melhora de aprendizagem, melhora na escolha de respostas a estímulos, entre outros) quanto os benefícios mais de longo prazo (relativos a construção da ética e relações com o outro)

tragam o tão necessário bem-estar ao nosso ambiente escolar por estar desenvolvendo cada ser que o compõe.

Assim, questionar “Como os processos educacionais do IFSUL VA influenciam no desenvolvimento integral dos servidores envolvidos na Educação Profissional e Tecnológica?” É um urgente problema sobre o qual refletir!

Além disso tudo, como aprendo através do Yoga, no contato com a natureza, a qual admiro e respeito muito e nas minhas relações, principalmente com meus pais e minha filha (e, por ter vivenciado a experiência com os 3 filhos que passaram por mim e se foram antes de nascerem!) precisamos lembrar que a vida é breve, frágil e a morte é uma constante sobre a qual a ausência de controle por nossa parte fica desnuda. Aliás, as mortes que ocorrem em vida, conhecidas mais sutilmente (principalmente por quem só passa pela experiência teórica delas) como desapegos, são de grande aprendizado.

Morte: anda de mãos dadas com a vida numa riquíssima relação que nos alerta para três realidades: 1 – Vamos morrer. Todos nós. 2 - Não sabemos a data. 3 – Se iremos morrer, é porque ainda estamos vivos! Estamos? Isso me faz pensar no trabalho da Dra. Ana Arantes, médica geriatra especialista em Cuidados Paliativos, citando, no seu livro “A morte é um dia que vale a pena viver”, o fato de que um dos maiores arrependimento das pessoas, nos momentos antes da morte, é o de não terem feito de suas vidas, aquilo que gostariam de terem feito e de perceberem que agora, não há mais tempo. Não há mais vida. “O homem é um cadáver adiado.” (Fernando Pessoa *apud* Cortella, 2011, p. 140).

Tal reflexão leva-me ao pensamento do querido Pepe Mujica, falando que não compramos as coisas com dinheiro, mas sim, com o tempo que gastamos, de nossas vidas, para conseguir a determinada quantidade de moeda que usaremos para comprar o objeto. Isso leva meus pensamentos, novamente, às reflexões sobre o que ensinamos na Educação Profissional e Tecnológica: para que os estudantes estão sendo direcionados a investirem seu tempo...sua vida...? Falamos sobre isso em nossa escola? Sobre o que há de mais real no fenômeno que experienciamos: a morte ...e a própria vida?

Esse é o todo que vejo da vida. Sua potencialidade, sua brevidade e fragilidade. Sua intensidade, variedade, magnificência e interdependência. Aqui onde estamos, precisamos das relações entre nós, humanos e com todos os seres. É por não olharmos para dentro de nós, por termos criado esse mundo das correrias, das

multitarefas e das máquinas, que não temos tempo de viver...a vida que é feita de tempo!

O que estamos fazendo de nossa trajetória? Como queremos que a trajetória dos que chegam seja? Não podemos fechar nossos olhos por alguns minutos, mesmo no ambiente escolar, para nos abirmos para sentir tudo que nos circunda? É isso que seria perda de tempo?

Hoje em dia, as coisas ligadas ao tempo envelhecem muito mais rápido do que antes. Elas decaem rapidamente naquilo que é passado e **fogem à atenção**. O presente se reduz a ponta da atualidade. Assim, o mundo perde algo de sua duração. A causa do encolhimento do presente **não é**, como se assume equivocadamente, **a aceleração**. Antes, o tempo, como uma avalanche, lança-se adiante porque ele não tem mais uma **parada**. Aqueles pontos do presente entre os quais não existiria nenhuma força gravitacional e nenhuma tensão, pois são meramente aditivos, desencadeiam a ruptura do tempo, o que conduz ao **aceleramento sem direção e sem sentido** (Han, 2021, p. 27-28)

A escola é mais do que conteúdos. É ambiente de dar sentido. E, para dar sentido, é preciso dar-se tempo! Esta é a realidade da vida: que ela é feita de tempo. Um tempo que precisa de “presença” para ser sentido, para ter sentido. Os estudantes e servidores são presenças ou são números de registro? Eles são pessoas inteiras, mesmo que machucadas. Somos. E o tempo que passarmos no ambiente escolar afetará toda nossa trajetória e a de todos os seres que tivermos contato. Todos: humanos ou não!

Precisamos ver a vida como um todo, sem a fragmentação da contagem de tempo para cada acontecimento que há nela: nove anos para o ensino fundamental; quatro, para o médio; cinco, para graduação... Tudo ocorre numa vida só! É sobre essa vida que estamos falando! Ela é inteira, contínua e fluída, tenha a extensão de tempo que tiver.

Essa é a importância que a educação tem pra mim. Tocar os seres para que não tenhamos arrependimentos nos nossos últimos instantes. Para mim, falar de educação, é falar de humanidade! Estive muito tempo alheia a muitas questões importantes do mundo. Descobri há pouco, que eu estava alheia a mim mesma. Era uma estranha em mim. Se consegui (ou não!) colocar, cada pensamento, no seu devido lugar, hoje é a mim que tenho que, com urgência, colocar.

1.5 A RELAÇÃO DA PESQUISA COM O MESTRADO EM EPT

A pesquisa será realizada a partir do Programa de Mestrado em Educação

Profissional e Tecnológica dos Institutos Federais, que define também como espaços educativos, os espaços não escolares, ou não formais, mas que são relacionados ao mundo do trabalho, à produção do conhecimento e ao desenvolvimento do ser humano em sua integralidade.

Esta pesquisa está inserida na linha de pesquisa **Práticas Educativas em EPT**, que

(...) trata dos fundamentos das práticas educativas e do desenvolvimento curricular na Educação Profissional e Tecnológica, em suas diversas formas de oferta, com foco nas estratégias transversais e interdisciplinares, que possibilitem formação integral e significativa do estudante, sustentados no trabalho como princípio educativo e na pesquisa como princípio pedagógico, em espaços formais e não formais (IFES, 2019, p. 1).

Além de considerar sua relação com as diversas práticas do mundo do trabalho.

A presente pesquisa teve a intenção de investigar e documentar como as práticas educacionais utilizadas no IFSul, campus Venâncio Aires, interferem no desenvolvimento integral dos servidores, promovendo percepção de si para que busquem um trabalho compatível (ou saiam do que se está) e incentivando-os ou não a buscarem sua realização enquanto profissionais, ao atuarem na Instituição, bem como analisará o nível de realização dos servidores em relação ao seu ato de trabalhar e se estes se reconhecem como sendo educadores, mesmo os que atuam em cargos administrativos. Verificamos também, se os servidores tinham conhecimento sobre os conceitos abordados nesta pesquisa bem como sobre a Missão do IFSul. Seria esse nosso o alcance de nosso sentir sobre nosso ato de trabalhar?

Sempre vos disseram que o trabalho é uma maldição e o labor um infortúnio. Mas eu digo-vos que quando trabalhais estais a preencher um dos sonhos mais importantes da terra, que vos foi destinado quando esse sonho nasceu, e quando vos ligais ao trabalho estais verdadeiramente a amar a vida, e amar a vida através do trabalho é ter intimidade com o segredo mais secreto da vida. [...] O trabalho é o amor tornado visível. E se não sabeis trabalhar com amor mas com desagrado, é melhor deixardes o trabalho e sentar-vos à porta do templo a pedir esmola àqueles que trabalham com alegria (Gibran, 2001, p. 18)

Por fim, pretendemos oferecer um programa de desenvolvimento de práticas educacionais, oferecidas de forma extracurricular e contínua, com possibilidade de ser efetuado dentro e fora de sala de aula e que promova desenvolvimento humano

integral e consequente bem-estar coletivo para a comunidade escolar da Educação Profissional e Tecnológica através da experiência do Yoga aliado à educação escolar.

2 MUITOS MESTRES NUMA VIDA

2.1 ENSINO MÉDIO INTEGRAL: QUE CIDADÃO ESTAMOS FORMANDO?

Pensando no Ensino Médio Integrado como meio para formação “humana”, gostaria de trazer o pensamento da professora Marise Ramos exposto na palestra proferida por ela e intitulada “O ensino médio integrado frente à pedagogia das competências: que cidadão estamos formando?” (2022). Ela nos coloca a necessidade de recuperar alguns conceitos do Ensino Médio Integrado e colocar esses conceitos em contraponto à Pedagogia das Competências.

Primeiramente, ela situa a concepção de Ensino Médio, historicamente, explicando que este nome e concepção foi elaborado, difundido e discutido a partir de 2003, no Brasil, no governo de Lula, a partir da revogação do decreto 2208/1997 e da exatidão do decreto 5154. O decreto 2208/97 impediu que a educação profissional pudesse se desenvolver de forma integrada no mesmo currículo que o ensino médio. Já o decreto 5154 estabelece as formas pelas quais o Ensino Médio e a educação profissional podem ser articuladas, sendo que umas dessas formas, é a integrada.

A professora deixa claro que a história da educação profissional no Brasil é a história da classe trabalhadora do país e é marcada pela dualidade educacional que não proporcionava caminhos de continuidade nos estudos. Portanto, o ramo da formação profissional, era um ramo destinado a formação de trabalhadores, particularmente manuais, e o ensino secundário (depois 2º grau e, atualmente, Médio) seria destinado a frações abastadas da sociedade, visando continuidade de estudos. Como Manacorda (2017, p. 121) cita “é fato sabido que a escola, qualquer que seja o aspecto e conteúdo que assuma, permanece o lugar da formação das jovens gerações pertencentes à classe dominantes, e que as classes subalternas a ignoram”.

A dualidade se firma pela instituição da Lei 7044/82 que estipula um ramo profissionalizante nas escolas e um ramo propedêutico. Esta dualidade educacional é expressiva da dualidade de classes e pela priorização da formação técnica através de instrumentalização no 2º grau. Mesmo que o prosseguimento aos estudos superiores, para os estudantes que seguissem esse 2º grau, fosse possível teoricamente, a dificuldade estava imposta pela lacuna da formação geral tanto quanto pela necessidade de ingressar no mercado do trabalho.

Com a Constituição de 1988, no processo de redemocratização do país, que comandou a elaboração da nova LDB, foi dada maior atenção a necessidade de

superar essa dualidade educacional bem como de criar uma escola unitária que se oporia à escola dual por congregar o conjunto de conhecimentos necessários à educação do ensino médio. Ao mesmo tempo, são defendidos os princípios de educação politécnica e da formação omnilateral dos estudantes.

Todas ações baseadas nos textos de Marx e Engels bem como Gramsci (2011), discutindo os princípios da formação da classe trabalhadora seguindo os três princípios:

- escola unitária em oposição à escola dual;
- escola politécnica em oposição à educação estritamente técnica e,
- formação omnilateral em oposição a formação estritamente unilateral.

A professora disserta sobre o conceito de politecnia, alertando que a educação politécnica não é, como os termos “poli” e “tecnia” sugerem, uma educação que capacita o estudante a desenvolver várias técnicas, nem que se deva confundi-la com o conceito de polivalência, que capacitaria o estudante a realizar múltiplas tarefas. Como vimos, em Ciavatta (2011), sobre a palavra politecnia,

Na segunda interpretação do termo, há um sentido político, emancipatório no sentido de superar, na educação, a divisão social do trabalho entre trabalho manual/trabalho intelectual, e formar trabalhadores que possam ser, também, dirigentes no sentido gramsciano (Gramsci, 2011, p. 287).

A educação politécnica portanto, é uma educação que agrega as dimensões do trabalho, da ciência e da cultura. Segundo Marise Ramos (2022), “a educação politécnica é uma educação que visa proporcionar aos estudantes a apreensão dos fundamentos científicos, tecnológicos, sociais, histórico-culturais, da produção da existência, nas suas formas específicas, num determinado tempo - espaço histórico. Portanto é uma educação que necessariamente congrega os múltiplos conhecimentos que organizam a vida social num determinado momento da história em uma determinada sociedade.”

Quanto a formação omnilateral, Marise Ramos (2022) explica ser uma formação que desenvolve o estudante em múltiplas direções quais sejam artísticas, intelectual, científico, corporal, no sentido de apreender conhecimentos, desenvolver mais conhecimentos e atuar na sociedade e em relação a si próprio, no sentido que possibilite o reconhecimento de si como sujeito de criação e a relação com a sociedade contribuindo para esta sociedade.

Encontramos a ideia reforçada em Della Fonte (2018, p. 13), citando Marx:

“Qualquer emancipação constitui uma *restituição* do mundo humano e das relações humanas ao próprio homem”. Della Fonte (2018, p. 14) reafirma que “o ser humano é fim em si mesmo e não meio. [...] Em contraste com o ser humano fraturado pela divisão social do trabalho, coloca-se o ser humano total, omnilateral, em todas as capacidades e faculdades”.

Esse desenvolvimento omnilateral, impulsionaria o enriquecimento das relações humanas já que, segundo Marx (*apud* Manacorda, 2017), “o ser humano rico e emancipado tem o *outro* como necessidade de seu existir, é educado para usufruir a arte, apreciar a beleza, agir de modo estimulante e encorajador sobre os outros, trocar amor por amor.” Poderíamos dizer que quem toma consciência de si torna-se capaz de ver o outro e de ver a si nele sendo impelido, por força interna de vontade de colaboração e crescimento, a agir pelo bem estar de todos.

Buscamos Maturana (1997), mais uma vez, para vermos como suas observações da Biologia são compatíveis com as trazidas por Marise Ramos (2022) e Marx, numa bela complementação. Em 1964, em conversa informal com seu amigo, Dr. Contreras, Maturana (1997) percebeu, ao fazer desenhos sobre a relação circular existente entre ADN e proteínas, que ali estava a resposta para sua pergunta sobre os seres vivos:

[...] o que definia e de fato constituía os seres vivos como entes autônomos que resultavam auto aferidos em seu simples operar, era o fato de que se tratavam de unidades separadas que existiam como tais na contínua realização e conservação da circularidade produtiva de todos seus componentes, de maneira tal que tudo que acontecia com eles, acontecia na realização e na conservação dessa dinâmica produtiva, que os definia e ao mesmo tempo os constituía em sua autonomia (Maturana; García, 1997, p. 14-15).

A analogia que fiz foi a seguinte: “*unidades separadas que existiam como tais na contínua realização e conservação da circularidade produtiva de todos seus componentes*”, assim como cada indivíduo humano é, “*tal que tudo que acontecia com eles, acontecia na realização e na conservação dessa dinâmica produtiva*”, e tudo que cada indivíduo faz, afeta a dinâmica da coletividade, que, por sua vez os constitui e define em sua autonomia: “*que os definia e ao mesmo tempo os constituía em sua autonomia.*”

Seguindo a reflexão sobre a palestra, Marise Ramos (2022), explica que a LDB, de 1996, teve um marco positivo quando manteve o princípio de considerar o Ensino Médio como última etapa da Educação Básica, tirando de si seu caráter pendular. Ora

tendo função profissionalizante, ora acadêmica. Mas, os conceitos de educação politécnica e omnilateral foram perdidos. Um parágrafo que colocava a formação geral como necessária com possibilidade de formação profissional também foi excluído. Esse fato foi negativo no sentido de que a educação geral é necessária ao desenvolvimento omnilateral do estudante, precisando ser garantida para que o ensino médio não se tornasse somente meio para formação de trabalhadores.

Novamente, tivemos a dualidade sendo acentuada. Nesta época, voltaram as reivindicações direcionadas para que a educação profissional pudesse ser formalmente integrada ao ensino médio. A ideia, porém, ia além da interpretação “integrada” em relação à área escolar. O termo veio com força considerando que as pessoas são “seres integrais” e a educação precisa buscar desenvolvê-los integralmente! Além disso, é necessário unir a educação à prática social relacionando então toda prática educacional escolar à realidade científica, tecnológica, social, cultural e humanística!

Ouvir a fala da professora Marise Ramos (2022) só me reforça a vontade de desenvolver um trabalho voltado a desenvolver um método onde a pessoa possa voltar sua atenção a si mesma para que tenha possibilidade de despertar para a consciência de si e desenvolver sua percepção sobre o outro bem como esclarecer, por seus próprios olhos e sentindo este outro, o mundo que a rodeia e do qual ela faz parte.

Penso também na importância de quais sejam os conceitos que seguimos e na importância de estudarmos estes conceitos profundamente para que possam ter sentido em nossa prática. Saber sobre os conceitos envolve, obviamente, não somente o estudo dos termos, mas o estudo da história que os envolve. Sinto que isso nos falta imensamente. Conhecimento político e histórico. Se é que é possível separar ambas áreas.

Marise Ramos (2022) deixa claro, falando sobre currículo, que não deve haver hierarquia entre os conteúdos. Se isso se dá, é devido a herança do positivismo que determinou que os conhecimentos científicos são mais importantes que os demais pelo fato de poderem ser “verificados e comprovados” por um método. É possível cogitar que os demais conhecimentos não possam ainda, porventura, serem tão verificados e comprovados porque nós é que ainda não fomos capazes de desenvolver o necessário método. Não que o conhecimento não seja válido. É necessário, segundo Marise Ramos (2022), que o currículo seja elaborado de tal

maneira que o estudante apreenda os conhecimentos como sistema de relações.

Para complementar a ideia, trazemos Morin (2000) que nos alerta sobre o perigo de apostar em conteúdos que estejam dissociados da realidade ou de um sistema de relações. Não é somente eles que são “parcelados”, mas a inteligência que se usa para pensá-los também assim se torna:

A inteligência parcelada, compartimentada, mecanicista, disjuntiva e reducionista rompe o complexo do mundo em fragmentos disjuntos, fraciona os problemas, separa o que está unido, torna unidimensional o multidimensional. É uma inteligência míope que acaba por ser normalmente cega. Destrói no embrião as possibilidades de compreensão e de reflexão, reduz as possibilidades de julgamento corretivo ou da visão a longo prazo. Por isso, quanto mais os problemas se tornam multidimensionais, maior é a incapacidade de pensar sua multidimensionalidade; quanto mais a crise progride, mais progride a incapacidade de pensar a crise; mais os problemas se tornam planetários, mais eles se tornam impensáveis. Incapaz de considerar o contexto e o complexo planetário, a inteligência cega torna-se inconsciente e irresponsável (Morin, 2000, p. 43).

Necessário seria o estímulo ao pensamento integral. Mas, não foi o que aconteceu. Após o decreto 2208 que separa a educação profissional do Ensino Médio, vem a DCNs, que baseiam os currículos sobre “competências”. Isso acontece por o momento ser de reestruturação produtiva (mudanças na base técnica, científica e tecnológica da produção) e de auge do neoliberalismo. Isso gerou uma exacerbação do individualismo. As palavras chave passaram a ser: indivíduo, flexibilidade, precariedade e empregabilidade.

Uma reforma na educação tornou-se uma boa estratégia para que a educação se tornasse um meio que incentivasse os estudantes ao individualismo o que, ao meu ver, foi terreno fértil para gerar competições e buscas por status ao invés de incentivar o caráter de colaboração social, preparar estudantes para um mundo incerto onde deveriam ser “flexíveis” e para a empregabilidade, entendida como a condição de se tornarem empregados mesmo que não houvesse trabalho já sugestionando à ideia da resiliência à precariedade.

Essas eram as “competências” sugeridas ao mesmo tempo que se questionava a ciência sobre sua potencialidade de ampliação das condições humanas, já que o conhecimento científico trouxe também apontamentos sobre as mazelas sociais. Mas, me pergunto, até que ponto queremos e podemos encarar a realidade?

O que a escola deveria fazer a partir daí seria identificar competências necessárias aos estudantes para que estejam fossem empregados, flexíveis, resilientes, submissos à pressão e buscar os conteúdos exclusivamente necessários

ao desenvolvimento dessas competências e investir na sua autonomia cognitiva (pois, cada estudante, segundo essa proposta, tem suas características únicas – fortalecendo a ideia de indivíduo) para que ele aprenda a aprender.

Mais uma vez, ressalto a necessidade de se ter clareza sobre os conceitos, princípios que nos orientam à clareza sobre quem somos já que é muito fácil promover a distorção de qualquer princípio no momento que algum desafio de caráter possa surgir em nós.

Marise Ramos (2022) alerta para o fato de que não se estava nem desenvolvendo competência. Estava se adequando condutas. Uma formação instrumental, condutivista, tecnicista. Uma Pedagogia das Competências que não poderia ser chamada de Pedagogia.

Com certeza, não concordamos com essa lógica ao pensarmos, concordando com a professora Marise Ramos (2022) que a função da educação básica e educação profissional é a formação de sujeitos que desenvolvam sua autonomia a partir da capacidade de elaborar a realidade como uma realidade a ser conhecida, que é capaz de produzir novos conhecimentos, que é capaz de se apropriar de conhecimentos produzidos e elaborar sua apreensão crítica e ser sim, cidadãos que produzam, como trabalhadores, técnicos de nível médio e superior, como cientistas que venham a ser, como profissionais das diversas áreas, mas também entendem que a realidade que nós vivemos é uma realidade cruel e mais do que nunca vivemos isso neste contexto da pandemia que é a prova do quanto nós como seres humanos e a sociedade dividida em classes acabou construindo as mazelas humanas que nós vivemos.

A pandemia, a absoluta insegurança, a precariedade, a falta de emprego e a miséria galopante e a fronteira da barbárie. Se a escola não transforma o mundo, isso dizia Paulo Freire, se a educação não transforma o mundo, é capaz de transformar as pessoas.

Que cidadãos estamos formando? Que pessoas estamos desenvolvendo? Essa é uma das minhas reflexões enquanto servidora pública de um Instituto Federal que tem em sua História a potencialidade de intervir na sociedade. E aliada a ela e, talvez, mais necessária de se refletir sobre: que tipo de pessoa eu estou sendo? Vivencio em mim a integralidade de um humano? Ajo em coerência? Sou uma “amostra” da transformação que almejo para o mundo? Que experiências vivencio? Sou fonte de...paz ou confusão?

Sigamos, inspirados por tais reflexões, em nosso trabalho aqui!

2.2 A EXPERIÊNCIA COMO “RE-SENTIR” DA VIDA PARA A REINVENÇÃO DA ESCOLA: AINDA HÁ POSSIBILIDADE?

2.2.1 A “nossa fragmentação individual”

Olhar para a escola, atualmente, tem sido um misto de lembranças, perplexidade, questionamentos, reflexões, esperança e angústias. Acredito que não só para mim, mas para muitas pessoas que, sabendo ou não, agem nela: pais, responsáveis por estudantes, os próprios estudantes, professores, técnicos administrativos, terceirizados e até mesmo pessoas das quais os filhos ainda nem entraram para o sistema escolar. Comum é, escutar, nas rodas de familiares: “Quero só ver quando tiver que ir para a escola!” Todos fazem comparativos sobre como a escola era no “nosso tempo” e como ficou “do jeito que está”, agora.

Quando eu olho para a escola (e não só para ela, posto que nós, humanos, estamos em todos os lugares de relacionamentos, mas aqui vamos nos ater a isso!) como está posta atualmente, ela me parece uma colcha de retalhos. Retalhos de cada um de nós. Do que sobrou de nós no decorrer dos dias, dos anos. Daquele tempo que “era nosso” como se o tempo de agora não fosse (o que é muito conveniente para nos eximir de qualquer responsabilidade de ação). Como se nem estivéssemos aqui vista a sensação de impotência que sentimos perante a realidade.

Colcha, de retalhos mal costurados uns nos outros tendo resultado, em grande parte das vezes, uma peça que enfeia o ambiente. Retalhos fracos, gastos, que não conseguem sustentar nem a si mesmos e, prestes a se rasgarem, não oferecem a menor sustentação uns aos outros. Aquela colcha que, se sofrer qualquer puxão, termina de desfilar e arrebenta, deixando desprotegidos e com frio a quem devia acalantar! Deixo claro, novamente, que tal colcha também é criação nossa. Logo, havemos de saber (e sabemos!) como tecer mais panos e criar nova peça!

Esta fragmentação que há em nós, enquanto indivíduos, se reflete na fragmentação que há em nós, enquanto sociedade. Não somos ainda capazes de sentir, pensar e planejar para o todo. Nosso raciocínio vai até onde as benesses nos envolvem. Nossa curta e superficial visão, não alcança a dedução de que tudo que fazemos, atinge a todos.

E, os poucos seres que conseguem um grau de empatia a ponto de abrirem mão de algo em prol de outrem, muitas vezes precisam recuar por saberem que não

terão a contrapartida das outras partes sociais ou então, ficam sem o que poderiam e deveriam ter de sustento, pelo mesmo motivo. É a colcha de retalhos que se arrebenta já que a linha de costura que interliga as partes é a linha do interesse particular ao invés de ser a linha do bem comum.

Se não conseguimos perceber a nós, imagina ao outro! Difícil compartilhar de uma colcha quando meu frio é mais frio que o do outro. Raro se pensar em aproximação para que a colcha sirva a ambos! Recorramos a Andorno (1997), desta vez:

Para doar-se a outro – para amar – a pessoa deve primeiramente ter uma posseção plena de si. E esta auto pertença ontológica deve subsistir enquanto subsiste o ato de doação. Longe de se negar, ela se “personaliza” ainda mais, sendo útil a aqueles que a rodeiam em razão de sua natureza social (Andorno, 1997).

Mais uma vez, primeiro a percepção de si para que se possa agir de maneira autêntica e coerente tendo nossa conduta como fonte de bem-estar por sermos um ser humano pacífico. E quanto mais colaboramos (laboro junto), mais nos tornamos uma presença significativa onde nossa vida, trabalho, ações e silêncio, são úteis não somente a nós, mas a toda comunidade: escolar ou não! Percebemos a nós mesmos e não abrimos mão de nosso desenvolvimento visto que a vida vibra em nós a cada ação. A cada ação, nos vemos! Vemo-nos refletidos em nosso trabalho!

Aqui sim, ele tem a nossa cara, nosso jeito! E “experienciando” essa satisfação, estendemos ao outro nossa vontade de que ele também o faça, ou seja, ele também é digno de plenitude! Maturana (2002) é quem nos disse:

Em outras palavras, digo que só são sociais as relações que se fundam na aceitação do outro como um legítimo outro na convivência, e que tal aceitação é o que constitui uma conduta de respeito. [...] Se não há interações na aceitação mútua, produz-se a separação ou a destruição (Maturana, 2002, p. 24).

Assim, tudo que vivenciamos em nós, estendemos ao outro. Da negação a aceitação. E isso se dá, por nos “identificarmos com partes do mundo” e não conseguirmos perceber sua integralidade, muito menos, nossa inserção no mesmo. Não vemos o mundo como “uno” nem “inteiro”. Sabemos da existência da humanidade, mas nossa prioridade para proteção, é nossa família. Sabemos da grande quantidade de animais desprotegidos e desamparados por nós mesmos termos alterado seus meios de sobrevivência, mas damos cuidados aos nossos pets.

Sabemos que há 10 times jogando, em determinada competição, mas

queremos que o nosso seja “vencedor” e, se pudermos ser o maior pontuador, melhor. Não importa como os demais se sentirão.

Na escola, esta nossa fragmentação individual surge, por exemplo, em forma de fragmentação da vida em disciplinas, horários e rituais. Dividimos o todo em partes, na ilusão de que há separação, devido a nossa identificação, e desviamos o objetivo do bem comum, do cultivo da paz, para o de alcance de metas. Perceba na própria expressão “nossa fragmentação individual”, como já está apontada a ideia de que a fragmentação é individual, mas é “nossa”, ou seja, a fragmentação de qualquer ser humano, seu desvio de “ser humano”, constituinte de uma “humanidade”, atinge a todos inseridos neste território, isto é, o da escola.

Precisaríamos então, perceber e entender a ideia de que os movimentos (sejam de ação ou passividade) individuais atingem a todos, em maior ou menor escala, mas atingem, ainda mais com a possibilidade atual de comunicação e atuação, pela internet e com a atual facilidade de locomoção pelo planeta.

Não precisamos nos importar com uma humanidade que não conhecemos, com os animais que não vemos, com os colegas que ficaram pra trás na fila pra eu conseguir ser o primeiro. Não temos a percepção ainda desenvolvida o suficiente para entender (não intelectualmente somente, mas com todo nosso corpo) que tudo que acontece nos atinge em maior ou menor grau. E dizemos que desejamos viver num mundo de paz, como se nos vestirmos de branco a cada virada de ano e fazer promessas fosse suficiente. Como se o plano de aula mais bem elaborado pudesse substituir um olhar de acolhimento às situações que fogem a qualquer plano.

Precisamos nos identificar enquanto cosmo: um organismo inteiro (*holos*) onde humanos são uma das formas de vida interdependentes aliados a natureza e todos os outros seres que a compõe. Podemos verificar, com Beauclair (2007), a origem da palavra “*holos*” nos trazendo essa concepção de inteireza:

Originado da palavra grega *holos* (totalidade), o holismo procura ser um movimento com dimensão planetária que gere síntese e integração, tanto nos aspectos individuais como coletivos, visando à construção de uma sociedade voltada para o bem, onde todos e todas tenham alto grau de responsabilidade pela vida, no sentido mais amplo que essa palavra possa ter. Procurando integrar Ciência, Arte e Tradição, o holismo consiste numa tendência que propõe o uso de todas as coisas das quais os seres humanos dispõem, não só para que sobrevivam, mas também para que possam contribuir para que a vida prevaleça. Neste sentido, impõe-se o imperativo iniludível de dispor de toda a produção cultural da humanidade, das artes às tecnologias, das ciências clássicas aos novos campos emergentes da sociedade e do conhecimento que se configura atualmente. A priori, o holismo busca trabalhar com as consciências humanas de modo que sejam capazes de

perceber os potenciais que lhes são inerentes e, ainda, que vivenciem situações onde se tenha a prevenção e a antecipação como pressupostos para a transformação de atitudes, comportamentos, posturas e ações (Beauclair, 2007, p. 3).

Nosso sistema educacional pode ser uma grande fonte e espaço de possibilidade de construção de alívio sobre como vivemos até agora e instauração da paz por sentirmos que não há vitórias em qualquer competição ou conflito. A vida não é um jogo onde alguém precise ganhar. Qualquer tentativa de competir só acarretará em perdas. Até pra quem pensa que saiu vencedor. E isso vai muito além dos conceitos que pensamos ser nossa prática!

Atuando como educador, sou capaz de saber que não se aprende somente na escola e não só com o cérebro, preciso encontrar estruturas e bases para uma nova educação que privilegie a síntese e leve meu quinhão de contribuição para amenizar os múltiplos desafios que o mundo atual nos apresenta (Beauclair, 2007, p. 3).

2.2.2 Educação e bem comum: conceitos ou ação?

Levando nosso pensamento à escola, nos perguntamos por que a escola está tão frágil em sua existência, instável em suas práticas e manifestações e ameaçada em sua continuidade? Para entendermos melhor, seguiremos o raciocínio que Larrosa (2013) faz sobre o que é o “público”, já que estamos em uma escola pública, para chegarmos a uma definição de “bem comum”. Larrosa (2013), em entrevista dada à UNIVESP, diz que

A principal questão que deveria nos preocupar na atualidade, em relação à educação, é a destruição do público. Vivemos tempos em que o público, aquilo que tem a ver com o interesse de todos e não com o interesse privado de algumas partes, está sendo progressivamente destruído. E a velha escola pública tem uma coisa muito interessante do meu ponto de vista, que é que entendia a educação como um assunto de todos e recebia os alunos a partir do ponto de vista da igualdade, não da desigualdade, mas sim, da igualdade. (Larrosa, 2013 - vídeo).

Ora, se o conceito de público não é identificado, isso também pode ser uma derivação de nosso não reconhecimento do coletivo. Destruímos, progressivamente, aquilo com o que não nos reconhecemos, mas que há nos outros tanto quanto não nos colocamos como sendo parte do que nos é estranho. Não nos vemos como iguais onde há discordância, como se a concordância fosse o que nos igualasse.

É necessário que haja o reconhecimento de que somos todos diferentes e nisso está nossa igualdade. O ser humano, acostumado a competitividade, limita-se a comparar-se com os outros enquanto poderia ver, nas diferenças, formas tanto de

admirar qualidades, características que constituem o outro quanto de admirar e dedicar-se a desenvolver as suas justamente por perceber que é nisto que residiria a riqueza humana. Tal maneira de se relacionar, não significaria que todos concordassem ou fossem afetos de todos.

Pelo contrário, a própria capacidade de reconhecer características também antagônicas às nossas, fariam com que conseguíssemos delimitar melhor nossas relações evitando traumas e abusos e favorecendo crescimento. Mesmo nesse patamar de identificação e delineamento de grupos de convivência, a possibilidade de expressão, o diálogo seria um instrumento de reconhecimento mútuo e real desenvolvimento para os envolvidos.

Porque não aceitamos as discordâncias e levamos aos estudantes fatos, conhecimentos e valores como sendo corretos? Não abrimos ainda, essa possibilidade em nós?

Diálogo: não é a concordância forçada. É a possibilidade da diversidade de percepções vir à tona e a busca de um consenso, que ao ser construído, significa uma elevação da condição melhor para ambas as pessoas ou todas aquelas que estejam ali, no diálogo, envolvidas (Cortella, 2021 - Youtube).

Esta forma de visão, levaria não somente ao respeito, mas a ação: faríamos questão de garantir que todo bem, seja em forma de educação, escolas, segurança, moradia ou saúde, chegasse a todos. Teríamos reconhecido a própria legitimidade e a dos outros. Estaríamos voltados, enquanto humanidade, para o bem comum.

[...] eu creio que o principal problema que estamos enfrentando é justamente como defender uma ideia pública de educação em um mundo em que o público não interessa a mais ninguém. [...] Pra mim, esse é o grande desafio: a educação está sendo pensada em função de interesses particulares e não de interesses comuns e isto é um tema grave, nesta época (Larrosa, 2013 - vídeo).

Larrosa (2013) enfatiza, portanto, esta ideia que percebo ser a central na construção de um ambiente escolar voltado para o desenvolvimento das pessoas pacíficas: o bem comum! O entendimento de que, quando cometo qualquer ato, o retorno que “eu” tenho, antes do resultado do ato, é a sensação, a percepção do próprio agir. Precisamos voltar nossa atenção à percepção do que sentimos “no momento da ação” e não somente quando os resultados chegam. Até porque, seria sensato considerar que nem todos os resultados esperados chegam. Qualquer violência gerada no outro, gera primeiramente, violência em si. Não é possível efetuar uma ação violenta, de forma pacífica. Quem pratica o ato violento é, portanto, o

primeiro ser a ser violentado.

Agir de forma cautelosa, onde se consegue sentir a ação como sendo resultado de si mesma, evita a quebra de expectativas que sempre afetaram tanto as pessoas e muito mais, atualmente. Um exemplo disso é o que move uma pessoa a plantar também tamareiras, árvore que dá seus frutos após, em média, oitenta anos do plantio, ao invés de somente pessegueiros ou laranjeiras. Ela tem a recompensa no ato de plantar, a alegria na própria ação, por simplesmente saber que foi feito, na esperança de que a árvore cresça e dê frutos para que alguém, “mesmo que não se saiba quem”, se alimente deles.

Assim, se plantam árvores. Assim, desenvolvem-se estudos, pesquisas. Penso até, que estudos sérios, onde há comprometimento, responsabilidade (do latim, “*respondere*”, responder por, prometer em troca”), dedicação e não simplesmente a busca de retorno pessoal e financeiro, sempre trazem resultados que beneficiam os seres para tempos maiores do que o que é imediato.

Como Sadhguru diz em entrevista a Lewis Howes (2022), “não fazer o que não se pode fazer não é um problema, mas, não fazer o que se pode fazer, é um desastre”⁸. Enquanto educadores, estamos fazendo o que podemos fazer? Antes disso, enquanto humanos, estamos? O que podemos fazer que gere o bem que é “comum” a todos é o que irá gerar o bem a mim, no sentido de que minha vontade estará voltada nessa direção.

Para essa reflexão, buscamos Hannah Arendt, citada por Larrosa (2013) para sentirmos, antes de mais nada, o que seria a força motriz do pensamento humano em direção ao bem comum: a educação.

Educação é o lugar onde decidimos se amamos o mundo o bastante a ponto de assumir uma responsabilidade por ele e assim transmiti-lo a nossos descendentes. E se amamos nossos filhos o bastante a ponto de não abandoná-los a seus próprios recursos e prepará-los para renovar um mundo comum (Hannah Arendt, 1958 *apud* Larrosa, 2013 - vídeo).

Pensando nos autores citados anteriormente e unindo à Arendt (2011), penso que “*amar o mundo o suficiente*”, seria resultado da conquista da auto percepção que nos traz o entendimento da própria legitimidade e, portanto legítima o outro. E que não podemos abandonar nossos filhos, aqueles que vem depois de nós, a seus próprios recursos porque a vida coletiva é uma construção coletiva. Ambas as partes precisam

⁸ Entrevista a Lewis Howes - The School of Greatness. Youtube, 2022.

uma da outra para crescimento conjunto. É um vir a ser contínuo como contínua é a própria educação.

A educação está entre as atividades mais elementares e necessárias da sociedade humana, que jamais permanece tal qual é, porém se renova continuamente através do nascimento, da vinda de novos seres humanos. Esses recém-chegados, além disso, não se acham acabados, mas em um estado de vir a ser (Arendt, 2011, p. 166).

Penso também, que tal crescimento tem como base, o mergulho do indivíduo, primeiro, em si mesmo para que todo o mais se processe. O todo da percepção do outro, do meio e das relações. O interesse pelo coletivo se dá a partir da percepção de si. Sobre este ponto, Larrosa (2013) enfatiza que a

[...] educação tem a ver com a preservação da infância e com a renovação do mundo. [...] O que significa a escola, a partir desta perspectiva é muito claro. E, se pode fazer igual, com tecnologias ou sem tecnologias [...] (Larrosa, 2013 - vídeo).

“Preservação da infância e renovação do mundo”: preservar, proteger, cuidar da infância, fase onde descobrimos o mundo, onde despertamos para nós mesmos (ou deveria ser), descobrindo o mundo e a nós em paralelo. Fase na qual a curiosidade, (elemento primordial para a pesquisa, por sinal) deveria ser incentivada ao invés de sufocada. A elaboração de questionamentos, alimentada, ao invés de nos cansar! A visão, aguçada para novas descobertas e invenções! “Com tecnologias ou sem tecnologias!”

Em nossos ambientes escolares, vemos os estudantes e servidores em preocupantes estados de ansiedade e ouvimos a justificativa de que não há recursos suficientes para que um ambiente adequado de aprendizagem seja oferecido. Ora, e de qual recurso depende a educação? De que ela é constituída? Busco Biesta (2012) que traz a ideia de que a educação está composta de fatores de “qualificação, socialização e subjetivação”. A “qualificação” tem sua importância na aquisição de informações e conhecimentos que o estudante adquire ao longo de sua caminhada escolar e, a socialização, está relacionada ao seu desenvolvimento com a sociedade.

Sobre a subjetivação, ao meu ver, mais sutil e profunda, Biesta diz que,

[...] qualquer educação que mereça ser chamada assim deve sempre contribuir para processos de subjetivação que permitam que os que estejam sendo ensinados se tornem mais autônomos e independentes em seus pensamentos e ações (Biesta, 2012, p. 819).

Ver o outro e oferecer meios para que ele se desenvolva conforme quem é

perante o mundo no qual vive. O mundo no qual vive, com os recursos existentes. Uma educação onde o interesse maior é proporcionar meios do ser tornar-se autônomo e independentes “em seus pensamentos e ações”. Deixar o outro ser e ser eu também. Perceber que este processo se dá entre humanos e não depende da existência de recursos tecnológicos!

Este processo se dá porque há o interesse (o querer) de um ser humano que, tendo se desenvolvido em algum quesito, oferta a possibilidade de vivência, experiência sobre ele a outro e que também se coloca como quem pode receber oportunidades de aprendizado deste outro e, se não dele, de algum outro.

Ainda estamos mais próximos dos conceitos do que de suas vivências, mas o que importa é que estamos em movimento de transformação.

2.2.3 O que há de humano na escola?

Como temos instituído nossos ambientes educacionais, principalmente as escolas, longe deste princípio de educação e bem comum! Estamos oferecendo informações e tecnologias que parecem interessantes aos estudantes, mas não estamos perguntando o que é interessante neles! E nem sabemos do mesmo sobre os colegas servidores. Estão sendo esquecidos os temas geradores de nosso Paulo Freire!

Queremos estudantes críticos e autônomos, mas como criticar algo externo, como a condição social em que vivem, ser autônomo em relação a que se não percebem nem a si? Como deixou registrado o grande professor,

Se a possibilidade de reflexão sobre si, sobre seu estar no mundo, associada indissolavelmente à sua ação sobre o mundo, não existe no ser, seu estar no mundo se reduz a um não poder transpor os limites que lhe são impostos pelo próprio mundo, no seu estar, adaptado a ele e sem ter dele consciência. [...] A-histórico, um ser como este não pode comprometer-se; em lugar de relacionar-se com o mundo, o ser imerso nele somente está em contato com ele. Seus contatos não chegam a transformar o mundo, pois deles não resultam produtos significativos, capazes de (inclusive, voltando-se sobre ele) marcá-los (Freire, 2023, p. 19).

“Seu estar no mundo, associada indissolavelmente à sua ação sobre o mundo. [...] um ser como este não pode comprometer-se”. Leio isso e penso, mais uma vez, que tudo parte da auto percepção desenvolvida em momentos de silêncio onde se possa observar a si mesmo. Cultivar paz em si para poder semeá-la em outros seres. Nos perguntamos quando vamos nos dar conta de que oferecer meios para desenvolvimento de autonomia é mais fundamental do que querer ditar regras postas

que nem pra nós serviram. Quando sentiremos de fato que o ser precisa estar posto no mundo porque esse mundo influencia nele a cada segundo e por ele é influenciado, mesmo quando ele não está sendo o governante das próprias ações?

Exigimos autonomia e organização de nossos estudantes sem oferecer os meios para tal. Meios de postura e presença. De exemplo.

E, seguimos...Sempre agindo. Sempre influenciando. Por alienação ou ação coerente. Mas, sempre agimos. Até um ser humano que passasse a vida inteira, em inércia total, causaria reflexos de sua não-ação, em toda sociedade. Manacorda (2017), nos traz o pensamento de Marx, para explicitar este raciocínio:

Marx fala, no entanto, de modificar o mundo, isto é, de uma atividade na qual a sociedade humana está fortemente empenhada e que representa, de certa maneira, todo processo da sua história: apropriar-se da natureza de modo universal, consciente e voluntário, modificá-la e, ao modificar a natureza e seu próprio comportamento em relação a ela, modificar a si próprio, como homem (Marx *apud* Manacorda, 2017, p. 130).

Apropriar-se da natureza de modo universal, consciente e voluntário: a natureza em sua globalidade, universalidade, ou seja, tendo conhecimento sobre sua organicidade numa relação de apropriação que não denota posse e exploração, mas tomar para si a responsabilidade de cultivar, por conhecer. Agir assim de modo consciente por saber o que se faz ou não é necessário ou conveniente fazer e por que se quer, portanto voluntariamente. Ajo, sabendo sobre o que estou agindo e ajo porque sei o que faço e quero fazer já que me entendo parte integrante desse organismo (a natureza como um todo) e portanto, sinto minha ação consciente como uma responsabilidade.

Para agirmos conscientemente é preciso que nos conheçamos. E sempre se torna óbvio e clara a necessidade de se ter espaço para tal devido a sua fundamentalidade, se quisermos construir uma sociedade coletivamente pacífica. Aliás, até para falar de natureza, ou melhor, da ação humana (inconsciente ou irresponsável sobre ela) precisamos ter cuidado. Como alerta Brecht (*apud* Antunes, 2009, citações iniciais), “Que tempos são esses, em que falar de árvores é quase um crime pois implica silenciar sobre tantas barbaridades?”.

Bom, então pergunto: onde, em que momento, em nossas escolas públicas de ensino tecnológico damos espaço para o estudante perceber a si mesmo para que, a partir daí, sinta a natureza e o mundo que transforma e que o transforma? Quando perceberemos que não temos o poder ou a capacidade de determinar o que a vida é

e que, sim, antes disso, poderíamos observá-la, senti-la, estudá-la no que ela “já é” e então, colaborar através das melhorias que pudéssemos fazer, para o bem comum? Quando vamos nos dar conta de que nós podemos construir uma realidade diferente agora e deixar que as próximas gerações também o façam?

Pertence à própria natureza da condição humana o fato de que cada geração se transforma em um mundo antigo, de tal modo que preparar uma nova geração para um mundo novo só pode significar o desejo de arrancar das mãos dos recém-chegados sua própria oportunidade face ao novo (Arendt, 2011, p. 161).

Confiamos na geração seguinte para permitir que façam as próprias escolhas, direcionando o mundo para uma realidade que não seja a mesma que a nossa? Estamos preparados para o desapego da ideia de que as vidas são e devem vir a ser sempre iguais ou parecidas? Estamos desenvolvidos o suficiente para que o que tenhamos a oferecer às novas gerações seja nada mais que uma orientação? Uma orientação de princípios onde o bem comum seja o principal? Conseguimos sentir bem-estar perante o bem-estar de quem nos cerca? Conseguimos considerar a existência daqueles que não nos cercam?

É preciso que olhemos nós também, geração adulta, para nós mesmos e nos desapeguemos do que sabemos e sentimos ser “o melhor para nós” (até porque isto, devido a nosso grau de percepção, é questionável) e deixemos (como se a “permissão” coubesse a nós!) que as novas gerações criem por si. Mas não o fazemos.

Porque não confiamos na educação que oferecemos a quem vem depois de nós. E, se não confiamos é porque sentimos que ela não é o proporciona o bem de todos. Muito menos o que gera paz. Não nos conhecemos e, portanto, o que não confiamos é em nós mesmos e no que temos a oferecer: mais imposições e projeções do que processos geradores de autonomia. “Qualquer emancipação constitui uma restituição do mundo humano e das relações humanas ao próprio homem” (Marx, *apud* Della Fonte, 2018, p. 13).

Restituir ao homem o que é dele. A capacidade de criar o próprio viver e o experimentar. Sim, a capacidade que está anestesiada, em nós, de experimentar! E o que é experimentar? Ainda podemos resgatar a capacidade humana de sentir?

2.2.4 O poder do sentir

A pele: nosso maior órgão sensorial. Recobrimos quase que a totalidade de

nosso corpo, recebe estímulos constantemente. E só sabe a impressão que se tem, quem é tocado. Só sabe a sensação do frio, aquele que treme. Pela pele, somos avisados de perigos, como quando o calor do fogo nos faz recuar. E somos acalentados, quando um toque suave de uma massagem, que cuida ou de um abraço, que acolhe, nos faz relaxar! A pele: bem que o ditado popular já diz: “*Só quem sente na pele é que sabe!*” Só entende o que é, para si, a intensidade da “experiência”, aquele que sente o arrepio!

Experiência: o “fenômeno” que vai além da aquisição de informações ou desenvolvimento de conhecimento tão cultivado nas escolas e que é inteiramente individual! Recorramos a Larrosa (2022), mais uma vez, para que nos deixe claro:

[...] não se pode pedagogizar, nem didatizar, nem programar, nem produzir a experiência; a experiência não pode fundamentar nenhuma técnica, nenhuma prática, nenhuma metodologia; a experiência é algo que pertence aos próprios fundamentos da vida, quando a vida treme, ou se quebra, ou desfalece; e em que a experiência, que não sabemos o que é, às vezes, canta (Larrosa, 2022, prólogo).

Fica claro aqui que a experiência, é “dele”, por ser “nele” que acontece. Mas não lhe pertence. Apenas o transforma...e passa! E sendo um novo ser, sentirá novas experiências, já de outras formas. Nossa convivência serve então, não para mostrar “o” caminho, mas para mostrar que “há caminhos diferentes e possíveis de serem seguidos ou, até mesmo, abertos, construídos já que o novo não é passível de já ser conhecido! E aí está a beleza: imaginemos um mundo sempre igual, isento do poder de criação! Nossa vida seria como a de qualquer outro irmão animal nosso: um ciclo legítimo, mas que se repete sem perspectiva de novidades!

E por que, sob a necessidade de controle, herdada da “disciplina obediente submissa”, evitamos, ao máximo que o outro viva suas experiências? É em nome da proteção? Não seria mais sensato, “educá-lo integralmente” para que ele tenha percepção do mundo e de si o suficiente para que viva de forma mais segura, então? O risco de “deixar o outro ser” é alto quando, neste experienciar, ele pode proporcionar situações em que, além de ele poder escolher se distanciar de mim, eu veja também quem sou.

A vida é um processo que envolve crescimento, desenvolvimento e isso envolve, obrigatoriamente, transformação. Nem sempre, ou quase nunca, ocorrida sem dor, a transformação é o que nos move para a evolução enquanto pessoa, enquanto espécie. Mesmo o indivíduo que, aparentemente, não cresce em “nada” na

vida, não se desenvolve aos nossos olhos (que medem a transformação sob uma régua relativa a nós e sob a régua materialista) já não é mais o indivíduo que era quando nasceu.

A diferença estaria então na intensidade da transformação e, arrisco dizer, que tal intensidade, ritmo e profundidade estão ligados a quanto a capacidade de perceber a si e ao mundo, foi desenvolvida. Aí reside o perigo de permitir-se o diálogo e as reflexões. Mas, aí também reside a beleza da educação enquanto processo coletivo. Se me desenvolvo mais (no sentido de qualidade) vou agir sobre o outro, por percebê-lo e considerá-lo. Não para influenciá-lo no sentido de dizer o que ele “deve” fazer e como “deve” agir, já que por mais que eu o perceba, não consigo (mesmo que quisesse) sentir, o que ele sente em relação ao que se passa.

Perante o mesmo fato, nossas experiências são individuais. Da mesma forma, ele agiria sobre mim.

Muitos me dizem, clamando, como um aforismo, que é preciso ter memória, para não repetir o passado. Eu conheço o bicho humano. É o único animal que tropeça 20 vezes na mesma pedra. Cada geração aprende com aquilo que vive, não com o que viveram as outras. Eu não idealizo o homem. A história dos outros nos ensina o quê? Aprendemos com aquilo que nós passamos (Mujica, 2015 - Youtube).

Mujica (2015), pede para que deixemos as próximas gerações viverem suas próprias experiências e que vivamos as nossas também. Que não venhamos a impor o que vivemos a outro, simplesmente, porque não há como. Cada ser sente em si o próprio “experienciar”. Agora, para experienciar é necessário tempo. Pausas. É preciso deixar que o fato aconteça e, voltando o olhar a si, perceber como tal fato me tocou. Sem pressa, percebendo como este fato ressoou em mim e, por sua vibração, me move em alguma direção. Ou me pede paragem!

É preciso tempo que define a diferença de quem engole uma comida inteira e quem saboreia cada garfada, sentindo como aquilo lhe cai no estômago e quanto o alimenta! Só quem come assim, torna-se capaz de escolher os alimentos que farão parte de seu corpo de forma proveitosa, saudável. Só quem vive com a possibilidade de experienciar os fatos torna-se capaz de tornar efetiva a colaboração entre indivíduos e meio no processo de co-transformação, ou transformação mútua feita de forma consciente e voluntária. Fica notório que o processo de “experiência” vai muito além da obtenção de informações que, na maioria das vezes, mais bitolam do que colaboram nossa capacidade de raciocínio (imagine a de reflexão!).

É bom lembrar que “uma teoria é uma construção do espírito e, de resto, sabemos que o conhecimento não é o espelho da realidade, mas tradução e reconstrução de um modo do qual recebemos mensagens através de nossos sentidos [...]” (Morin, 2000, p. 12). O que estamos interpretando como sendo realidade, através de nossos sentidos entorpecidos pode estar bem aquém das possibilidades que poderíamos vivenciar, se houvesse mais clareza em nossa percepção. Seria bom, ou pelo menos, conveniente, abrirmos espaço para pensar sobre isso.

Nunca se passaram tantas coisas, mas a experiência é cada vez mais rara. Em primeiro lugar pelo excesso de informação. A informação não é experiência. E mais, a informação não deixa lugar para a experiência, ela é quase o contrário da experiência, quase uma antiexperiência (Larrosa, 2002, p. 2).

Quanto mais estímulo visual, olfativo, tátil e sonoro tivermos, menos conseguimos apreciar o que a nós vem em cada um deles. É como colocar dois pastéis, um de cada sabor e duas sobremesas na boca, todos ao mesmo tempo e querer saborear cada nuance de seus gostos! É como ficar em frente a uma obra de Monet por 30 segundos e acreditar que se pôde “degustar” algo que venha dali. É a diferença de um abraço frio, com um tapinha nas costas e aquele onde os corpos se encaixam e podem-se sentir dois corações batendo enquanto corpo aquece! Mas, com tanto a sentir, primamos pela quantidade de informações...

Isso é tudo que temos a oferecer uns aos outros? Informações? Isto é tudo que a escola tem a oferecer? E se for estipulado assim, que a escola seria local de fornecimento de informações, então não deveria ser também lugar de imposição de castigos (declarados ou não), já que se torna muito mais difícil memorizar ou “apreender” informações sob a emoção do medo e da humilhação.

O sujeito da informação sabe muitas coisas, passa seu tempo buscando informação, o que mais o preocupa é não ter bastante informação; cada vez sabe mais, cada vez está melhor informado, porém, com essa obsessão pela informação e pelo saber (mas saber não no sentido de “sabedoria”, mas no sentido de “estar informado”), o que consegue é que nada lhe aconteça (Larrosa, 2002, p. 2).

Não há tempo. Não dá tempo para nada acontecer. São quinze, dezesseis disciplinas ao ano e se aprende (realmente) o quê? O que lembramos de nosso período escolar: das informações ou das relações, das experiências? Quantas horas passamos sob este sistema, durante toda nossa vida? Adquirindo informações, nem sempre úteis ao que vivenciaremos pela frente e, pior, em grande parte das vezes,

informações que não colaboram nem com o que vivenciamos já agora nem para nós enquanto indivíduos nem para o grupo social ao qual pertencemos.

Não levamos nada da escola para casa. E, se isto não acontece é porque também nada, de nossa casa, importa na escola. A relação entre o que é visto na escola e o mundo “lá fora” está cada dia mais desenhada, nítida, determinada. Tanto no que diz respeito à definição sobre como a escola quer que os estudantes sejam, quanto no fato de que ela é resultado de quem (pensa que) está do lado de fora de seus muros. Fico pensando, se a escola tem muros, cada vez mais altos, para que não se possa ver o que ocorre lá dentro ou para impedir mesmo que os estudantes (e servidores) saiam facilmente.

Sigamos, com Larrosa (2002):

E o que gostaria de dizer sobre o saber de experiência é que é necessário separá-lo de saber coisas, tal como se sabe quando se tem informação sobre as coisas, quando se está informado (Larrosa, 2002, p. 3).

Informação é recebida: sujeito passivo. Experiência é vivida: sujeito ativo porque participa não só recebendo as informações (tidas em qualquer experiência), mas agindo ao dar sentido e responder a elas. Portanto somos ativos, quando em uma experiência, até quando há necessidade de agir com passividade. Não somos mais “responsáveis” porque não respondemos quando somente recebemos. E também porque não vemos nem sentimos mais valor nas coisas, fatos e pessoas para que nos importemos com tais. Nada parte de nós... e o “sentido” se perde!

Perde-se por não vir “de dentro”. Por não haver em mim! Logo, não há motivo, “motivação”, mover de trazer para dentro também, como se fôssemos um emaranhado de vazios transeuntes pelo mundo.

Homens e mulheres só conhecem aquilo que é objeto de sua atividade, e conhecem porque atuam praticamente; por isso, a produção ou apreensão do conhecimento produzido não pode se resolver teoricamente através do confronto dos diversos pensamentos, ou seja, pelo trabalho intelectual, e sim através do confronto entre teoria e prática, do qual emergem novas sínteses com potencial transformador da realidade (Marx; Engels *apud* Kuenzer, 2016, p. 6).

É necessário o “sentido”, a relação, a experiência! Temos a grande oportunidade de, enquanto indivíduos educadores, dar “impulso, incentivo” aos outros para que a “motivação” surja neles. Em palestra na cidade de Porto Alegre, no dia 21 de outubro de 2024, Cortella explica que “a motivação é uma ação sempre interna e

que o que podemos fazer é incentivar as pessoas” (informação verbal)⁹.

Criar os espaços e sermos como sugerimos que se possa ser para que cada pessoa, por si, se mova, (motive), haja conforme o sentido que ela der ao que está posto, conforme o que considerar “importante” para si.

2.2.5 O que importa

Importar, vem do latim *IN*, “em, para dentro”, mais *PORTUS*, “passagem”, relacionado com “porta”, o ponto de passagem para um aposento. Trazer pra dentro, permitir que entre e faça morada. Permitir que aquilo venha a fazer parte de mim, desenvolver-me como pessoa, influenciar em meus pensamentos, sentimentos, atos que eu venha a praticar. Constituir-me!

Podemos dizer que o “ato de importação” pode-se dar de duas formas: consciente ou inconsciente. No primeiro caso, teríamos discernimento para observar o que nos cerca e permitir sua entrada ou não e, mais do que isso, teríamos ativado o “querer” que algumas coisas e indivíduos se tornassem importantes a nós. Isso, lógico desconsiderando o que já é importado automaticamente, por serem constantes no meio, como sons, imagens e sensações táteis. A outra forma de importação, inconsciente, absorvemos tudo que nos é posto, sem discriminação. E isso soa como contaminação, encharcamento, exaustão por acúmulos de estímulos. É um dos fatores que gera aquele “cansaço que nem sabemos mais de onde vem”!

E em nossas escolas, quais são as experiências das quais sou alimentado ou, por estar falando de Educação Científica e “Tecnológica”, eu deveria dizer, “carregado”? Permito (ou nem me dou conta) que sejam feitos “*uploads*” de quais arquivos em mim? Estamos num patamar onde já seria possível perguntar qual a diferença entre nós e as tecnologias que desenvolvemos? Desenvolvemos as tecnologias (em nome da ciência?) e desenvolvemos o que em nós enquanto pessoas? Ou poder-se-ia perguntar a que custos humanos as tecnologias são desenvolvidas?

Não seria coerente dizer que algo surgido no ser humano, como atitudes “inaceitáveis” de egoísmo e mesquinhez que imputam, muitas vezes, crueldade sobre outros seres humanos ou não, seriam atitudes “desumanas”. Ora, se são praticadas por humanos, logo, são atitudes humanas. A questão não estaria então em quais

⁹ Palestra “Não se esqueça: Propósito, Comprometimento e Proatividade”, em 21/10/24.

atitudes são humanas ou não, posto que tudo que vier de um humano pode ser considerado assim, humano. A questão seria que qualidade de humanos queremos desenvolver. Para isso é preciso observar o que “importo” já que isso definirá o que “ex-portarei” logo após, o que se dá também, conscientemente ou não.

Se temos em potencial a capacidade de sermos bons e cruéis, sendo tais qualidades construídas conscientemente ou culturalmente (no que diz respeito a simples transmissão automática de hábitos, valores, rituais) e, se podemos desenvolver tecnologias direcionando-as conforme nossa vontade, com estudos, pesquisas e todo investimento material necessário para tanto, poderíamos então construir a nós mesmos enquanto pessoas, na direção que preferirmos? Ou será que não “nos importamos” com isso e somos mesmo seres mais egoístas, acomodados e alienados que qualquer outra espécie?

E alienados não somente em relação ao que produzimos e ao mundo em que vivemos, mas em relação a nós mesmos, vivendo num sistema onde a separação, a fragmentação de tudo impera. Isso não é uma condenação ou julgamento. Apenas, uma constatação para que possamos agir. Dizer isso é mostrar que há (ainda) espaço para a ação!

A vida não separa os processos em partes. No máximo, poderíamos comparar a vida com um livro constituído de alguns capítulos onde cada idade, cada fase, seriam os capítulos. Mas mesmo assim, tenho minhas dúvidas se tal comparação seria adequada, posto que ainda pulsam em mim e, por que pulsam, fazem com que eu me movimente, sentimentos criados perante fatos vividos na infância e adolescência, capítulos que eu já estou longe atualmente.

Assim, umas pessoas teriam livros de maior número de capítulos e outras menos, como também, diferente seria o número de páginas do livro de cada pessoa, mesmo até, que o número de capítulos, para algumas, fosse o mesmo. No fim, o que faz a diferença, é o que está escrito.

Ora, pensemos e o façamos em relação aos nossos estudantes: as descobertas sobre o corpo, a alteração hormonal que ocorre no período da menarca, hoje em dia, cada vez em mais tenra idade, não está separada das relações de amizade que a menina cultiva ou da solidão que vive, muitas vezes tendo a nós, educadores, como os primeiros a saberem de suas dores, frustrações e até, planos de suicídio. Nem a menarca, nem a primeira relação sexual, acontecem à parte das crises financeiras vividas pelos responsáveis por esses adolescentes, à parte sobre

divórcios dos pais ou doenças descobertas em alguém por ela querido... ou nela mesma!

A biologia em seu corpo, portanto, em seu ser, nela como “pessoa”, acontece “ao mesmo tempo” que os rios sobem tomando conta de sua casa, estragando tudo que foi conquistado com anos de trabalho dos responsáveis por ela, destruindo, muitas vezes, não só a morada, mas o que se tinha como família, por não conseguirem lidar com a perda material, com a frustração e a dor de precisar abrir mão do que, na verdade, já não se tem mais.

A biologia acontece nela, a Geografia muda sua trajetória para a escola quando ela precisa mudar de casa, “se” tiver para onde ir, a cultura em que foi educada delimita o quanto irá sofrer pela perda da casa ou o quanto irá ficar feliz, preocupada ou arrependida daquela primeira relação sexual que ela teve “ao mesmo tempo” que tudo acontecia e a política aplicada a sociedade onde ela mora, estuda e, muitas vezes também trabalha, define quais serão suas possibilidades.

A matemática vai mostrar até onde suas possibilidades vão? O estudo da Língua Portuguesa é que vai fazer com que ela consiga gerar diálogos de união em situações adversas como a da citada enchente ou como conversar com alguém de confiança sobre suas relações?

Se formos além da mera informação, tanto na matemática quanto no Português, só para usar os exemplos citados, há como os conteúdos serem instrumento para tocar. Mas, para tocar é preciso perceber que “há” quem tocar e, antes disso, que também estamos ali. Antes de qualquer conteúdo a ser tratado há pessoas envolvidas no processo. E este processo que ali acontece, vai muito além da transmissão de informações. O que importa pra nós, na escola é o educar?

Educar se constitui no processo em que a criança ou o adulto convive com o outro e, ao conviver com o outro, se transforma espontaneamente. O educar ocorre, portanto, todo o tempo e de maneira recíproca (Maturana, 2002, p. 29).

“Transformar-se espontaneamente de maneira recíproca, o tempo todo”. Porque vamos “importando” o que nos cerca e daí a necessidade de que estejamos alertas e que sejamos conhecedores de nós mesmos para que essa importação espontânea seja benéfica para todos.

A *educação* como “sistema educacional” configura um mundo, e os educando, confirma em seu viver o mundo que viveram em sua educação. Os educadores, por sua vez, confirmam o mundo que viveram ao ser

educados no educar (Maturana, 2002, p. 29).

Se não percebermos isso, ele se torna fator de concretização do distanciamento entre as partes e da alienação de cada um sobre si (e mais sobre o outro). Se percebermos, ele se torna veículo que nos leva a aproximação e desenvolvimento de integralidade humana! Reconhecendo a si e uns aos outros, a porta para perceber a vida num todo, estará aberta!

2.2.6 A polissemia vital da impermanência

A vida é polissêmica. E toda fragmentação é mera necessidade que temos de identificação. Importante necessidade esta que nos move também em direção a descobertas sobre nós mesmos, principalmente sobre para onde não queremos nos mover. O desafio não é tanto a identificação, mas o apego. Apegar-se a qualquer coisa que seja é correr o risco de tolher a visão, a percepção, a capacidade de seguir, expandir.

Traçar o limite entre dar valor às coisas e apegar-se a elas é extremamente sutil. Dou valor, portanto prezo, cuido e invisto para que isso se desenvolva e perdure da melhor maneira possível. Mas zelar, cuidar e investir não deveria extinguir ou limitar minha capacidade de ver e sentir que existem experiências além dessas a serem vividas. Basta pensar que o que é feito sempre da mesma forma, da mesma forma sempre será. Logo, para haver evolução é preciso haver transformação, desenvolvimento, movimento! E para tanto: auto percepção que vem da experiência!

[...] esse movimento de experimentar a mim mesmo significa que o propósito da minha vida é ter consciência de que não sou descartável. Se não sou descartável, eu me experimento naquilo que faço. E, dessa forma, preciso ter reconhecimento de autoria (Cortella, 2016, p. 47).

Precisamos de aceitação. Precisamos de cuidado. E precisamos cuidar. Porém, não cuido do que não percebo. Nem de quem. Até quando me visto, visto um corpo para servir algo externo: local de trabalho, lazer, festas, relações. Quando me alimento, como o que é colocado como apropriado pela mídia ou cultura. Não me visto conforme o que seja confortável para a movimentação do meu corpo e nem me alimento com o que seja apropriado para o bom funcionamento do organismo que sou. Coloco-me no mundo como esperam que eu seja.

“Quem você vai ser quando crescer?” Deveríamos substituir por: “quem sou eu agora?” E assim, como na vestimenta e alimentação, também se dá com atividades

físicas, relacionamentos, estudos e carreira. Vivemos para suprir expectativas de outros que também não sabem quem são. Realmente, precisamos de aceitação. Mas esta deveria ser a nossa, antes de mais ninguém.

Somos então, “insubstituíveis” por sermos dessa maneira e estarmos onde estamos. Únicos e inteiros. É preciso então, que reconheçamos o que fazemos, sentimos. Como nós, enquanto organismo, nos movimentamos e quais movimentos provocamos. Sermos autores de nossa caminhada e termos reconhecimento disso, não por necessidade egóica, mas reconhecimento no sentido de que o que faço é “reconhecido”, conhecido de novo por outro, da sua maneira e, portanto, útil ao desenvolvimento dele também.

A percepção da autoria é necessária para que a pessoa se construa como indivíduo que não é descartável, que não é inútil e que pode ser colocado à margem. Uma vida com propósito é aquela em que sou autor da minha própria vida. Eu não sou alguém que vou vivendo. No trabalho alienado, desumanizado, não existe a percepção autoral (Cortella, 2016, p. 46).

Nossa vida é nossa maior obra. O que pudermos, através dela, contribuir com os outros, é nosso legado. Meu viver é constituído daquilo que faço. Cortella (2016) se refere ao trabalho alienado, mas podemos trazer isso para pensarmos nas nossas relações familiares, na forma como nos alimentamos, em como cultivamos nosso corpo. É assustador pensar que se alienação é a ausência de si naquilo que se faz, que vida estamos vivendo, então? E como estamos, com nossas práticas educativas, colaborando com nosso próprio desenvolvimento e dos que lá estão?

Como a escola quer evoluir continuando com os mesmos métodos, as mesmas atitudes, as mesmas posições de poder? Poder o quê? O que temos conseguido? “[...] O poder é para servir e não para se servir” (Cortella, 2011, p. 96).

O professor, contou também, na já citada Palestra que proferiu em Porto Alegre, que viveu durante 3 anos, na clausura. A vontade dele era de ser Papa. Ele contou, na ocasião, que fazia uma pregação e observou que as pessoas, simplesmente, faziam tudo que ele solicitava. À medida que pregava, dizia: “Em pé! Podem sentar! De joelhos! Em pé!” E ele conta ter percebido, naquele instante, que havia algo ali que não devia ser alimentado: o poder sobre as pessoas exercido e recebido daquela forma.

Reafirmaremos: um poder que se serve, em vez de servir, não serve. [...] O poder está a serviço de uma obra coletiva e o liderado percebe claramente quando você é capaz de, ao crescer, levá-lo junto (Cortella, 2011, p. 96).

A Escola é sim uma instituição importante, sem dúvida, fundamental para o desenvolvimento humano, mas que também está sob as ações de impermanência mais que provadas pelo fato de que nada, em nossas vidas, permanece igual por muito tempo a não ser, talvez, o apego a querer que isso acontecesse. E o poder que pensamos ter, pode ser instrumento de crescimento mútuo, mas nunca deve ser, de dominação.

Usamos o argumento de que precisamos ser sérios no que fazemos mas, como Cortella (2011, p. 97) mesmo diz, “uma aula séria não é necessariamente uma aula triste. [...] A palestra séria é aquela que tem conteúdo, mas também alegria nela. [...] Sem alegria não há motivação”. Precisamos olhar de olhos bem abertos, como nossas processos educacionais estão ocorrendo e fazermos nosso melhor. Não somente o que é possível, já que “o possível” depende de outros, do sistema e dos recursos e isso acaba virando argumento para não fazer. Colocamos a responsabilidade em outras mãos. Quem faz seu melhor, o faz onde estiver, com o que tiver.

Fazer o possível é o óbvio. Agora, fazer o melhor é exatamente aquilo que cria a diferença. [...] E essa busca pelo melhor exige humildade e exige que coloquemos em dúvida as práticas que já tínhamos. Porque se as práticas que tínhamos e temos no dia a dia fossem suficientes, já estaríamos melhor (Cortella, 2011, p. 82-83).

Quando nos entregamos a fazer o melhor descobrimos que somos capazes de sermos melhores. Essa é a maravilha do processo de transformação humana. Para isso, é preciso sim encarar a realidade posta, ouvir tudo que é dito pelos corredores, observar os olhares e a ausência dos sorrisos. É necessário nos entregarmos com humildade de quem sabe que é pequeno e com a vontade de crescer. Humildade e gosto por saber que não há como fazer grandes coisas, sozinho e isso é bom, pois o que mais importa não sou “eu” somente, mas o bem-estar, a alegria de todos. A natural impermanência de tudo não seria mais, um tormento paralisante, mascarado de ação, dedicação e comprometimento.

A impermanência de tudo nos mostra sim, que gostaríamos de manter muitas coisas em nós, nos outros e na vida sempre da mesma forma. Nosso medo da mudança, do diferente, do imprevisto e do desconhecido não são nada convenientes por nos ameaçarem com a perda de nosso conforto. Ali eu conheço e sei me movimentar. Ali, consigo manter minha “paz”. Mas lembremos que, como diz o grupo O Rappa, em sua canção, “*Paz sem voz, não é paz, é medo!*” (Minha Alma (A Paz Que Eu Não Quero)). E, na armadilha do medo, nos privamos de, pelo menos, tentar.

Seguimos pela vida, dentro do que nos é conhecido, aquilo que nos identificamos. Pensamos que tudo é, por ser conhecido, manipulável estando a realidade das coisas, portanto, sob meu controle. Será? Melhor seria nomear tal zona como “zona de desconforto” e pensar que talvez a grande ameaça seja de que essa zona, onde pensamos conhecer tudo e manipular tudo, seja nossa grande e cruel prisão.

Para não ser tão terrível em minhas colocações, poderíamos então, dizer que essa zona vista como de conforto, poderia ter sido sim, uma zona confortável. Conhecíamos sim tudo ali, manipulávamos tudo, mas...um belo dia, sentimos vontade de crescer e já não cabíamos mais nela! A zona de conforto, para continuar sendo confortável, precisa então se alargar para que continue sendo de conforto e não vire prisão ou até mesmo ameaça de morte.

Podemos trazer aqui, a lembrança do que ocorre em uma gestação. O interior do útero é confortável. O Bebê não precisa fazer grandes esforços (ou nenhum) para ali estar. Recebe alimento, tem sua temperatura agradável garantida. Porém, chega um momento em que ele precisa sair, seja por estar pronto, seja por algum motivo vindo do organismo materno. Ele não “cabe mais” no útero ou o organismo materno não pode mais sustentá-lo. É o momento do nascimento, da saída daquela zona, até então confortável. Caso o nascimento não ocorra e quiséssemos nos manter naquele ambiente por considerá-lo confortável, por ser conhecido, a única garantia que teríamos, é a da morte.

É preciso nascer. Sair de uma situação quando já não cabemos nela ou, mesmo quando ainda não nos sentimos “prontos”, mas a situação em si torna-se ameaçadora de qualquer forma, precisamos sair, perceber as situações existentes além do que nosso olhar alcançava e da escuridão que nos protegia e criar novas situações.

Para exemplificar melhor, comparemos essa zona de conforto também com uma casinha onde moramos, mas que está precária. Vamos sentir saudade de algumas coisas tidas ali, momentos vividos e vai doer em nosso coração quando derrubarmos paredes que eram links para memórias afetivas que aconchegavam o coração. Se nosso apego for grande, não destruiremos as paredes e ficaremos ali, submetidos à precariedade da casa, ao vento que entra, a umidade, ao que está caindo. Se nossa percepção de que é hora de haver crescimento e que há capacidade em nós, para tal, prevalecer, largaremos este apego e guardaremos as boas memórias para recordar como fontes de alegria nos abrindo para o novo que uma

nova morada pode proporcionar.

Ao invés de lamentarmos sobre o que foi desconstruído, sentiremos alegria pelo que está sendo construído mesmo que não saibamos, exatamente, o que será! Às vezes, não queremos nos mover, por causa do esforço que o processo requisita. Privamos a nós mesmos de descobrirmos que o esforço pode ser prazeroso quando nos entregamos ao que nos faz bem! O processo pode ser mais gratificante que o próprio resultado.

Essa mudança de casa, como na ampliação de nossa então, zona de conforto, vai gerar esforço e trabalho durante a obra, mas gerará mais conforto e alívio quando estiver pronta! O desfrute será mais benéfico do que o descanso (acomodação) de ficar onde se estava. E só poderemos sentir isso, se nos movermos em direção a atitude de transformar.

Alguém pode perguntar: quem garante que o que for construído será melhor do que tínhamos antes? E respondo com outra questão: saber que o que se tem já não nos faz crescer mais já não é razão suficiente para se deixar transformar? “Me abraça e me dê um beijo. Faça um filho comigo, mas me deixe sentar na poltrona no dia de domingo. Procurando novas drogas de aluguel, nesse vídeo coagido. É pela paz que eu não quero seguir admitindo” (O Rappa, música - Minha Alma - A Paz Que Eu Não Quero).

Assim, podemos pensar na escola! Uma morada em que nós e, atualmente nossos filhos moram (grande parte de suas vidas, por sinal), mas que precisa urgentemente de mudanças, transformações basilares, antes que caia não só em nossas cabeças, mas na daqueles a quem mais amamos. Um lugar ao qual podemos ser muito gratos por todas as vivências tidas, mas que já não atende mais, como está posta, às necessidades de desenvolvimento de seres humanos inteiros!

Há realmente, muito o que problematizar, mas,

Independentemente de que seja urgente problematizar esse discurso que se está instalando sem crítica, a cada dia mais profundamente, e que pensa a sociedade como um mecanismo de processamento de informação, o que eu quero apontar aqui é que uma sociedade constituída sob o signo da informação é uma sociedade na qual a experiência é impossível (Larrosa, 2002, p. 3).

Não entramos aqui, ao nos privarmos de experiência, num processo de equiparação à Inteligência Artificial? Viremos a ser o equivalente a processadores de informações? Se estamos deixando de lado o experienciar para nos tornarmos

processadores onde nosso carácter mais valioso é a memória de armazenamento (já que não usaremos memórias afetivas pela sua inutilidade), em breve, não estaremos muito longe das máquinas. Não acredito que um ser humano possa se tornar uma máquina. Mas não gosto de pensar no que ele pode vir a se tornar, ou pior, no que pode deixar de ser, caso se afaste mais das características que ainda o levam a considerar a si e aos outros na vida.

E isso nos leva a pensar então: quando iniciaremos um movimento em direção a observação de si mesmo para podermos ofertar tal olhar aos nossos estudantes? Como intervir de forma eficiente num sistema que está posto? Está posto? Como está posto se é posto por nós? Quem determina o que está posto? Como trouxemos anteriormente, é bom lembrar:

O mundo não é. O mundo está sendo. Como subjetividade curiosa, inteligente, interferidora na objetividade com que dialeticamente me relaciono, meu papel no mundo não é só o de quem constata o que ocorre, mas também o de quem intervém como sujeito de ocorrências. Não sou apenas objeto da história, mas seu sujeito igualmente. No mundo da história, da cultura, da política, constato não apenas para me adaptar, mas para mudar (Freire, 2022, p. 74-75).

É preciso então, perceber a si mesmo e perceber a existência dos outros seres que nos cercam. E é preciso ação! É preciso que esta possibilidade seja levada para a escola. A possibilidade de encontrar-se no mundo, ver os demais e agir na transformação que for necessária em mim reconhecendo esta transformação como processo que envolve “relação de interferências entre mim e o meio onde estão os demais seres”. Viremos a nos reconhecer como o próprio meio. Quando Paulo Freire diz que o mundo não é, mas “está sendo”, nos abre a possibilidade de ação desde já! Desde este exato instante. Desde agora.

Isso me faz lembrar que *“o ‘agora’ pode ser mais que uma unidade de tempo, mas um estado de presença”* (Informação verbal)¹⁰. Ora, se o agora é um estado de presença, é preciso que percebamos que tipo de presença somos e como interferimos nas presenças ao nosso redor. Isto, perceber-se como presença que influencia as outras presenças, que mostra às outras presenças que há caminhos diferentes a serem seguidos, é o que define, de agora em agora, como a vida é vivida. Quando agimos, colocamos nossa presença, em ação. Isso constitui cada “agora” que se

¹⁰ Informação fornecida, em aula do Curso de Capacitação em Yoga, pelo IEPY – Instituto de Ensino e Pesquisas em Yoga, pelo médico Antonio Cesar Ribeiro Devesa, em aula sobre Anatomia Sutil, em 01 de outubro de 2023.

passa. E percebemos finalmente, a “polissemia” da vida acontecendo: a interligação de todos os seres que, presentes, em maior ou menor grau, interferem nas vidas uns dos outros.

Lembro da amorosa recordação de Cortella (2021) em relação ao seu Mestre, no vídeo de seu centenário. O professor - aprendiz disse: “*A presença de Paulo Freire se faz mais forte que a ausência.*” E me pergunto, que tipo de presença estamos sendo. Que tipos de atitudes tomamos a cada agora.

Nossa vida está em cada atitude que tomamos. É simples ver como a natureza se compõe e “trabalha”. O ritmo é calmo. A minúcia está em cada fato. O comprometimento de uma formiga ao carregar uma folha é maior que muitas motivações que temos. E somos um organismo mais desenvolvido. Podemos criar. A vida da formiga será sempre aquilo ali. A nossa, pode se expandir. Gosto de dizer que o que nos difere dos demais animais é nossa capacidade de criação. Mesmo o João de Barro, que constrói sua casa, a fará do mesmo jeito, sempre. Já nossa capacidade de criar é enorme.

Mas, para ter essa percepção da polissemia da vida que ocorre no rio a impermanência, é preciso parar. Dedicar tempo. Parar, realmente. E como dizemos que não temos tempo se nossa vida é feita disso? Estamos gastando nosso tempo com o quê? Nossa vida, é feita de tempo. Chamo, mais uma vez, o querido e, por mim, admirado Mujica (2015) para, com sua “presença”, nos alertar:

Inventamos uma montanha de consumos supérfluos. Compra-se e descarta-se. Mas, o que se gasta, é tempo de vida. Quando compro algo, ou tu, não pagamos com dinheiro. Pagamos com o tempo de vida que tivemos que gastar para ter esse dinheiro. Mas tem um detalhe: tudo se compra, menos a vida. A vida se gasta. E é lamentável desperdiçar a vida para perder a liberdade (Mujica, 2015 - Youtube).

Podemos refletir que o tempo que se gasta não é somente sobre o que compramos. É também, sobre o que consumimos em aquisição de informações inúteis, em conversas vãs, assistindo filmes e ouvindo músicas que não nos tiram do lugar. É definitivamente, lamentável que se desperdice a vida para perder a liberdade, colocando em mãos alheias e em identificações limitadas o poder sobre nosso tempo. Mais do que isso, é lamentável que passemos essa ideia adiante em nossos ambientes escolares.

2.2.7 Da alienação à experiência

Não estaríamos, enquanto escola, atrasados em relação a tecnologias. Não diria que estamos atrasados porque o ritmo da evolução é o ritmo de quem evolui. Diria que estamos “ausentes” de nós mesmos para nos tornarmos capazes, depois de percebermos nossa própria existência, perceber o outro e, só então, agir em prol de alguma percepção de paz.

A fragilidade, apontada por Larrosa (2002), que se materializa na escola, é fragilidade nossa enquanto indivíduos que deixamos refletir em nossas atitudes de fazer ou não fazer e se materializar em trabalho, nada mais que quem somos em nossa profundidade humana. Aquilo que nos move, não se pode disfarçar. A realidade mostra. Quando vamos entender que a vida é rede (palavra tão usada em nosso meio de Educação Profissional e Tecnológica), é movimento e transformação construída sobre a impermanência? O desafio não está na impermanência. Está em nossos apegos e identificações.

O elogio da precariedade da escola passa por apreciá-la, cuidar dela, expandi-la, para que não se estabilize nem no efêmero nem no descartável, mas como uma condição vital de uma montagem que está sempre à beira de sua destruição, mas também em movimento, aberto, capaz de apresentar o mundo e de ajudar a criar novas montagens, imaginando outros futuros.” (Dussel, 2021, p. 109).

A possibilidade de pensarmos em “outros futuros” com base no “agora sendo estado de presença” e, portanto, ação! Pensar não na escola ideal, algo inalcançável (visto a diversidade de humanos que a constituem), mas em uma utopia possível de ser construída por entender que a vida é movimento e que nos mantém em movimento de construção.

A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar (*Fernando Birri*, citado por Eduardo Galeano in ‘Las palabras andantes?’ de Eduardo Galeano, publicado por Siglo XXI, 1994, *apud* Revista Prosa Verso e Arte, 2021, p. 1).

Faz-nos falta mesmo a utopia que impulsiona o caminhar. Falta-nos experiência de valores, laços e afeto em nossos ambiente escolar. Falta, em nós espaço para cultivar.

Esta crise de identidade das escolas é reforçada quando se conjuga a ela a crise de valores que caracteriza nossa sociedade atual, presente também no cotidiano escolar. A ausência de utopias, a perda dos laços de solidariedade, a crise nos modelos de comportamento, o desenraizamento cultural, afetivo

e religioso afetam significativamente o trabalho que se realiza no interior da escola e estão na origem de uma cultura da violência (Nascimento, 2000, p. 48).

Útil poderia ser se, ao invés de focarmos tanto na escola em si, dedicássemos uma parcela maior de nossa atenção à “educação”. Educação sendo então, uma forma de “ser no mundo que gere condutas de paz”. Como não nascemos prontos, a escola seria um dos lugares onde eu “me tornaria em...” experienciando nela, processos que já considerariam quem eu já sou e possibilidades de quem posso me tornar! Considerar-se-ia aqui, que, em mim, vivem todos aqueles com os quais eu convivo já que, a cada dia, a cada momento que compartilho com tais seres, os toco levando algo de mim e trazendo algo deles.

Eis a importância de educação: tocar a todos através de um! A escola é a construção, em forma de lugar, da materialização de nosso trabalho. Ela é potência de desenvolvimento, onde os conteúdos estudados poderiam ser material gerador de crescimento de potencialidades humanas. Os conteúdos a serviço (de servir) de quem os estuda. Não quem estuda ou quem ensina, sob o jugo de “vencer os conteúdos”.

Estamos distantes de nós o suficiente para que ela, a escola, não seja, ainda, a materialização daquilo que “dizemos que queremos” que venha a ser nossa realidade. É preciso observar nosso “querer”: queremos a paz ou queremos ser o centro das atenções, de uma forma ou de outra? Estarmos certos e sermos os que sabem “mais” e tem...poder?

“Conheço muitos que não puderam quando deviam porque não quiseram quando podiam” (François Rabelais *apud* Cortella, 2011, p. 141).

É o lamento de ter visto a oportunidade de crescimento passar e, junto a ela, a oportunidade de trazer paz e felicidade ao mundo. Sim tais oportunidades andam de mãos dadas. Cortella (2011) inclusive questiona sobre quando se teria um pouco de felicidade na vida, e responde?

Quando aquilo que você quer é o que você deve e o que você pode. Todas as vezes que aquilo que você quer não é aquilo que você deve; todas as vezes que aquilo que você deve não é aquilo que você pode; todas as vezes que aquilo que você pode não é aquilo que você quer, você vive um conflito, que muitas vezes, é um dilema (Cortella, 2011, p. 107).

E poderíamos dizer que a paz, seria quando percebemos que tudo isso está alinhado e, portanto, está tudo bem! Sossego – tranquilidade – clareza!

Então, fato é que somos nós que dizemos o que queremos. E somos nós que agimos. Logo, somos nós que podemos agir de formas diferentes. Por mais que

pareça ser simples e que seja fácil falar, uma vez que, então, é a nós que cabe a ação em direção a realidade que queremos, é possível ainda, enquanto nossas capacidades ainda estão ao nosso alcance (sim, ainda estão sob nosso alcance embora, nem sempre, sob nosso poder!) que, ao nos darmos conta disso, da realidade posta e da possibilidade de entendimento e ação, construamos nossas vidas de outra forma: visando a paz coletiva através de ações de bem-estar de cada indivíduo tendo cada um a percepção de si e , portanto, dos outros. Insisto: para tanto, é preciso dedicar tempo...e espaço!

Assim, é possível, ainda, que nos movamos por nós mesmos identificando e agindo sobre como queremos que o local ao qual confiamos nossos filhos (aqueles a quem amamos o suficiente para não abandonarmos aos próprios recursos...), por longo período do dia seja. Local feito por pessoas. Pessoas como nós. Pessoas que não podemos nos eximir de vivermos no tempo atual, afinal, estamos aqui, vivos ainda! Pessoas que, de forma ou de outra, agem sobre a escola e, portanto, pode escolher uma ação que não a de esquivar-se como se a responsabilidade de construir e manter em fluidez esse ambiente fosse somente dos que ficam em seu terreno fisicamente visível.

A escola está nas nossas casas. Em nossos lares. Em nós. Percebamos isso ou não. Se conseguirmos voltar nosso olhar pra quem somos e entendermos que a escola é um lugar onde o cuidado com todos pode ser cultivado e desenvolvido, ela pode então, vir a ser uma colcha de retalhos feita pelo retalho mais belo que cada um de nós pode dar de si. Colcha, portanto diversificada, inspiradora se direcionarmos o olhar a cada uma de suas partes. Colcha que enfeita o ambiente “sociedade”, se considerarmos o todo da peça que é! Se nos dermos conta de que suas partes somos nós, de que a linha que nos une é a própria vida, essa colcha irá aconchegar, aquecer e proteger não só a nossos filhos, mas também a todos nós.

Só “é preciso diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, até que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática.” (Paulo Freire)

Só. E, só! Parece até, que Freire conhecia os preceitos yóguicos que veremos a seguir! Quem sabe!

2.3 YOGA

Por que o Yoga e não outra forma de movimentação qualquer para alimentar esta pesquisa? Porque o Yoga traz a consciência sobre tudo que se faz: cada

movimento, cada respiração, pensamento e atitude. Ele age sobre quem somos. Seu cerne, sua base de ação é constituída sobre princípios que prezam sim o cuidado com o corpo, pelas práticas dos *ásanas*, mas vai além: Não é mero movimento ou permanência que trabalha o físico, mas “através do físico” toca todas as dimensões do ser. E faz aguçar a percepção também do movimento onde o físico demonstra tudo que é captado pelas outras dimensões (psicológica, emocional, espiritual). Nosso corpo é nosso termômetro, sinalizador e instrumento de possibilidade de vida!

Gostaria de apresentar, mais detalhadamente, o IEPY, já citado Instituto de Ensino e Pesquisa em Yoga, onde concluí o Curso de Capacitação (em abril de 2024) e estou cursando o de Pós Graduação em Yoga (término em março do corrente ano). O Instituto foi fundado, em 2005, pelo professor Marcos Rojo, sua esposa Daisy e seus filhos, Carolina e Marcus, com o “objetivo de disseminar a prática, dentro de sua mais pura essência e tradição”¹¹ com base na ciência e na tradição da escola de Kaivalyadhama.

O primeiro contato do professor Marcos Rojo, com o Yoga, foi em 1975, na Universidade de São Paulo (USP), quando ainda era aluno do Curso de Educação Física. O Yoga era oferecido como disciplina optativa, pela professora Ignez Novaes Romeu, que representava, aqui no Brasil a escola de Kaivalyadhama. Esta escola foi, por sua vez, fundada em 1924 pelo Swami Kuvalayananda (swa, a raiz sânscrita de *swami*, significa “aquele que se uniu ao seu Eu” – Yogananda, 1946, p 20. Assim, ele passa a fazer parte de uma Ordem.), em Lonavla, na Índia.

Segundo a professora Ignez, “além da escola, a Instituição “kaivalyadham”, inclui o Centro de Práticas Yóguicas, em Bombaim (Mumbai, nome dado atualmente) e o Ashram, em Rajkot” (Kuvalayananda, 2023, p. 9). Esta professora foi a primeira pessoa do sexo feminino a ser admitida naquela escola.

Como bem explica a equipe do IEPY, em seu site “O centro de estudos de Lonavla renovou a linguagem do Yoga e foi pioneiro em promover pesquisas que comprovassem os efeitos da prática, abrindo caminho para sua aceitação e afirmação como técnica e disciplina científicas em todo o mundo.”

Foi em 1979 que Marcos Rojo e sua esposa Daisy Rodrigues partiram rumo à Índia para realizar sua formação em Yoga no Instituto Kaivalyadhama. Na volta ao Brasil passaram a dedicar-se exclusivamente à prática e ao ensino do Yoga, tornando-

¹¹ Informação disponível em: <https://iepy.com.br/quem-somos/#nossa-historia>.

se os principais promotores e divulgadores no país da escola científica fundada por Swami Kuvalayananda.

É importante registrar que o professor Marcos Rojo, recebeu um prêmio, dia 08 de janeiro de 2025, do governo indiano o reconhecendo como a personalidade que mais contribuiu com a cultura, difusão e propagação do yoga fora da Índia! Vê-se a seriedade e comprometimento dele na vivência do Yoga e a capacidade de União desenvolvida por suas atitudes, no decorrer de sua vida!¹²

E o que é o Yoga, então?

Para iniciar, vamos trazer algumas definições, constantes no site do IEPY, para nos direcionarmos ao entendimento.

“A antiga ciência do Yoga não é apenas para a Índia, mas é a grande contribuição dos antigos Rishis para toda humanidade.”

“Os benefícios do Yoga deverão ser comprovados decisivamente, usando os métodos aplicados nas ciências ocidentais” (Paramahansa S’Riman Madhavadasa Maharaja).

“A prática de Yoga pode ser definida como um sistema de exercícios que tanto pode começar com o corpo como com a mente, mas culmina no estágio onde a alma individual se torna uma com o infinito” (Swami Kuvalayananda).

“Yoga é a arte e a ciência para a aquisição da perfeita saúde do corpo, infinita felicidade da mente e completo desenvolvimento da alma” (Swami Digambarji).

“Na hierarquia das práticas de Yoga, a meditação ocupa posição de destaque. Porém, deve ser lembrado que todas as práticas são complementares entre si, e cada uma contribui para efeitos semelhantes, em maior ou menor escala” (Dr. M.L. Gharote).

Podemos ver que definir algo tão profundo de forma completa é difícil devido imensidão do que vai além do que pode ser expresso por qualquer palavra. A equipe do IEPY bem coloca, no texto que segue às escritas dos Mestres:

Seja qual for a definição que se dê, seja qual for o entendimento que se tenha, o Yoga é uma prática e sua instrução primeira é: pratique. É na prática constante e contínua do Yoga que seus conceitos se consubstanciam, se modificam e se aprofundam. Ou seja, com a prática vem o entendimento, e não o contrário (IEPY, 2025, p. 1)

Como nos ensinam os professores Marcos Rojo, Roberto Cardoso, e Danilo Forguieri: *“Tudo começa pelo conceito. Yoga pode ser um meio quando diz respeito às técnicas e pode ser um fim, quando pensamos em onde queremos chegar!”* (Cardoso, 2024 - Youtube) Assim, é a prática, a vivência, ou seja, a “experiência” que

¹² Ver registro disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_SSSjvtal0g.

vai nos conduzir pelo caminho do desenvolvimento enquanto ser humano integral e a compreensão sobre o que seja “união”.

“Yoga” se origina do verbo *yuj* (do sânscrito), que significa unir, juntar.

Como *Paramahansa* (título espiritual mais elevado na Índia – significa: “cisne supremo”, símbolo de discernimento espiritual) Yogananda cita:

O antigo *rishi* (sábio iluminado) Patânjali define Yoga como “neutralização das ondas que se alternam na consciência.” Seu livro *Yoga Sutras*, curto e magistral, forma um dos seis sistemas da filosofia hindu. [...] os *Upanishads*, de posterior redação, consideram os *Yoga sutras*, entre os seis sistemas, como a obra que contém os métodos mais eficazes para atingir a percepção direta da verdade. Por meio das técnicas práticas de Yoga, o homem deixa atrás de si, para sempre, os reinos áridos da especulação e conhece, por experiência própria, a verdadeira Essência (Yogananda, 1946, p. 277-278).

A experiência aqui posta para o conhecimento da própria Essência. União em si mesmo e, portanto, com o mundo já que não há separação. Qualquer ideia de separatividade vem de nossa necessidade de identificação, importante também, como já dissemos, mas que não é mais impulso para atos egoístas, quando se compreende o Yoga. Vejamos na própria obra, “Os Yoga Sutras”:

1. Eis os postulados mais elevados do Yoga.
2. O Yoga é recolhimento (*nirodha*) das atividades (*vrittis*) da mente (*chitta*).
3. Então, “aquele que vê” (*drastr*, o percebedor) se manifesta em sua natureza autêntica (Pantajali, 2015, sutra 1-3).

O recolhimento das atividades da mente para que aquele que “é” possa se manifestar. Aquietar-se para dar espaço à manifestação daquele que não é visto em meio ao turbilhão mental. Até que ele predomine!

Além disso, Yoganandaji (usamos o sufixo “ji” em demonstração de respeito e afeto aos Mestres) nos explica, em sua autobiografia:

Chitta vritti nirodha” (Yoga sutras I:2), que também se pode traduzir como “cessação de todas as modificações da substância mental” *Chitta* é um termo abrangente para designar o princípio do pensar, que inclui as forças vitais prânicas, *manas* (mente ou consciência dos sentidos), *ahamkara* (princípio do ego) e *buddhi* (inteligência intuitiva). *Vritti* (literalmente “redemoinho”) refere-se às ondas de pensamento e emoção que incessantemente sobem e descem na consciência do homem. *Nirodha* significa neutralização, cessação, controle (Yogananda, 1946, p. 277).

Vale explicitar também, para que haja entendimento mais facilitado, visto a estranheza ou distorção que comumente acontece, sobre alguns conceitos, o que é “*prana*”:

Os diferentes estímulos sensoriais a que o homem reage – tátil, visual,

gustativo, auditivo e olfativo – são produzidos por variações vibratórias nos elétrons e prótons. As vibrações, por sua vez, são reguladas por *prana* ou “vitátrons”, forças vitais sutis ou energias mais finas que as atômicas. Os vitátrons são inteligentemente carregados com as cinco diferentes substâncias ideativas sensoriais (Yogananda, 1946, p. 59).

Os elétrons e prótons são “variações vibratórias”. O *prana* é a “força que regula tais vibrações. Vê-se a essencialidade dele! E nele, estão as substâncias ideativas sensoriais. Esta explanação nos leva a um alcance mais profundo e detalhado do que o que se diz, corriqueiramente sobre o *prana* como sendo “energia vital”. Ele é, de fato, mas a colocação do Mestre quase que nos permite “ver como” tal força atua...em nós...em tudo!

Yoga então, é a prática, a vivência do autoconhecimento, da auto percepção, da introspecção, o recolhimento, a interiorização para que venhamos a atingir, um dia, o “*moksha*”, a libertação total! E um *Yoguin* (ou *Yoguni*, feminino) quem é? Segundo Yogananda (1946, p. 276) “é quem pratica uma técnica científica para a realização divina”. Ele esclarece também, ao ensinar sobre Ásanas (exercícios físicos) e Yamas e Niyamas (os códigos de conduta, “exercícios mentais” que veremos a seguir), que estes últimos,

Expressa, em linguagem comum, sua prática, numa escala humilde, significa simplesmente moderação em cada um de nossos hábitos e uma viva fé no Criador. Isso não significa que os ateus não possam praticar as posturas Yóguicas [...] (Kavalayananda, 2023, p. 68-69).

O que será diferente é a experiência que cada pessoa terá no decorrer das práticas.

Swami Kavalayananda (2023, p. 59) é claro ao dizer: “O *Yoga* tem uma mensagem completa para a humanidade, mensagem que abrange não só o *corpo*, mas também a *mente* e a *alma humanas*”. O professor Marcos Rojo salienta muitas vezes, em cada aula dada, que o *Yoga* não é “para o corpo”. É “pelo corpo”! O corpo é uma estratégia, um instrumento para a experiência. Um meio para percepção e para expressão. O objetivo do *Yoga*, portanto, não é a performance, como muito tem se visto, nas academias, onde o *Yoga* mais parece uma mera sequência de exercícios físicos. Isto é tão contraditório ao *Yoga* que podemos dizer que nele, mais do que o que você faz, importa “como” você faz.

É por vivermos a experiência como aprendizes do *Yoga* e servidores da Educação que sentimos quanto aquele pode acolher e colaborar com as questões educacionais de nossa atualidade e quão forte é a ligação de ambos. *Yoga* trata sobre

seres humanos em sua integralidade (omnilateralidade). E trata sobre sua relação com o todo e as relações de conectividade de todos os seres, humanos ou não, a inteireza do mundo em si (polissemia).

Portanto, um ser humano íntegro e consciente interfere no mundo de forma salutar levando o fruto de suas experiências como possibilidade de enriquecimento às experiências alheias. Isso não é nosso conceito de trabalho, onde expresso quem sou em “retro interferência” com o mundo, aliado ao conceito de paz? Mais profundo que isso ainda, no entendimento da polissemia, pela visão oriental, não haveria nem mesmo “pluralidade” no sentido de diferença ou diversidade. É clara a compreensão de unicidade. Quando interferimos em algo estamos interferindo em nós mesmos. Vejamos no título “*A Re-conciliação Transcendente*”, do “*Livro Tibetano da Grande Liberação*”, onde é dito:

“Não havendo, na realidade, nenhuma dualidade, o pluralismo é inverídico.” Esta é, com certeza, uma das verdades mais fundamentais do Oriente. Não existem opostos – é a mesma árvore em cima e embaixo (Evans-Wentz, 1954, p. XLIV).

Sigamos para entender um pouco mais sobre alguns preceitos para continuarmos fazendo nossas relações do yoga com Educação. Para isto, veremos alguns fatores sobre a complexa obra “O Yoga Sutra”, de Patañjali.

2.3.1 O Yoga Sutra de Patañjali - um dos elementos integrantes da pesquisa

Para descrevermos obra tão importante, trazemos, principalmente, informações estudadas nas aulas dos professores Roberto Martins e Marcos Rojo, ministradas no Curso de Capacitação em Yoga (já finalizado em abril de 2024), oferecido pelo IEPY (Instituto de Ensino e Pesquisas em Yoga – SP).

Estruturado cerca de 2000 anos atrás, O Yoga de Patañjali, (Rāja-Yoga) é um dos vários métodos tradicionais de Yoga, com muitas práticas internas (ou seja, que não utilizam o corpo físico), com objetivo de obter a libertação espiritual (kaivalya ou moksha). O Yoga de Patañjali inclui posturas (*āsana*) e gerenciamento do *prana* através de exercícios de respiração (*prāṇāyāma*), mas dá atenção principalmente às práticas “mentais” ou internas: retração dos sentidos (*pratyāhāra*), concentração (*dhāraṇā*), meditação (*dhyāna*) e união (*samādhi*).

Não se sabe quase nada sobre Patañjali, a não ser que ele possa ter vivido, aproximadamente, entre o século III a.C. e o século II d.C. Por esse motivo, Patañjali,

com o passar do tempo passou a ser tido como um personagem mitológico. Yogananda (1946, p. 73) diz que ele “*é o mais notável dos antigos expoentes do Yoga*”.

“O Yoga-Sutra” é sua obra fundamental. *Sūtra*, significa cordão ou fio, especialmente o fio no qual estão presas as contas de um colar ou de uma *japa-mālā* cordão de contas usado para vários fins, dependendo da orientação pessoal, como meditar, orar ou como amuleto). *Sūtra*, na tradição Hindu, é um estilo de texto curto, que apresenta o “fio condutor” de um assunto, sem esclarecimentos detalhados, para ser explicado oralmente. Por isso, o Yoga-Sutra é um texto de difícil compreensão que requer estudo com dedicação. São 196 frases, divididos em quatro seções onde se explicam a teoria e prática do Yoga em detalhes e profundidade.

O sistema de Yoga de Patañjali tem oito membros (poderíamos ler como “braços”) – em sânscrito: *aṣṭāṅga* onde “anga” significa membro ou parte do corpo. É um equívoco pensar que cada membro faça alusão a um degrau evolutivo como se houvesse uma sequência a ser realizada para o desenvolvimento da pessoa ou onde um membro fosse pré-requisito para o acesso ao desenvolvimento de outro. Pelo contrário, os oito aṅgas ou membros do Yoga de Patañjali são os instrumentos usados concomitantemente por quem caminha na trilha do Yoga. Tudo se desenvolve na pessoa, ao mesmo tempo e tudo interfere em tudo no desenvolvimento do ser.

Eis os oito membros citados por Patañjali (2015) em seu sistema chamado então, Ashtanga: “*Yamas, Niyamas, Ásanas, Pranayamas, recolhimento (Pratyahara), concentração (Dharana), meditação (Dhyana) e Samadhi*, são os oito componentes (*Angani*) do Yoga” (Sutra II – 29).

A dedicada e sábia, professora Lia Diskin, nos ensina, através da autoridade trazida pela experiência, em que níveis os membros do Yoga de Patanjali nos afetam como seres humanos. Professora Lia é uma jornalista argentina e fundadora da Associação Palas Athena, uma ONG filantrópica brasileira, dedicada ao desenvolvimento e gestão de programas voltados para a comunidade. Também é professora no curso de Capacitação, em Yoga, no IEPY. Veio para o Brasil, aos 21 anos, durante a ditadura argentina. Em 2010, recebeu o Prêmio Internacional, Jamnalal Bajaj, pela promoção dos valores gandhianos, fora da Índia¹³ e, em 2020,

¹³ Informação disponível em:

<https://www.jamnalalbajajawards.org/awards/archives/2010/international/lia-diskin>.

recebeu o “Padma Shri”, do governo indiano, por estar ativamente envolvida na promoção dos valores gandhianos de paz e não violência, nas últimas quatro décadas¹⁴.

Ela diz: *“Os Yamas e Niyamas nos afetam em nível ético-espiritual. Os Ásanas, Pranayamas e Pratyahara, a nível psico-físico. E Dharana, Dhyana e Samadhi, a nível psico-espiritual”* (informação verbal)¹⁵.

O Yoga, em sua integralidade, atende à integralidade humana. Vejamos cada um de seus membros e como se associam aos conceitos base da Educação Profissional e Tecnológica e demais conceitos que adotamos nesta pesquisa.

2.3.2 Yamas, Nyamas, Asanas, Pranayamas Pratyāhāra, Dhāraṇāpara, Dhyana e Samadhi

Neste trabalho, consideraremos os **Yamas** e **Nyamas** bem como os **Asanas**, **Pranayamas**, **Pratyāhāra**, **Dhāraṇāpara** e **Dhyana** para serem levados ao ambiente escolar do Instituto Federal. Quanto ao **Samadhi**, por ser um processo individual e espontâneo, não requer prática direcionada. Ele acontece por si só a cada indivíduo.

Serão feitas, a seguir, reflexões relacionando os conceitos apresentados por Patañjali com os conceitos atualmente empregados no mundo da EPT e os demais conceitos que estão servindo de base para esta pesquisa, a saber:

- **Educação – Autenticidade – Paz**
- **Trabalho – Ser Humano Integral (ou omnilateral)**
- **Experiência**
- **Alienação (ou Estranhamento).**

2.3.2.1 Yamas e Nyamas

Yoga-Sūtra II.31. “Este é o grande voto [mahāvratā], que se aplica a todos os seres, sem distinções de nascimento, lugar, tempo ou circunstâncias (Yoga Sutra II, 31).

Swami Kuvalayananda coloca os Yamas e Niyamas como,

[...] dez princípios de conduta que, se seguidos fielmente, darão suprema paz mental para os praticantes de Yoga. O praticante se libertará de todas as emoções violentas; sua inquebrantável fé no Senhor desenvolverá nele um

¹⁴ Informação disponível em: <https://www.newindianexpress.com/nation/2020/Jan/26/india-honours-2-brazilian-women-with-padma-shri-2094615.html>.

¹⁵ Aula do Curso de Capacitação ao Yoga, pelo IEPY, ministrada em 06 de setembro de 2023

grande otimismo; ele manterá uma consciência clara e poderá levar o calor da felicidade onde quer que vá. Em resumo, ele será capaz de assegurar saúde perfeita para sua mente (Kavalayananda, 2023, p. 67).

O Mestre esclarece, porém, que um código de conduta que leva a “perfeição” não é fácil de ser atendido em sua totalidade, visto nossa condição de desenvolvimento humano atual. Mas, ressalta que seu valor está na sua capacidade intrínseca:

[...] é extremamente difícil atingir a perfeição com a prática dos Yamas e Niyamas. [...] Mas o valor incalculável dos Yamas e Niyamas repousa na sua capacidade de proporcionar saúde mental para os que, com sinceridade e humildade, procuram iniciar-se em sua prática. Naturalmente, o grau de saúde variará de acordo com o grau de sinceridade e na medida do sucesso atingido. Porém, mesmo o mais insignificante progresso jamais deixará de proporcionar bençãos celestiais para o praticante sincero (Kavalayananda, 2023, p. 67-68).

O princípio está disponível. O conhecimento, mais do que nunca, está ao alcance de todos nós. Cabe-nos buscar e oferecer possibilidade de experienciar. Entre desistir, sem nos entregarmos, sob a justificativa do não alcance da perfeição (sendo que não sabemos até onde iremos) e seguirmos, com empenho, sinceridade e humildade, entendendo que, qualquer nível atingido já será maior que o que estávamos até agora, pensamos aqui, ser melhor que haja entrega.

É mais sensato e inteligente até, acessarmos tais conhecimentos, ao servirmos na área da Educação por um motivo (de “motivar”, fazer entrar em movimento) bem simples: os ensinamentos que o Yoga oferece, trazem desenvolvimento integral a nós (que já somos, todos, integrais) e a todos que nos cercarem. E não é isso que move quem serve à Educação?

Vejamos agora, os Yamas e Niyamas de forma mais detalhada para que possamos começar a visualizar como eles podem ser trazidos para o ambiente escolar:

Yamas - Disciplina externa: nossas ações diretamente aos outros seres

Ahiṃsā – não-violência, não ferir de nenhuma forma, em nenhum sentido, a si mesmo e qualquer outro ser (animais não humanos, plantas, o que for). “Na presença daquele que está estabelecido na não violência (ahimsa), a hostilidade é abandonada.” (Sutra II-35)

Satya – ser verdadeiro, autêntico (não mentir-forjar-manipular). “No estabelecimento da verdade (Satya), surge a coerência dos resultados e das ações. (Sutra II-36)

Asteya – não roubar (objetos, valores, tempo, atenção). “No estabelecimento do não roubar (asteya), surge a aproximação de todas as coisas preciosas.” (Sutra II-37)

Bramacharya – controle dos sentidos (apego aos prazeres: sexuais, gula, sono, vícios, aparências). “No estabelecimento do Bramacharya há a aproximação do vigor.” (Sutra II-38)

Aparigraha – desapego, não acumulação – nossa estada aqui não se dá em função do que podemos “ter - acumular”. “Na firmeza da não apropriação (aparigraha), a percepção clara sobre o porquê do nascimento.” (Sutra II-39)

Nyamas - Disciplina interna: nossas ações diretamente sobre nós mesmos

Sauca – purificação, limpeza (do corpo e da mente). “Da limpeza (sauca) vem a indiferença em relação ao próprio corpo e o desinteresse por se misturar com os outros.” (Sutra II-40) (Por se entender que ele não é o fator primordial, mas precisa de cuidado. Dá-se ao corpo, o cuidado que necessita, porém sem exageros). “E a pureza (suddhi) da essência, os pensamentos elevados, o foco, o controle sobre os sentidos e a aptidão para a percepção do si mesmo. (Sutra II-41)

Samtoṣa – contentamento (satisfação com o presente o que difere de “acomodação”, que traz inércia). “Do contentamento (santosha), surge um encontro insuperável com a alegria” (Sutra II-42)

Tapas – austeridades (esforço, disciplina, perseverança) que desenvolvem as potencialidades humanas. Comprometimento e seriedade sobre si. Exigência. “Da destruição das impurezas pelos tapas, surge a perfeição do corpo e dos sentidos corporais.” (Sutra II-43)

Svādhyāya – estudo de si e do mundo que possibilita a vivência respeitosa. “Do estudo de si mesmo (svadhyaya), surge a integração com a divindade de sua escolha.” (Sutra II-44)

Īśvara-praṇidhāna – caminho espiritual, devoção. “Da entrega ao Isvara surge a perfeição no samadhi.” (Sutra II-45)

Os Yamas e Niyamas são portanto, chave fundamental a ser trazida para a escola já que são a base de conduta que promove o conhecimento de si, percepção dos demais seres e do meio, e a partir disso, a possibilidade da vivência da paz. Tal código pode ser trabalhado de maneiras diversas, tanto em sala de aula, para os

estudantes, quanto aos servidores, em seus setores e em reuniões de equipes.

Quero dizer que não é necessário que os Yamas e Niyamas sejam citados em nossos ambientes de trabalho, somente os encontros para as práticas dos ásanas. Os Yamas e Niyamas também são praticados. E de forma muito mais constante do que os ásanas! *Swami Kuvalayananda* nos explica:

Os Ásanas são exercícios físicos. Formam o terceiro item do *curriculum* yóguico. Os *Yamas* e *Niyamas* são exercícios mentais que formam os dois primeiros itens do *curriculum*. Eles têm precedência no *curriculum* porque, sem a sua ajuda, a prática dos Ásanas não produzirá todos os resultados desejados (*Kuvalayananda*, 2023, p. 59).

Nosso Swami deixa claro que os efeitos da prática dos Ásanas são diferentes em uma pessoa que busca praticar os Yamas e Niyamas tornando-se notável o impacto dos mesmos no organismo. Basta imaginar dois indivíduos: um que procura vivenciar os preceitos de yamas e Niyamas e, outro que não. O segundo, poderá ter as benesses físicas dos Ásanas, provavelmente, tais quais: aumento da flexibilidade muscular, da mobilidade articular, regulação da pressão sanguínea, melhora do sistema digestivo, regulação de hormônios, aumento de força muscular, gasto energético, entre outras.

Já o primeiro, pode alcançar tais benesses intensificadas, já que estará colocando uma atenção mais adequada em cada movimento, acrescidas de conquista de consciência de si, melhora na auto percepção física (funcionamento de seu organismo como um todo – estruturas musculares, esqueléticas, nervosas e de funcionamento dos órgãos), mas também de processos psicológicos e emocionais que podem vir à tona quando se efetua a prática dos ásanas aliada a vivência dos Yamas e Niyamas.

Isto pode ser visto, inclusive num mesmo indivíduo que, quando tem seus primeiros contatos com o Yoga, inicia sua prática nele, exclusivamente através dos Ásanas, sem conhecimentos algum do todo que o Yoga compreende. Se este indivíduo, à medida que praticar os Ásanas, e sentir os benefícios em seu organismo, buscar conhecimento sobre os demais fatores que envolvem o Yoga, como sua base (os Yamas e Niyamas), começará a praticar os Ásanas de forma muito mais “rica”.

Isso ocorre devido ao entendimento de que os Ásanas podem ser muito mais do que simples “posturas” à medida que o praticante se torna mais que um simples executor de exercícios físicos.

Assim, Os Yamas e Niyamas são fonte de conduta e podemos associar inúmeras práticas educativas atuais a cada um deles, em nossas ações cotidianas e refletirmos sobre o que precisamos transformar. Aliado a isso, pensar em direcionar a criação de novas práticas educativas a tão sublime código.

Um exemplo simples: quando uma avaliação teórica (prova) é combinada com os estudantes, para uma determinada data e sobre um determinado conteúdo e a prova que é apresentada contém questões de conteúdos diferentes do que foi combinado. Implicamos aqui na não vivência de *Satya*, o princípio da verdade, muitas vezes atraídos pela ilusão de demonstrar controle e poder. O mesmo incorre quando reprovamos para punir. Não nos damos conta de que todos somos avaliados e é a vida quem faz isso?

Outro exemplo é quando marcamos um horário com uma equipe, para uma reunião ou o que for e chegamos atrasados. Incorremos em *Asteya*, uma vez que estamos furtando o tempo de quem o reservou ao encontro conosco. Pode parecer algo pequeno, mas nossa vida é feita de que, senão de tempo?

Da mesma forma, quando fazemos, realmente nosso melhor, observando a nós mesmos, cuidando de nosso veículo corporal em relação ao sono, alimentação, movimentação física, cultivo de boas conversas e executamos uma tarefa dando atenção aos detalhes, a efetuamos com comprometimento, dedicação e seriedade, mantendo a alegria, estamos nos desenvolvendo em *Svadhyaya*, *Sauca* e *Tapas*!

Todo esse desenvolvimento nos leva ao princípio primeiro: *AHIMSA*! A vivência da paz! Ou, a não-violência! Pensamos que, se tivéssemos condições de viver esse conceito, não seria nem necessário que os demais existissem, tamanha a potência deste! A violência gerada para com o outro, gera violência em si. Somos a fonte daquilo que projetamos.

Sigamos agora, para os demais “braços” do Yoga que vêm colaborar com nossa percepção de que, já somos, em si, integrais!

2.3.3 Ásanas: posturas físicas

“A postura (*āsana*) deve ser firme (*sthira*) e confortável (*sukha*). Pela renúncia a todo esforço e a mente unida ao infinito. Assim a dualidade não cria dificuldades.” (Yoga-Sūtra II.46-48)

Os Ásanas constituem outro dos membros do Yoga de Patañjali.

No Yoga de Patañjali não é necessário praticar nenhuma postura (āsana) que exija esforço demasiado. Devem ser utilizadas posturas fáceis e confortáveis. Fáceis, no sentido de que o praticante consiga executá-las dentro dos princípios de “estabilidade e conforto”. É necessário que seja possível conseguir “ficar na posição”, mantê-la, permanecer nela para que o fato de se estar nela, comece a agir no organismo. É preciso “ficar nela” para que haja tempo para que ela trabalhe na pessoa, fisicamente, emocionalmente, psicologicamente.

É neste sentido que se fala em facilidade. No âmbito de facilidade de acesso (não iremos executar uma postura de torções que seja impossível de ser feita por alguém que não consegue nem virar o tronco para olhar para trás, por exemplo) e possibilidade de permanência. À medida que se consegue manter a posição, através de “*tapas*”, vamos exigindo mais de nós e indo um pouco mais além nos alongamentos, torções e equilíbrios! É sutil a diferença entre exigir de si e machucar-se! É preciso agir com auto cuidado. Respeito. Ahimsa!

Fica claro, portanto, que a feitura dos Ásanas é uma “construção”: a postura se desenvolve no corpo à medida que a pessoa vai, através dela adquirindo as qualidades (físicas, emocionais) para executá-la. Ao mesmo tempo em que o Ásana é construído, ele também desenvolve o corpo! Lembramos que essa diferenciação de capacidade de execução pode se dar no mesmo indivíduo! Em diferentes dias da semana, podemos estar com nossos corpos, mais ou menos flexíveis, por exemplo, ou mais ou menos tensos devido a acontecimentos que nos afetaram emocionalmente!

Daí a importância de se observar e se respeitar durante a prática! Aliás, no mesmo dia, em horários diferentes, podemos estar mais ou menos flexíveis devido às movimentações corporais que já tivemos ou não. Geralmente, por exemplo, no início da manhã, nossa flexibilidade está mais comprometida, mas nossa capacidade de foco, pode estar mais ativa devido ao não envolvimento com outras tarefas.

As pessoas perguntam muito qual é o melhor horário para praticar os Ásanas e a meditação. A orientação então, é para que a pessoa observe a si mesma e escolha um horário no qual seja possível executar sua prática com dedicação.

Extremamente importante saber que uma prática com três Ásanas ou mesmo apenas um, que seja, realizado com atenção, entrega, “presença”, será mais eficaz do que a não realização de nenhum! Portanto, pratiquemos! Impeçamos que fatores externos como o número de atividade que temos para fazer no dia, nos impeça de fazermos o

mais importante que é cuidarmos de nós mesmos. Até por que, quem viverá nossa vida por nós, se não estivermos ali?

Penso inclusive, que este é o maior desafio para levar as práticas para o ambiente escolar: tempo! Todo o tempo da escola está direcionado aos conteúdos, no que diz respeito às atividades docentes fora e dentro de sala de aula e, às atividades que contêm prazos para realização, nos setores administrativos. “Tirar” qualquer quantidade de minutos dessas atividades é quase um fator a mais de estresse para quem cede. Ainda não percebemos que não estamos tirando tempo das atividades. Estamos dando tempo para nós mesmos. Mas, veremos isso adiante!

Então, através dos movimentos corporais e da permanência nas posições, o indivíduo desenvolve a capacidade de perceber a si mesmo tanto em relação ao seu material corpóreo (corpo, circulação sanguínea, respiração, sistema muscular, esquelético) quanto emocional e sentimental. Importante repetir aqui o que já dissemos, na introdução deste trabalho: Yoga não é contorcionismo ou exibição. Muito menos competição de capacidades corporais.

Os Ásanas são um portal para si mesmo. Uma possibilidade de autodescoberta através do movimento e da sustentação. Movimentar-se e permanecer na postura é um meio de sentir a própria existência. Sentir a própria existência é o princípio da possibilidade de se conhecer a ponto de ser possível tomar decisões sobre como viver a vida onde se existe. E o corpo é o instrumento, a estratégia para a vivência deste processo.

2.3.4 Pranayamas: Gerenciamento do Prana pela respiração

YS II.49. Naquilo que é verdadeiro, o *Pranayama* é a separação dos movimentos de inspiração e expiração“. 50. A atividade é interna, externa e de imobilidade. (*Pranayama*) é percebido pelo lugar, tempo e número. É duradouro e sutil. 51. O Quarto (*Pranayama*) refere-se ao objeto externo e ao interno. 52. Daí, é destruído “aquilo que oculta” (avarana) a luz (prakasa) (Yoga-Sūtra II, p. 49-52)

Swami Kuvalayananda nos traz o conceito: “*Pranayama*: o quarto item do *curriculum* yóguico, o controle respiratório yóguico *Khumbaka*. De acordo com Svatmarama Suri, existem oito variedades de *Pranayama*. Elas são: *Suryabhedana*, *Ujjaiyi*, *Sitkari*, *Sitali*, *Bhastrika*, *Bhramani*, *Murccha* e *Plavini*. (Kuvalayananda, 2023, p255). Falar sobre *pranayamas*, requer cuidado visto que é falar sobre a manipulação do próprio *Prana*. Aquino e Rojo, explicam que,

A palavra sânscrita “*pranayama*” é formada por “*prana*” (que nos textos de Hatha Yoga é sinônimo de impulso, força vital ou vento) e “*ayama*”, palavras com significados que podem ser opostos, nos dicionários, podendo significar tanto restrição quanto expansão, sendo o primeiro significado mais relacionado com o objetivo de sua aplicação [...] Na maioria dos textos, *pranayama* está relacionado com o controle do *prana*, especialmente por meio da respiração (Aquino; Rojo, 2022, p. 50).

Os autores citam o *Hatha Pradipka* (obra para estudo do Hatha Yoga muito usada no ocidente):

Depois de conhecer ásanas, o yoguin, com seus sentidos sob controle e alimentando-se moderadamente com comida agradável, deve praticar *pranayama* sob a orientação de um guru. Enquanto a respiração estiver irregular, a mente estará instável, mas quando se aquieta a respiração a mente também o fará e o yoguin viverá longo tempo. Deverá então, controlar sua respiração (Aquino; Rojo, 2022, p. 49).

De início, já podemos ver a importância da execução correta dos ásanas para que os pranayamas sejam proveitosos. Os ásanas, dentre outros benefícios, abrem espaços no corpo proporcionando mobilidade adequada no momento da realização dos pranayamas. Eles proporcionam a abertura para que o fluxo respiratório e sanguíneo (correntes por onde o oxigênio é carregado) possam fluir! Há também a necessidade de uma alimentação adequada, uma vez que estaremos movimentando diretamente o diafragma e a região do estômago.

É preciso não haver “peso” na região e nem requisição de trabalhos digestivos exacerbados. Outra orientação que *Svatmarama*, o autor do *Hatha Pradipka*, nos dá é a deixar claro que a realização dos pranayamas são totalmente dependentes da supervisão de um *guru*.

Swami Kuvalayananda, apud Aquino *et al*, pede fidelidade às instruções que fornece em seu material:

Fazemos um sério pedido a nossos leitores: Nunca deixem seu entusiasmo levar a melhor sobre sua razão. *Pranayama* é uma arma que facilmente se presta ao abuso. Ao mexer com *Pranayama*, mexemos com os nervos, o coração e os pulmões. Tensões indevidas ou métodos imperfeitos de *pranayamas* podem levar a danos permanentes nestas partes. Portanto, todos deveríamos seguir esta prática com os necessários cuidados e precauções. Quando assim fazemos e quando nossas instruções são, atenta e fielmente seguidas, o *pranayama* é perfeitamente seguro (Kuvalayananda apud Aquino; Rojo, 2022, p. 53).

O *Swami* mostra a seriedade dos estudos em yoga e a necessidade de boa formação técnica por quem o leva aos demais. No meio escolar, este é um desafio a ser encarado, caso queiramos (e queremos!) implantar o yoga em nossas escolas! Mais uma vez, firmamos que a experiência sendo fundamental enquanto misto de

conhecimento e vivência prática.

Vejamos mais um fator sobre os *pranayamas*, quanto ao ciclo. São 3 as fases de um ciclo, na realização de um *pranayama*, ou seja, cada “respiração”. Recorramos a Aquino, mais uma vez:

- **Puraka**, significa algo que está preenchendo ou completando. É a etapa associada ao que conhecemos como inspiração, porém, sob interferência e, portanto, voluntária. É uma inspiração mais profunda, que poderá usar como parâmetro a capacidade inspiratória ou um tempo específico, desde que confortável e segura.
- **Kumbhaka**, significa panela ou vaso, aludindo a um recipiente que será preenchido. É o que chamamos de “pausa com ar nos pulmões” ou “retenção do ar nos pulmões” e constitui a grande marca dos *pranayamas*. Poderá usar como parâmetro a capacidade inspiratória ou um tempo específico, desde que confortável e segura.
- **Recaka**, significa esvaziamento. É a fase em que o ar está sendo exalado, porém sob interferência e, portanto, voluntária. É uma exalação mais profunda e lenta que poderá usar como parâmetro a capacidade expiratória ou um tempo proposto desde que confortável e seguro (Aquino; Rojo, 2022, p. 55).

Comumente, conhecemos as três etapas do ciclo respiratório como “inspirar, segurar, expirar”! Como mesmo um processo, aparentemente tão simples, pode ser difícil para iniciantes, Aquino salienta que, segundo o professor Marcos Rojo, é aconselhado que, entre um ciclo e outro, sejam feitas pausas onde a pessoa respire espontaneamente. “Isso faz com que o praticante aguace a percepção sobre o efeito da rodada realizada, além de permitir que a respiração normalmente se normalize, caso o exercício tenha sido realizado de uma forma imprecisa, o que é muito comum nas primeiras experiências” (Rojo *apud* Aquino; Rojo, 2022, p. 56).

Tudo sempre se refere ao respeito sobre o indivíduo para que haja tempo de desenvolvimento em sua integralidade. Um processo “educacional” onde o mais importante é cada ser humano.

2.3.5 Pratyāhāra: Recolhimento (retração) dos sentidos

YS II.54 Quando os órgãos são desligados de seus objetos e se tornam semelhantes à mente, isso é pratyāhāra (retração dos sentidos). 55 Disso resulta um controle total sobre os órgãos (Yoga-Sūtra II, p. 54-55).

Na retração dos sentidos (pratyāhāra) estamos abertos a estímulos variados e mutáveis, mas ficamos indiferentes a tudo o que os sentidos nos trazem já que não é necessário atendê-los sempre imediatamente. Mantemos as sensações que os estímulos proporcionam, mas conseguimos “assistir” ao que acontece sem nos envolvermos emocionalmente com os fatos e mesmo com as sensações que

provocam. Você diz para si mesmo: sei que estou ouvindo tais sons (e podem ser desagradáveis, até!), que o calor está grande e tudo mais, mas agora “recolho” meus sentidos e fico aqui...em quietude! Não é negar. É percebê-los, mas entender que não há necessidade de atentar a isso, neste momento.

Estamos sentados, por exemplo e sentimos fome. Observamos. Identificamos a sensação: fome. Ora, é preciso saciar imediatamente? Observamos como essa sensação atua no organismo. E seguimos em recolhimento. Com essa capacidade de observação desenvolvida por termos nos dado tempo, ao invés de atender imediatamente, poderemos, depois, sentir o tamanho ou a qualidade dessa fome e escolher com maior discernimento o que realmente nosso organismo precisa. Não o que somos levados a fazer por impulsos descontrolados. Daí então, atendê-lo como é necessário. Aqui também estão, nessa ação, estão vários dos Yamas e Niyamas: observação de si, exigência sobre a ação, auto cuidado, não violência ao se alimentar adequadamente, limpeza do corpo e dos pensamentos (ao não deixar impulsos tomarem conta)!

Claro é que sensações físicas (calor, fome, frio, volume dos sons, imagens) são diferentes de sensações emocionais, sentimentais ou psicológicas. Durante as meditações ou num momento qualquer do dia, podemos nos deparar, vindo à tona, em nós, uma emoção de tristeza, por exemplo. Fazemos o mesmo que sobre as sensações físicas: observamos, identificamos e vemos como esse sentimento ou emoção atua no organismo e seguimos em recolhimento. Com o tempo, novos fatores vêm em nossa mente e vamos entendendo melhor nossas emoções, que raramente, agem sozinhas. É preciso dar-se tempo para se conhecer!

No exercício do Pratyahara, isso fica claramente visível mesmo que a prática, como é de se esperar, mais fácil para alguns do que para outros. À medida que se exercita o recolhimento dos sentidos, o praticante percebe melhor então, como é influenciado pelo meio de forma automatizada, devido ao condicionamento que tem aos sentidos físicos (não precisamos, necessariamente, ficarmos em sofrimento por estarmos com frio ou fome.) As possibilidades de discernimento começam a surgir e o indivíduo percebe que existem em si capacidades sobre as quais ele pode agir de forma intencional.

Isto, com o passar do tempo e das experiências, oportunizarão suas tomadas de decisão sobre a própria vida, sobre o gerenciamento de seu organismo, ou seja, a criação de si, de como gerencia seu tempo e pra onde é preciso direcionar sua

atenção!

2.3.6 Dhāraṇā para: concentração

“Yoga Sūtra III.1 A concentração (dhāraṇā) é a fixação da mente a um ponto”
(Yoga Sutra, III -1)

Dharana é concentração. Aqui, o indivíduo mantém sua concentração, foco em um ponto determinado e mantém a atenção ali, sem se desviar. Caso haja distração, a pessoa deve retornar a atenção ao ponto determinado e manter.

O objeto foco da atenção não deve ser objeto sobre o qual sejam feitas reflexões, pensamentos, raciocínios. É apenas um ponto sobre o qual concentrar a atenção.

Os exercícios de Dharana são justamente para evitar desvios e desenvolver nossa capacidade de foco e manutenção da atenção em algo específico. São práticas de quietude, determinação e persistência.

2.3.7 Dhyana - Meditação

“Yoga Sūtra III. 2. Dhyana é, ali (no território em que citta se estabeleceu), a fixação da atenção em um único objeto, com convicção.” (Yoga Sutra, III -2)

Para esclarecer o que vem a ser “meditação”, buscamos a experiência notável do Dr. Roberto Cardoso (2024), meditador há mais de 4 décadas, médico, formado pela Universidade de Brasília, com mestrado e doutorado pela UNIFESP. É membro fundador do Núcleo de Medicina e Práticas Integrativas (NUMEPI – UNIFESP) e responsável pelo Curso de Formação de Facilitadores de Meditação. Também é um de nossos professores, no IEPY.

Dr. Roberto (2024), deixa claro que

(...)os ocidentais, por terem aprendido a meditar observando os orientais, trouxeram muitas intervenções e chamaram tudo de meditação. [...] Aqui no ocidente também começaram a chamar tudo de meditação. Isso gerou uma enorme confusão! [...] Então, quando você ouve falar de meditação, pode se estar falando de auto hipnose, êxtase-religioso, imaginação guiada, estado de fluxo...às vezes, até uma técnica de relaxamento simples, é chamada de meditação. Outra confusão grande, é chamar de meditação, o estado meditativo, o estado ao qual se chega meditando! (Cardoso, 2024 - Youtube).

Ele explica que dizer que meditação é o estado meditativo, é o mesmo que dizer que tocar violino é como dançar a música, se entregando às notas! Ora, “*entregar-se à dança ou à música não vai fazer você aprender a tocar violino!*”, ressalta

ele! E segue: *“meditação é uma técnica! E tem dois componentes operacionais básicos: o primeiro é “um artifício de auto focalização”, também chamado de “âncora. [...] Ela é onde vai ficar sua atenção, sua intenção, sua entrega durante toda técnica.”* (Cardoso, 2024 - Youtube).

A âncora é a base que guia a técnica uma vez que é pra onde o praticante se volta quando percebe que “embarcou” na corrente de pensamentos que ocorrem mentalmente. É normal que os pensamentos fluam durante a meditação. A ideia, muito disseminada de que devemos ficar “sem pensar em nada”, é um grande fator gerador de estresse, tornando-se um dos maiores impeditivos para que as pessoas pratiquem. A âncora, citada pelo Dr. Roberto (2024), pode ser a respiração, um som sendo repetido mentalmente ou um ponto de imagem fixa na mente. Pode ser a ideia do todo ou do nada. Mas, é algo para onde você se volta cada vez que perceber que sua atenção se distrai.

Sobre o segundo componente da meditação, Dr. Roberto (2024) explica: “O segundo componente é o *“relaxamento da lógica. [...] Ele é o não envolvimento nas sequências de pensamento”* (Cardoso, 2024 - Youtube). Como dissemos anteriormente, a mente tem por naturalidade, produzir pensamentos. Geralmente, sequências exageradas deles! Sabendo disso, dessa naturalidade do processo mental, ficamos mais descontraídos sobre deixar que os pensamentos fluam já que sabemos que apenas, não precisamos “embarcar” neles. Cada vez que embarcarmos, basta que retornemos à âncora e deixemos o processo meditativo fluir.

Seguindo o ensinamento, Dr. Roberto (2024) explica que o processo seria então, de forma simples o seguinte: você está focado em sua âncora, uma imagem, por exemplo. Você conseguiu fazer o relaxamento da lógica, ou seja, tirar sua atenção da sequência dos pensamentos. Porém, repentinamente, um pensamento toma sua atenção e, quando você *percebe*, está pensando em quão preocupada está com o fechamento das contas do mês. Mas, veja, *“você percebe”!* E quando você perceber, basta retornar seu foco de atenção, novamente para sua âncora, a imagem que você determinou. Esse movimento é chamado de “loop operacional”, conceito chave da técnica.

E esse “loop operacional”, segundo explicação do Dr. Roberto (2024),

vai dar origem a um loop neurofisiológico. E é esse loop neurofisiológico que via provocar o Estado modificado de consciência. É simples assim: você fica no loop operacional, o loop operacional provoca o loop neurofisiológico, e o

loop neurofisiológico promove o estado modificado de consciência, à medida que você vai aprendendo e treinando (Cardoso, 2024 - Youtube).

Essa técnica, dentro de todo sistema do Yoga, é capaz de trazer benefícios ao ambiente escolar que só poderemos mensurar após sua realização. O conhecimento sobre os processos mentais, sua naturalidade, já nos traz mais calma, baixando nosso nível de ansiedade. Se antes de saber disso, considerávamos que meditação “não era pra nós porque não conseguíamos ficar sem pensar em nada”, agora já é possível considerar que sim! Poder observar a si mesmo, entender que um processo de desenvolvimento pessoal é simples e eficaz, conforme mostra a pesquisa do Dr. Roberto (2004) “Meditação na saúde: uma definição operacional”, e melhor do que tudo, que ele depende puramente, de cada um de nós, é abrir a porta da possibilidade de auto percepção e consequente oportunidade de desenvolvimento humano integral.

Segundo o citado trabalho então:

Para ser caracterizado como meditação, o procedimento deve conter os seguintes parâmetros operacionais: Utiliza uma (1) técnica específica (claramente definida), envolvendo (2) relaxamento muscular em algum momento durante o processo e (3) “relaxamento lógico”: um estado necessariamente (4) autoinduzido, usando uma (5) habilidade de autofoco (denominada “âncora”) (Cardoso *et al.*, 2004, resumo).

Devemos chamar a atenção para que se observe o fato de que a introdução do sistema Yóguico no ambiente escolar, é simples! Não existe necessidade de grandes aparatos instrumentais ou infraestruturas e, praticamente, qualquer pessoa pode praticar. Considerando também que, para a prática específica dos Ásanas, o preceito do auto respeito prevalece, o fato de termos, num mesmo setor escolar, pessoas com características físicas e emocionais diferentes, não é impeditivo para que o Yoga seja levado para cada setor da escola.

É, uma grande oportunidade termos acesso a tais conhecimentos que, claramente consideram o desenvolvimento do humano em sua integralidade, em nossas escolas. Cabe a nós, alçarmos mão da busca do que pode nos trazer a percepção de quão unos somos para que possamos, pelo menos, termos a chance de sentirmos (e ofertarmos) o que chamamos de paz!

Por falar em paz, trago, mais uma vez, a professora Lia Diskin (2023), que nos traz uma citação de Claudio Naranjo (Psicologia da Meditação):

A meditação se ocupa em desenvolver uma presença, uma modalidade do ser que pode ser expressa e expandida em qualquer situação em que o indivíduo se encontre. Um aspecto comum a todos os tipos de meditação, inclusive como procedimento, é que todos consistem em deter-se em algo. A

*importância de se deter em algo não está tanto no algo mas no deter-se (informação verbal)*¹⁶.

Para complementar, Katia Machado (2021) cita o Dr. Roberto Cardoso especialista em definições técnicas nesta área, pesquisador da Universidade Federal de São Paulo, que explica de forma simples e completa o que é a meditação:

[...] Segundo Cardoso, as contribuições fisiológicas que a meditação traz, além da ampliação das ondas alfa, são menor consumo de oxigênio, redução da frequência cardíaca, diminuição da condutância elétrica da pele, disparo de estresse com menor duração, redução hormonal dos níveis de cortisol, aldosterona e noradrenalina e aumento do neurotransmissor serotonina, entre outras contribuições. Entre as contribuições psíquicas, segundo Cardoso, estão o relaxamento psíquico, a vivência positiva, a sensação de paz interna e de felicidade, a satisfação/saciedade, a impressão de harmonia com o mundo, menor tendência à perda do controle, a distorção temporal e tátil, a sensação de experiência espiritual e a mudança positiva do sono. Há uma grande variedade de técnicas de meditação, estudadas pela psicologia e pela neurociência. Mas as linhas mais conhecidas no meio científico são as técnicas baseadas em atenção plena, mundialmente conhecida por *mindfulness*, o yoga e as práticas baseadas em mantras. A técnica de *mindfulness*, desenvolvida pelo pesquisador Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts (EUA), reúne a maior quantidade de trabalhos científicos e tem sido incorporada amplamente pelos profissionais de saúde e comunidade científica (Cardoso *apud* Machado, 2021).

Assim, O Yoga, sistema de união, que contém em si os Yamas e Niyamas, Ásanas, Pranayamas, Pratyahara, Dharana e Dhyana, pode ser uma alternativa extremamente eficaz para uma transformação gradativa de nosso ambiente escolar, atualmente tão agitado, tenso e estressado porque assim, estamos nós! Evoluir positivamente nosso ambiente escolar, nosso sistema escolar, através do desenvolvimento de cada ser humano que o compõe. Um ambiente onde nossas práticas educacionais, ou seja, nossas relações dentro da escola, estejam voltadas ao cuidado de si que gera o cuidado do coletivo. E, por essa alegria de poder perceber a si e entender o outro (e ser compreendido), juntos criamos um ambiente de vivência de paz!

2.3.8 Samadhi

Yoga Sūtra III. 3. Samadhi é apenas isso, como se tornar vazio de sua forma autêntica e semelhante à natureza do objeto (Yoga Sutra, III -3) ou A mesma (contemplação), quando há consciência somente do objeto de meditação e não de si mesma (a mente), é samadhi (Yoga Sutra, III -3).

Segundo Taimni (2023):

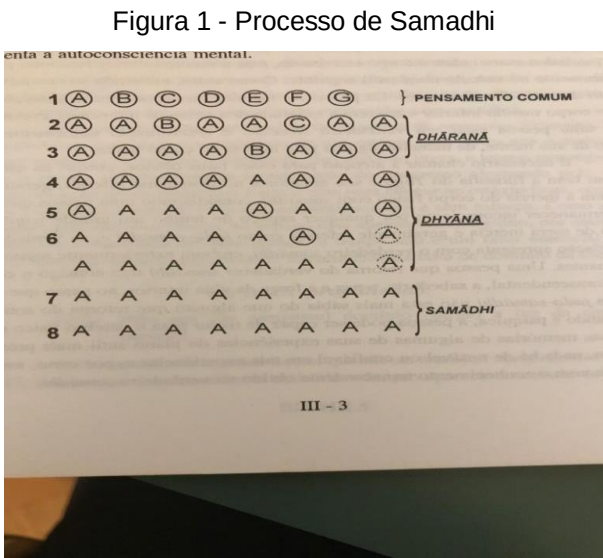
¹⁶ Aula ministrada em 06/09/23, no curso de capacitação em Yoga, pelo IEPY.

Em geral, *samadhi* pode ser definido como um mergulho nas camadas mais profundas da consciência de quem esteja operando através dos diferentes graus da mente. A consciência é um aspecto da Realidade Última em manifestação e sua expressão depende do grau específico da mente através da qual ela esteja atuando – quanto mais grosseiro o meio, mais limitada a expressão. [...] Os diferentes estágios de *samadhi* representam esta liberação progressiva da consciência em relação às limitações em que se encontra envolvida, sendo que *Kaivalya* é o estado em que ela pode novamente funcionar em perfeita liberdade (Taimni, 2023, p. 37).

Há então, um aprofundamento no mergulho da auto percepção que vai de *dharana* (concentração) para *dhyana* (meditação) até que se atinja o *samadhi*. Vejamos, de forma bem explicada, como esse processo nos leva a percepção da integralidade, além do ser que somos, mas do todo, tão falado comumente:

A questão de como é possível conhecer a mais íntima natureza de um objeto de meditação pela fusão da mente com ele é muito interessante [...]. Aqui é suficiente destacar que o aparente desaparecimento da autoconsciência significa, de fato, a dissolução do relacionamento sujeito-objeto e sua fusão na consciência. [...] Aquele que percebe, bem como o objeto percebido e a percepção, fundem-se em um único estado. [...] *samadhi* é apenas uma fase avançada de *dhyana* e não uma nova técnica (Taimni, 2023, p. 223).

A figura a seguir mostra como esse processo se dá, gradativamente, onde “A” seria a “âncora”, o objeto de atenção e, “B,C,D,E,F,G”, seriam os pensamentos de distrações e os círculos em torno das letras representam a autoconsciência mental:



Fonte: Taimni (2023, p. 223).

Recorremos a Taimni para esclarecer melhor ainda a figura:

No caso, verifica-se que a frequência das distrações continua decrescendo em *dharana*, enquanto a frequência e o grau de autoconsciência mental continuam decrescendo em *dhyana*. Em *samadhi* há completa liberdade, tanto no que se refere às distrações quanto à autoconsciência, e somente o objeto permanece no campo da consciência (Taimni, 2023, p. 224).

Importantíssimo salientar, principalmente por pensarmos em nosso ambiente escolar, onde vemos como prática comum entre servidores e estudantes o uso não de medicamentos para sentirem menos ansiedade, maior calma e concentração que alguns estados de aparente equilíbrio não correspondem aos estados proporcionados pela prática do Yoga. Uma coisa é conseguirmos ficar calmos por estarmos sob o efeito de medicamentos. Outra, é cultivarmos a calma pela conquista de auto percepção.

É por isso que é preciso estudar o yoga a fundo para levarmos tais ensinamentos de forma competente para qualquer meio seja de saúde ou educacional. Especificamente sobre o *samadhi*, muitas confusões são feitas, onde os indivíduos acreditam que alcançaram tal estado, devido justamente a superficialidade das informações às quais têm acesso. Vejamos o que o próprio Taimni (2023) nos diz:

As transformações que ocorrem em *dharana*, *dhyana* e *samadhi* são fenômenos puramente mentais e relacionados com a consciência. A mente já se desligou do corpo, e seja o que for que se verifique no âmbito da mente não pode ser julgado com base na condição do corpo. As funções fisiológicas continuam normais mas não há reação por parte do corpo nem ao mundo externo, nem ao mundo interno. Esta falta de resposta aos estímulos externos do corpo físico, em estado de *samadhi*, induz muita gente a confundir transe comum com *samadhi* (Taimni, 2023, p. 224).

Esta também é a razão pela qual uma pessoa que tem o corpo físico total ou parcialmente inerte, seja por uma paralisia, pela falta de membros ou por outro motivo, pode praticar o Yoga e atingir tais estados. O Yoga não se limita ao corpo embora seja desenvolvido através dele. Isso abre todas as possibilidades para que pessoas, no ambiente escolar, possam vivenciar as práticas. Deixamos isso claro devido a dúvidas que surgem, algumas vezes, sobre estudantes e servidores que possuem características consideradas “limitações”, como ausência de visão, paralisia das pernas, surdez ou outra característica.

Precisamos lembrar enquanto educadores que, antes de mais nada, somos todos, seres humanos. Assim, abre-se nosso leque de possibilidades: pensarmos a educação a partir do que nos assemelha e não do que nos diferencia. Pensar a partir do que nos assemelha, nossa condição de humanidade, nos aproxima, traz respeito e conduta de paz onde sentimos ser enriquecedor que cada um viva o que de suas potencialidades.

Pensar a partir do que nos diferencia, pode gerar comparações e competitividade onde buscamos nos desenvolver não para podermos viver a

expressão de nossos talentos (como deveria ser nosso trabalho, por exemplo), mas para “garantir” a sobrevivência e onde a conquista do auge dos outros torna-se ameaça a meu espaço.

Taimni (2023) continua alertando sobre a importância de conhecermos os processos Yóguicos:

O simples transe, porém, não pode ser prova de ter-se alcançado *samadhi*. O corpo também não responde aos estímulos externos, seja durante o sono ou sob a influência de anestésicos ou drogas. [...] Em todos esses casos, o corpo está inerte, mas a mente inferior funciona parcial ou inteiramente no veículo mais sutil seguinte. Como antes, ele ainda se encontra sob completo domínio das distrações. [...] Portanto, o fato de uma pessoa estar em verdadeiro *samadhi* é determinado unicamente pela condição de sua mente, de maneira alguma pela inércia do corpo. É necessário chamara a atenção para esses fatos óbvios porque os que não conhecem bem a filosofia do Yoga e são amadores no psiquismo inferior, geralmente confundem a inércia do corpo físico com *samadhi*, considerando uma pessoa que consegue permanecer inconsciente por qualquer espaço de tempo um grande yogi (Taimni, 2023, p. 224).

Como dissemos anteriormente, no ambiente escolar não será dada ênfase ao alcance do *samadhi* visto este ser consequência das práticas Yóguicas conforme cada indivíduo. A chamada de atenção aqui, dá-se pela importância e necessidade de sabermos o que estamos oferecendo, da necessidade de estudo e experiência vista a responsabilidade que a tarefa traz. E como poderíamos diferenciar então, o *samadhi* dos outros estados?

Esta condição de mera inércia é geralmente referida como *jada-samadhi*, e, na verdade, nenhuma relação apresenta com o verdadeiro *samadhi*, embora exteriormente sejam muito semelhantes. Uma pessoa que retorna do verdadeiro *samadhi* traz consigo o conhecimento transcendental, a sabedoria, a paz e a força da vida interior, ao passo que a que retorna de *jada-samadhi* não está mais sábia do que alguém que retorna do sono (Taimni, 2023, p. 224).

Para encerrar as observações sobre este ponto do trabalho, trago uma observação, ainda de Taimni (2023), que nos cabe perfeitamente no mundo educacional e sobre a qual deveríamos estar atentos todos os dias em cada atitude que tomamos: “[...] o poder da ignorância é tal, que deturpa e vulgariza as mais elevadas verdades da vida, além de considerar tudo em termos do físico, única parte da vida que é tangível e visível para o homem comum (Taimni, 2023, p. 225).

Fica o convite à dedicação à auto percepção e à busca do conhecimento.

2.4 PROJETO PEDAGÓGICO INSTITUCIONAL DO IFSUL. RESOLUÇÃO DO CONSELHO DIRETOR Nº 011 DE 22/12/06 – OUTRO ELEMENTO INTEGRANTE DA PESQUISA

O Projeto Pedagógico Institucional do Instituto Federal Sul-rio-grandense, foi criado a partir de reflexões na comunidade escolar sendo uma maneira de orientar e dar base às ações realizadas pelo Instituto. Salienta-se, no texto, que é necessário que discussões sobre o planejamento escolar façam parte do cotidiano das escolas. Salienta-se que, em tais discussões, surgiram os sentimentos de confiança e esperança no desejo de uma Instituição que se propusesse a ser um “espaço de produção e socialização do conhecimento”.

O que surgiu, na maioria dos discursos que envolveram toda a comunidade (estudantes, pais, docentes e servidores técnico administrativos), foi o compromisso que segue:

- formar um cidadão crítico, responsável, ciente de seus direitos e deveres e de seu papel histórico na sociedade;
- colaborar na construção de uma sociedade justa e democrática, com uma distribuição equilibrada dos bens materiais e culturais;
- compartilhar o conhecimento construído historicamente pelos homens, criando-o e recriando-o de modo a adequá-lo às novas realidades sociais e;
- utilizar o trabalho como princípio educativo, isto é, fazer com que as atividades que permitem ao ser humano manter-se e desenvolver-se como indivíduo e como membro de uma coletividade sejam as norteadoras de sua formação educacional (PPI, 2006, p. 18).

E o texto continua afirmando o comprometimento em tal desafio:

Portanto, o desafio a ser enfrentado é o de se comprometer com o processo educativo, com o desenvolvimento do indivíduo em todas as suas dimensões, para que ele tenha capacidade de viabilizar caminhos coletivos que revertam à imensa exclusão social produzida pelas mudanças nos processos produtivos (PPI, 2006, p. 18).

Fica clara a preocupação com a forma em que os processos produtivos está sendo fator de exclusão social e que o desenvolvimento do indivíduo em “todas as suas dimensões”, ou seja, em sua integralidade, é o fator que viabiliza a construção de caminhos e que estes devem ser “coletivos” para que os resultados de reversão dos quadros exclusivos.

No trecho citado a seguir, dá-se espaço para que se incentivem as reflexões sobre as práticas educacionais adotadas no meio institucional, bem como sobre todas

as forças atuantes dentro da EPT para que se possa agir de forma eficaz numa transformação social a partir do entendimento sobre o funcionamento da interação do sistema escolar, o que é ensinado e as relações sociais.

A escola, nesta perspectiva, precisa ser um espaço no qual devemos formar indivíduos que venham a interferir como sujeitos da história. Essa instituição precisa incentivar o desenvolvimento de práticas pedagógicas emancipatórias, que proponham uma reflexão crítica da história e da cultura, desmistificando o senso comum. Torna-se necessário procurar entender as mediações que acontecem nas instituições de ensino, refletir sobre a prática docente, sobre as atividades diárias, sobre as forças culturais, econômicas e políticas que moldam a sociedade, para perceber a interação entre o sistema escolar, seus currículos e as relações sociais (PPI, 2006, p. 18).

A busca do entendimento para que a ação apropriada seja de fato tomada. E onde poderíamos começar a agir senão em nossas próprias práticas? O documento segue, incitando a coerência por parte de quem exige desenvolvimento de outrem.

De forma ainda mais efetiva, precisamos referenciar nossa prática no nosso próprio discurso. Por exemplo, refletir o que significa para cada um de nós a afirmação, tantas vezes repetida, de que devemos “formar um cidadão crítico, reflexivo, autônomo, ciente de seus direitos e deveres, capacitado para participar da construção de uma sociedade mais igualitária”. Se esse é realmente o propósito de todos os que repetem tal discurso, é preciso transpô-lo para as relações concretas de nossa prática educativa (PPI, 2006, p. 18).

E nos dá a ideia de um ensino polissêmico incentivando o acesso a toda fundamentação teórica aliada à prática, caminho que realmente possibilitaria a inserção no mundo do trabalho:

Nesta conjuntura, a escola tem um papel significativo na difícil tarefa de construir uma sociedade embasada em novos valores. Como forma de viabilizar essa nova sociedade, é preciso resgatar o homem em seus espaços e em suas relações com o mundo, possibilitando que, em sua formação, o indivíduo tenha acesso a toda fundamentação teórica aliada à prática, que lhe possibilite a inserção no mundo do trabalho, permitindo “o entendimento crítico de como funciona e se constitui a sociedade humana em suas relações sociais e como funciona o mundo da natureza, da qual fazemos parte” (Frigotto, 2005, p. 76).

Consideraremos, portanto, neste trabalho, os seguintes fundamentos, apresentados no PPI, tais quais citados no texto do documento:

Função social

O Instituto Federal Sul-rio-grandense tem como função social promover educação humano-científico-tecnológica para formar cidadãos capazes de compreender criticamente a realidade, preparando-os para a inserção no mundo do trabalho, por meio da educação continuada de trabalhadores; da educação tecnológica de nível médio; da graduação e pós-graduação e da formação de professores. Tomando o trabalho como princípio educativo, visa desenvolver o senso ético e motivar a sensibilidade através da cultura, para

que seus estudantes, como cidadãos críticos e solidários, capazes de usar o conhecimento, o potencial da ciência e o método científico, comprometam-se politicamente com um projeto de sociedade mais justa.

Filosofia

Preparar para a vida, tendo o trabalho como princípio para construir aprendizagens significativas que aliem saber e fazer de forma crítica e contextualizada e estimulem a investigação, a criatividade, a participação e o diálogo, no respeito à pluralidade de visões e na busca de soluções coletivas baseadas na gestão democrática.

Missão

Implementar processos educativos, públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, que possibilitem a formação integral mediante o conhecimento humanístico, científico e tecnológico e que ampliem as possibilidades de inclusão e desenvolvimento social.

Valores

Proporcionar uma formação orientada no desenvolvimento das noções de ética e democracia, indispensáveis na formação de indivíduos ativos, conscientes e responsáveis, que atuem como agentes comprometidos com a emancipação humana e com a construção da cidadania plena (PPI, 2006, p. 19).

Recorremos a Ordine (2016), para nos trazer à realidade do risco que corremos ao nos afastarmos daquilo com o qual nos comprometemos: nossa função social, a filosofia que adotamos, a missão que assumimos e os valores que estipulamos:

Em suma, as instituições de ensino foram transformadas em empresas. Nada contra, se a lógica empresarial se limitasse a eliminar o desperdício e colocar sob suspeita a gestão irresponsável dos orçamentos públicos. Mas, no cerne dessa nova concepção, a tarefa ideal dos diretores e reitores parece ser especialmente a de produzir diplomados e titulados para inseri-los no mundo do mercado. Despidos de suas habituais vestes de docentes e obrigados a usar as de gestores, eles são forçados a fechar o balanço das despesas na tentativa de tornar competitivas as empresas que administram. Também os professores transformam-se cada vez mais em simples burocratas a serviço da gestão comercial das empresas universitárias. Passam seus dias a preencher formulários, fazer cálculos, produzir relatórios (às vezes inúteis) para estatísticas, tentar enquadrar as rubricas dos orçamentos cada vez mais minguados, responder questionários, preparar projetos para obter míseros aportes, interpretar normas ministeriais confusas e contraditórias. Assim, o ano acadêmico corre veloz ao ritmo de uma incansável métrica burocrática que regula o funcionamento de conselhos de todo tipo (de administração, de departamento, de cursos de graduação e pós-graduação) e de intermináveis reuniões de assembleias e colegiados. Parece que ninguém se preocupa, como deveria, com a qualidade da pesquisa e do ensino. Estudar (com muita frequência esquece-se que um bom professor é acima de tudo um incansável *estudante*) e preparar as aulas já se tornaram um luxo que é preciso negociar todos os dias com a hierarquia universitária. Não nos damos mais conta de que, ao separar completamente a pesquisa do ensino, acaba-se por reduzir os cursos a uma repetição manualesca e superficial do que já existe (Ordine, 2016, p. 108)

Não estaríamos nós mesmos, educadores, caindo em contradição ao agir assim, caso isso esteja acontecendo? Não estaríamos exigindo dos estudantes o que

nós não estamos mais fazendo? Não estamos transformando até mesmo a escola pública em empresa já que precisamos garantir que tenhamos uma *quantidade* de alunos para garantir o funcionamento de cada unidade?

[...] As escolas e as universidades não podem ser administradas como empresas. Contrariamente ao que pretendem nos ensinar as leis dominantes do mercado e do comércio, a essência da cultura está baseada exclusivamente na *gratuidade*: a grande tradição das academias europeias e de antigas instituições [...] lembra-nos que o estudo é antes de mais nada aquisição de conhecimentos que, livres de qualquer vínculo utilitarista, nos fazem crescer e nos tornam mais autônomos. [...] Seria absurdo colocar em dúvida a importância da preparação profissional nos objetivos das escolas e das universidades. Mas a tarefa da educação pode realmente ser reduzida à formação de médicos, engenheiros ou advogados? Privilegiar exclusivamente a profissionalização dos estudantes significa perder de vista uma dimensão universal da função formativa da educação: nenhuma profissão poderia ser exercida de modo consciente se as competências técnicas que ela exige não estivessem subordinadas a uma formação cultural mais ampla, capaz de encorajar os alunos a cultivarem autonomamente seu espírito e a possibilitar que expressem livremente sua *curiositas*. [...] Sem essa dimensão pedagógica, ou seja, totalmente afastada de qualquer forma de utilitarismo, seria muito difícil, no futuro, continuar a imaginar cidadãos responsáveis, capazes de abandonar o próprio egoísmo para abraçar o bem comum, expressar solidariedade, defender a tolerância, reivindicar a liberdade, proteger a natureza, defender a justiça... (Ordine, 2016, p. 108-109).

Educação humano-científico-tecnológica (omnilateralidade) – trabalho como princípio educativo (e não fim puramente comercial) – aprendizagens significativas – processos públicos e gratuitos voltados ao desenvolvimento integral – desenvolvimento de ética e democracia. Assumimos uma responsabilidade que envolve o mundo, mesmo que não tenhamos nos dado conta disso. Ou nos demos?

E como saber se há responsabilidade por nossa parte sobre tudo que dissemos que faríamos? Pelas nossas titulações?

Segundo Arendt (2011, p. 169),

Na educação, essa responsabilidade pelo mundo assume a forma de autoridade. A autoridade do educador e as qualificações do professor não são a mesma coisa. Embora certa qualificação seja indispensável para a autoridade, a qualificação, por maior que seja, nunca engendra, por si só autoridade. A qualificação do professor consiste em conhecer o mundo e ser capaz de instruir os outros acerca deste, porém sua autoridade se assenta na responsabilidade que ele assume por este mundo.

Fiquemos atentos sobre o quanto nossa fala está próxima de nossas práticas.

3 DAQUILO QUE SE PODE DATAR

Ao realizar a produção do estado do conhecimento, buscou-se encontrar produções acadêmico-científicas que se aproximassem com a temática do projeto nas plataformas **CAPES**¹⁷, **PUBMED** e em sites particulares de pesquisadores específicos. Além disso, cito os “Mapas de Evidências” tanto do Yoga quanto da Meditação, referentes a efetividade clínica de ambas práticas, ao final deste capítulo.

Numa pesquisa ao banco de dados da CAPES, considerando o período de 2019 a 2024 e utilizado como verbetes: “escola – meditação – paz”, foram encontradas 4 resultados, sendo 3 dissertações e 1 tese. Em nova pesquisa com os verbetes “educação integral – yoga – paz” foi retornado 1 resultado de dissertação.

Das pesquisas efetuadas no banco de dados da CAPES foram selecionados os seguintes trabalhos:

Quadro 1 - Dissertações selecionadas do catálogo da CAPES

Título	Autor	Ano	Instituição	Tipo
O “caminho do meio” na educação: discursos que formam pontes entre a meditação, ciência e educação	Thierry Alexandre Guerra Bacciotti Denardo	2017	UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”	Dissertação
A influência da meditação no nível de estresse dos alunos do ensino médio integrado do instituto federal de educação, ciência e tecnologia do Ceará – IFCE	Lia De Almeida Rocco	2020	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ	Dissertação
Contribuições da meditação em âmbito escolar	Tatiana Cossia	2019	UNIVERSIDADE MUNICIPAL DE SÃO CAETANO DO SUL	Dissertação
Práticas meditativas: escolas em conexão com o desenvolvimento humano integral, promoção de saúde e uma cultura de paz	Diogo Silveira Heredia Y Antunes	2023	PONTIFICE UNIVERSIDADE CATÓLICA	Tese

Fonte: autoria própria a partir de dados consultados em: <https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/>.

Denardo (2017), nos traz o fato de que a meditação, ligada às reflexões sobre a paz, tem ganhado espaço sobretudo nas áreas médicas. Seu trabalho busca então, por discursos e espaços que tragam aproximação da meditação com a área da educação. Ele cita “o caminho do meio”, preceito vindo do Budismo, como um dos pilares de sua pesquisa. O autor considera educadores como Freire e Gadotti bem como filósofos como Morin e Boff juntamente a documentos oficiais da UNESCO para verificar como ciência, educação e meditação podem se unir para a construção de um

¹⁷ É uma ferramenta de busca e consulta, com resumos relativos a teses e dissertações defendidas desde 1987. As informações são fornecidas diretamente à CAPES pelos programas de pós-graduação, que se responsabilizam pela veracidade dos dados.

mundo melhor.

Rocco (2020), por sua vez procurou verificar os efeitos da meditação em 11 alunos do Ensino Médio Integrado da EPT do Ceará. Para tal, foram feitas sessões de meditação, entrevistas e observação participante com registros em diário de campo, de grupo focal e de questionário. Seus principais resultados, referiram-se aos benefícios relatados pelos participantes no que diz respeito a redução dos níveis e sintomas de estresse, bem como a melhora no bem-estar dos mesmos. Redução de ansiedade, de oscilações de humor, maior tranquilidade e melhora na concentração também foram relatados.

A autora elaborou, com base nas observações, um Produto Educacional que consiste em áudios com sequência de Meditação guiada visando proporcionar a prática em espaços formais e não formais de ensino. Ela salienta que, para que estas práticas atinjam, de fato, tais espaços, é necessário que políticas públicas incentivem a inclusão ou expansão de práticas Integrativas e Complementares nesses ambientes.

Já na pesquisa de Cossia (2019) o objetivo era investigar as contribuições das práticas meditativas no processo educacional. Para isso, realizaram uma revisão de literatura por meio da construção do estado de conhecimento. A autora identificou a inclusão da meditação na educação escolar, incluindo benefícios no desempenho de aprendizagem, melhoras cognitivas e bem-estar em geral.

Cossia (2019) chegou à conclusão de que a incorporação das práticas meditativas é uma realidade mundial e apresenta benefícios para uma educação global, abrangendo indivíduo, família, comunidade e escola. Ela cita, na pesquisa, que a introspecção e a atenção plena geram atitudes mais calmas, melhoras cognitivas, progresso na performance escolar e sentimentos de empatia, compaixão e autocompaixão. Um material educativo para professores do Ensino Fundamental dos Anos Iniciais foi proposto a partir das observações da pesquisa.

Antunes (2023), teve um trabalho muito parecido com o que estamos desenvolvendo. Seu objetivo foi analisar a experiência de implementação de práticas meditativas em escolas, a fim de conhecer modelos de aplicação e compreender suas implicações na promoção da saúde, da cultura de paz e no desenvolvimento humano integral, porém, focado no que diz respeito à aprendizagem sócio emocional. Ele também sistematizou princípios pedagógicos com base nas práticas meditativas. Foram feitas entrevistas com pessoas reconhecidas socialmente pelo trabalho com

meditação, e três docentes e dois familiares de crianças cujas escolas utilizam práticas meditativas.

Os resultados da pesquisa de Antunes são impulsionadores a nossa. Ele encontrou os seguintes indicativos quando a utilização de práticas de meditação em escolas forem oferecidas com qualidade, frequência e continuidade (princípios que norteiam nossa intenção também): a) proporcionar maior consciência sobre o corpo, emoções, pensamento e interconexão destes fenômenos com as experiências diárias; b) aumentar a capacidade de foco e concentração; c) contribuir para a tomada de decisões, tornando-se mais responsável e consciente; d) desenvolver recursos internos para lidar com dificuldades e emoções desafiadoras; e) fortalecer estados mentais positivos como calma, relaxamento e gratidão; f) cultivar a empatia e a compaixão com relação a si e as outras pessoas; g) contribuir na gestão pacífica de conflitos e fortalecimento de vínculos; h) auxiliar na criação de um clima emocional de tranquilidade e colaboração, que é favorável à aprendizagem; i) em conjunto com outras abordagens pedagógicas como assembleias, favorecer a autonomia e a gestão compartilhada; e j) quando praticadas na natureza, cultivar a conexão com a terra e os sistemas vivos.

Assim, Antunes propõe que as práticas meditativas sejam inseridas no cotidiano escolar e, para isso, leva em conta cinco pontos: a relevância de tomar as práticas meditativas como uma política pública em educação; possíveis modelos para o cultivo da atenção plena no cotidiano escolar; pontos chave de uma pedagogia mindfulness; desafios; e formação docente. Ele complementa ainda dizendo que as práticas meditativas são tecnologias altamente eficientes para o desenvolvimento humano integral, promoção da saúde e de uma cultura de paz.

As buscas realizadas no portal **PUBMED**, foram realizadas primeiramente, com os verbetes: **meditation - school**. A plataforma, automaticamente, oferece pesquisa a partir do ano de 1964 até o corrente ano. Interessante foi observar que, colocando os citados verbetes, o número de pesquisas é extremamente intensificado dos últimos 5 anos. De 1964 até o ano 2024 foram apontadas 4322 trabalhos envolvendo “meditação – escola”. Deste total de 4346, de 1964 até o ano de 1999, (período de 36 anos), haviam sido feitos apenas 117 trabalhos. Ou seja, num período de 36 anos, foram realizados 117 pesquisas envolvendo meditação e escola e, nos últimos 24 anos (2000 a 2024), foram feitas 4205 pesquisas sobre o tema. Um aumento marcante que mostra como o tema vem sendo visto e tido como necessário e importante.

O mesmo acontece quando pesquisamos os verbetes **meditation – education**. Foram 2169 resultados de 1964 a 2024, sendo que entre 1964 e 1999, apenas 84 pesquisas realizadas. E entre 2000 e 2024 são 2075. Fica evidente o crescente interesse da área médica e científica sobre a temática das relações dos estudos meditativos com a área educacional.

Ao acrescentar o verbebo **“peace”** aos dois últimos citados, tivemos 18 resultados de 2012 a 2024. E, ao pesquisar os verbetes **yoga – school** o mesmo efeito de crescente interesse foi demonstrado: total de 3599 resultados, sendo 65 de 1964 até 1999 e 3534 de 2000 até 2024.

Quadro 2 - Demonstrativo de aumento de pesquisas sobre o tema no PUBMED

Verbetes	Total de Pesquisas	1964-1999	2000-2024
Meditation – school	4322	117	4205
Meditation – education	2169	84	2075
Yoga – school	3599	65	3534
Meditation – education - peace	18 (2012-2024)		

Fonte: autoria própria a partir de dados consultados em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.

Também realizei pesquisas diretamente em sites de neurocientistas como Dr. Richard J. Davidson e do Dr. Roberto Cardoso, este já citado anteriormente nesta pesquisa, devido ao amplo trabalho científico que desenvolvem na área da meditação, buscando verificar o que há de pesquisas a nível de plasticidade cerebral relativos à prática meditativa e como essas práticas influenciam no estado de bem-estar humano e nos processos educativos. Todas as pesquisas encontradas nos sites estão no portal PUBMED.

Estes foram os artigos selecionados para nosso estudo:

Quadro 3 - Artigos selecionados do Portal PUBMED

Título	Autor	Ano	Instituição
Meditação na saúde: uma definição operacional	Roberto Cardoso , Eduardo de Souza , Luiz Camano, José Roberto Leite	2004	Department of Obstetrics of Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)
Meditação breve e diária melhora a atenção, a memória, o humor e a regulação emocional em meditadores inexperientes	Julia C Basso Alexandra McHale , Victoria Ende , Douglas J Oberlin , Wendy A Suzuki	2019	Universidade de Nova York, Centro de Ciências Neurais e Virginia Tech Carilion Research Institute, Centro de Pesquisa Transformativa em Comportamentos de Saúde
Uso de meditação e terapias cognitivo-comportamentais para tratamento de estresse,	Gabriel González-Valero , Félix Zurita-Ortega , José Luis Ubago-Jiménez , Pilar Puertas-Molero	2019	Web of Science

Título	Autor	Ano	Instituição
depressão e ansiedade em estudantes. Uma revisão sistemática e meta-análise			
Meditação escolar em adolescentes: uma revisão integrativa da literatura	Nilson Vieira Pinto , Vivianne Dos Santos Moreira Sarmiento , Roberto Sousa , Áthila Campos Girão , Mirna Albuquerque Frota	2023	Universidade de Fortaleza (UNIFOR)
Práticas contemplativas e treinamento mental: perspectivas para a educação americana	Richard J. Davidson, John Dunne, Jacquelynne S. Eccles, Adam Engle, Mark Greenberg, Patricia Jennings, Amishi Jha, Thupten Jinpa, Linda Lantieri, David Meyer, Robert W. Roeser, David Vago	2012	John W. Kluge Foundation and from the Mind & Life Institute
A plasticidade do bem-estar: uma estrutura baseada no treinamento para o cultivo do florescimento humano	Cortland J. Dahl , Christine D Wilson-Mendenhall , Richard J. Davidson	2020	Healthy Minds Innovations, Inc.

Fonte: autoria própria a partir de dados consultados em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.

A pesquisa de Cardoso *et al.* (2004), está sendo a base para a construção de nossa pesquisa e produto educacional. Como já dito, Dr. Roberto Cardoso é além de médico, professor do IEPY. A equipe de pesquisa buscou definir, operacionalmente os procedimentos caracterizados como meditação para que pudesse ser facilitado sua utilização de forma padronizada. Assim, eles apresentam uma possível definição operacional de meditação, que tem sido utilizada em projetos sociais e acadêmicos, desenvolvidos na Universidade Federal de São Paulo.

Como falamos no item sobre *dhyana* – meditação, anteriormente, ressalta-se, neste trabalho que, para ser caracterizado como meditação, o procedimento deve abranger os seguintes requisitos: (1) utilização de técnica específica (claramente definida), (2) relaxamento muscular em algum momento do processo e (3) “relaxamento lógico”; (4) deve ser necessariamente um estado auto induzido e (5) uso da habilidade de “autofoco” (cunhada “âncora”).

Por isso, nossa pesquisa está sendo baseada nesta definição operacional que está inteiramente associada aos ensinamentos do Yoga.

Júlia Basso *et al.* (2019), buscaram entender como práticas curtas de meditação podem afetar não meditadores. Foram feitas sessões de meditação guiada diárias por 13 minutos com um grupo de meditadores não experientes e outro grupo

controle que ouvia um podcast de igual tempo e mesma frequência. O tempo de duração do experimento foi de 8 semanas. Foram examinados os efeitos da prática diária de meditação em relação à audição de podcast sobre o humor, funcionamento pré-frontal e hipocampal, níveis basais de cortisol e regulação emocional usando o Trier Social Stress Test (TSST). Em comparação com o grupo de controle, descobriu-se houve diminuição do estado de humor negativo e melhora na atenção, na memória de trabalho e na memória de reconhecimento, bem como diminuição dos escores de ansiedade-estado no TSST.

Já Gonzales, Ortega e Jimenez (2019), preocuparam-se com a prevalência de problemas de saúde mental em estudantes devido às altas demandas acadêmicas e dificuldades de aprendizagem. Este quadro mostra-se também bem evidente em nossos ambientes escolares dentro da EPT. O objetivo do estudo foi assim, revisar a literatura científica para analisar o efeito produzido por programas cognitivo-comportamentais e estratégias de meditação sobre estresse, ansiedade e depressão em estudantes. A pesquisa teve também outro objetivo: identificar os determinantes do sucesso do tratamento. As intervenções abordaram principalmente a importância das estratégias de meditação, programas de atenção plena e terapia cognitivo-comportamental para reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão nos estudantes.

Ficou determinada a necessidade de aumentar a investigação numa idade precoce, considerando o tratamento da saúde mental como um fator chave que influencia o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Esta é mais uma pesquisa que demonstra a necessidade e importância das práticas de auto percepção nos ambientes escolares.

Pinto, Sarmento e Souza (2023), analisam a produção científica sobre a prática de meditação oferecida na escola em adolescentes para refletir sobre como tais práticas podem desenhar novas trajetórias pedagógicas no ambiente escolar. Segundo os autores, artigos mostraram melhora nas habilidades de enfrentamento emocional, relações sociais, auto regulação, controle dos níveis de humor, estresse, depressão e raiva, e ganhos significativos na autorreflexão e na atenção acadêmica. Eles colocam então, que a prática da meditação pode ser uma “valiosa estratégia” para promover saúde e formação educacional no ambiente escolar.

O trabalho de Davidson *et al.* (2012), neste artigo, baseia-se em pesquisas em neurociência, ciência cognitiva, psicologia do desenvolvimento e educação, bem como em estudos de tradições contemplativas relativas ao cultivo do desenvolvimento

positivo, para destacar um conjunto de habilidades mentais e disposições sócio emocionais que são centrais para os objetivos da educação em o século XXI.

Dentre as habilidades estão: auto regulação associadas à emoção e atenção, auto representações e disposições pró-sociais, como empatia e compaixão. Considera-se que deveria haver a possibilidade de fortalecer estas qualidades e disposições positivas através de práticas contemplativas sistemáticas, que induzam mudanças plásticas na função e estrutura cerebral, apoiando o comportamento pró-social e o sucesso acadêmico nos jovens. Para isso, os autores salientam que é preciso uma investigação programática focada para melhor caracterizar quais as formas e frequências de prática que são mais eficazes para cada tipo de crianças e adolescentes.

Interessante registrar que o Dr. Davidson participou de uma pesquisa com monges budistas, a convite e Sua Santidade o Dalai Lama e, boa parte do trabalho está demonstrado no documentário “Mission Joy”. A atividade cerebral dos monges foi monitorada para averiguação de como a meditação praticada por eles afeta os processos cerebrais. O documentário pode ser encontrado em <https://missionjoy.org/film/>.

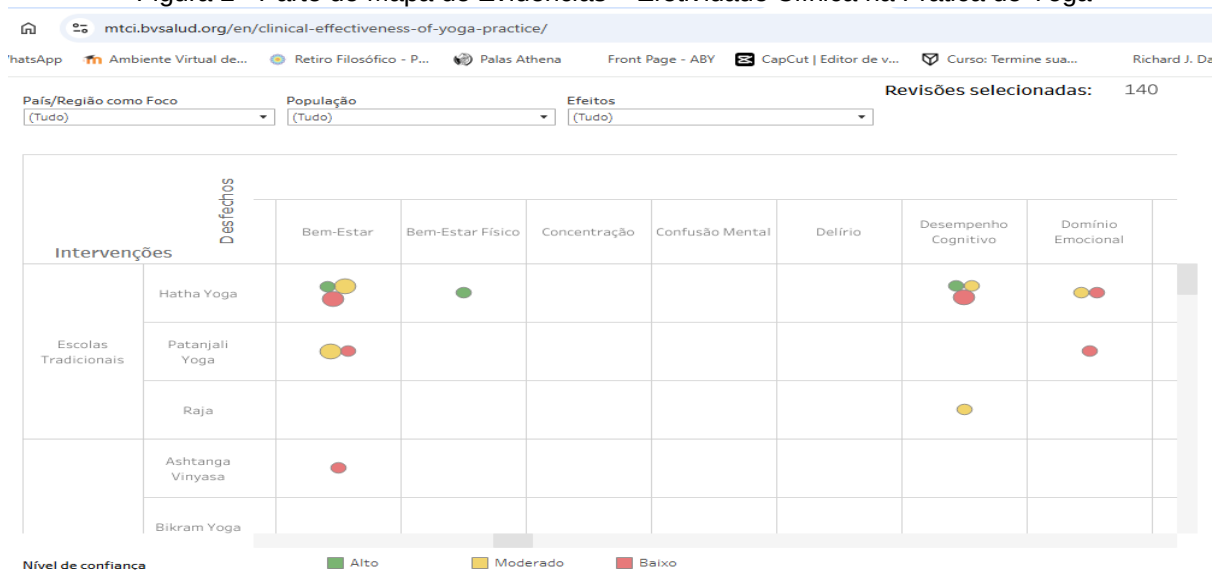
No artigo de Dahl, Wilson-Mendenhall e Davidson (2020), é mostrado que pesquisas indicam que dimensões centrais do bem-estar psicológico podem ser cultivadas por meio de treinamento mental intencional. Os autores colocam que, mesmo havendo uma crescente pesquisa nessa área e um número crescente de intervenções projetadas para melhorar o bem-estar psicológico, o campo carece de uma estrutura unificada que esclareça as dimensões do florescimento humano que podem ser cultivadas. Não seria o que o Dr. Cardoso e equipe demonstram em sua pesquisa de 2004?

No artigo, Dahl, Wilson-Mendenhall e Davidson (2020) unem evidências de pesquisa sobre bem-estar, neurociência cognitiva e afetiva e psicologia clínica para destacar quatro dimensões centrais de bem-estar: consciência, conexão, insight e propósito. Eles discutem a importância de cada dimensão para o bem-estar psicológico, identificando mecanismos que fundamentam seu cultivo e apresentam evidências de sua plasticidade neural e psicológica. São destacados tanto insights como lacunas importantes, na compreensão científica do bem-estar e como ele pode ser cultivado, destacando assim futuras direções de pesquisa.

Para finalizar este capítulo, cito importantes estudos denominados “Mapa de evidência – Efetividade clínica na prática do yoga (última atualização em 2021) e Mapa de Evidências – Efetividade clínica na prática de meditação (última atualização em 2020). Ambos são parte de uma série de Mapas de Evidência sobre a aplicação clínica das Práticas Integrativas e Complementares da Saúde (PICS) que estão na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), e são fruto do Projeto de Cooperação entre o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME) como parte do Departamento de Evidência e Inteligência para Ação em Saúde da OPAS/OMS, o Ministério da saúde por meio da Coordenação Nacional das PICS e o Consórcio Brasileiro Acadêmico de Saúde Integrativa (CABSIn).

Cada mapa possui pesquisas em Yoga (140 pesquisas) e Meditação (191 pesquisas) sendo possível acessar por título, país, população ou efeito e visualizar como segue:

Figura 2 - Parte do Mapa de Evidências – Efetividade Clínica na Prática de Yoga



Fonte: <https://mtci.bvsalud.org/en/clinical-effectiveness-of-yoga-practice/>. Acesso em: 1 fev. 2025.

Os mapas estão disponíveis, respectivamente em:
<https://mtci.bvsalud.org/en/clinical-effectiveness-of-yoga-practice/> e
<https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-da-pratica-da-meditacao/>

4 COMO CAMINHAR EM SOLO TÃO DELICADO

A metodologia adotada neste trabalho baseia-se na pesquisa qualitativa de natureza aplicada, já que visa analisar processos educacionais onde há subjetividades que não podem ser quantificáveis visando promover conhecimentos para aplicá-los de forma prática para solucionar desafios no âmbito educacional. Para Marconi e Lakatos (2007) a pesquisa de natureza aplicada é caracterizada por ter interesse prático, com resultados aplicados e utilizados imediatamente na solução de problemas que ocorrem na realidade.

Quanto ao objetivo, a pesquisa se caracteriza como sendo exploratória, uma vez que buscamos ter mais familiaridade com a situação dos processos educacionais e como influenciam no desenvolvimento integral dos indivíduos neles envolvidos.

Também foi realizada pesquisa bibliográfica em busca de conhecer o tema para obter maior compreensão e obter maior clareza nas reflexões realizadas sobre os dados obtidos tendo acesso ao conhecimento dos autores pesquisados. A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos (GIL, 2017, p.28) Dentre estes, nos utilizamos de livros, teses, dissertações e anais de eventos científicos.

As técnicas e instrumentos utilizados para a coleta de dados foram questionários aplicados com o grupo de servidores do IFSul, campus Venâncio Aires. Essa população é constituída de 60 docentes e 25 TAES. Foram dois questionários aplicados sendo um antes e outro após a aplicação do produto educacional. Os estudantes dos 4º anos, dos cursos da modalidade de ensino Integrado, também responderam a questionário único, porém, apenas com fins de levantamento de informações.

O processo de trabalho científico desta pesquisa ocorreu em quatro fases, sendo elas:

FASE 1) Pesquisa bibliográfica e estado do conhecimento, com as categorias: Educação e Desenvolvimento Integral, paz no ambiente da Educação Profissional e Tecnológica, a interferência do Yoga nos processos educacionais, na capacidade de foco e no desenvolvimento de auto percepção e desenvolvimento pessoal.

FASE 2) Coleta e análise de dados: aplicação do questionário I com servidores docentes e técnicos administrativos e do questionário único com estudantes dos 4ºs anos, dos cursos da modalidade Integrado.

Para os servidores será enviado e-mail institucional com convite para participação da pesquisa. Para os estudantes, será feito convite, em sala de aula, no momento da aplicação do questionário. Os professores responsáveis pelo período serão consultados, anteriormente para liberação do tempo de aula para os estudantes responderem o questionário e estarão presentes no momento da aplicação.

Questionário I: Conhecimento sobre conceitos básicos da EPT e auto percepções sobre desenvolvimento humano adquirido no IFSul - VA.

Questionário Único (estudantes): Conhecimento sobre conceitos básicos da EPT e auto percepções sobre desenvolvimento humano adquirido no IFSul - VA.

Para a análise de dados coletados, será utilizada a análise de conteúdo, de Bardin (1977).

FASE 3) Elaboração, aplicação e avaliação do produto educacional com o grupo de servidores que se propuser a participar da pesquisa.

FASE 4) Aplicação do questionário II, com os servidores docentes e técnicos administrativos que responderam o Questionário I e participaram ou não dos encontros das práticas.

Questionário II: Experiência no ambiente escolar pelas práticas de yoga.

Todos os questionários serão aplicados através do Google Forms, e serão respondidos de forma anônima.

O campo da pesquisa será o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense - Venâncio Aires/RS por ser meu local de trabalho e ter a aprovação e abertura da gestão para a efetivação da pesquisa.

Assim, quanto ao procedimento, a pesquisa se qualifica como participante devido ao envolvimento e participação da pesquisadora com o grupo de envolvidos na pesquisa, e por buscar através do produto educacional, desenvolver ações no grupo de trabalho, onde haverá a participação da mesma. “A pesquisa participante caracteriza-se pela interação entre pesquisadores e membros das situações investigadas” (Gil, 2017, p. 55), assim abrimos possibilidade para encontrarmos soluções para as situações das quais também fazemos parte.

Todos os dados e documentos (impressos e digitais) referentes a realização da pesquisa serão armazenados, sob responsabilidade da pesquisadora, em servidor com criptografia na nuvem, guardando sigilo dos participantes, por 5 anos, uma vez que as Instituições não possuem a prática de armazenar dados de pesquisas individuais.

O produto educacional será resultado das observações realizadas no decorrer de toda pesquisa desde os estudos bibliográficos, as reflexões feitas nas participações nos seminários e curso de Yoga, reflexões sobre as respostas dos questionários, reflexões sobre as anotações feitas pelos participantes na atividade da escrita e o observado durante a realização dos encontros de práticas.

5 ANÁLISE DO TERRENO PARA PLANTIO

A análise dos dados foi realizada através de análise de conteúdo de Bardin (1977), sendo classificada como Indutiva-Generativa-Construtiva-Subjetiva. Essa classificação tornou-se a mais adequada por ter ocorrido o refinamento dos objetivos ao longo do processo, bem como pela possibilidade de analisar tanto o conteúdo manifesto quanto o conteúdo latente, bem como por darmos ênfase à subjetividade, nas reflexões. Na pré análise e exploração dos materiais realizamos a seleção, dentre os questionários e escritas realizadas durante os encontros, que mais poderiam colaborar em responder os nossos objetivos. Assim, iniciamos destacando as questões mais relevantes bem como as respostas ou trechos mais relevantes. Posteriormente, agrupamos tais trechos que respondem nossos objetivos para elaboração das categorias. Elas são as seguintes:

1. Processos Educacionais – desenvolvimento do humano integral – construção de paz
2. Somos educadores? Servimos? Para quê? Nosso trabalho é fonte de quê?
3. Missão e conceitos: quanto sabemos do que nos baseia?
4. Que diferença faria?
5. Um portal para si.

Vamos, portanto, relatar a análise dos dados da seguinte forma:

- em relação ao Questionário I – respondido antes da aplicação do PE: abrange as categorias 1,2 e 3.
- em relação ao Questionário II - respondido após aplicação do PE (sua avaliação): abrange a categoria 4.
- em relação às escritas dos participantes dos encontros: abrange a categoria 5.
- em relação ao Questionário Único – respondido pelos estudantes com fins de levantamento de dados.

O Questionário I foi respondido por 11 servidores. O Questionário II foi respondido por 7 servidores. O questionário único, foi respondido por 34 estudantes. Como já registrado, os convites para participar da pesquisa foram realizados por email institucional e a adesão era livre. Os estudantes foram convidados a responder o questionário em visita à sala de aula, com cedência do tempo para tal, pelo docente responsável pelo período.

Foi criado um grupo de whatsapp para acompanhamento, combinações sobre os encontros, lembretes e esclarecimento de quaisquer dúvidas. O veículo foi adotado visto a praticidade e rapidez de comunicação, mas todas as mensagens enviadas por ele, foram enviadas também pelo e-mail institucional visto registro formal e também por haver uma servidora participante que não usa o whatsapp.

Os servidores receberam os links de cada questionário então, via e-mail institucional e whatsapp e puderam responder no horário e local que melhor lhe aposses, tendo sido solicitado apenas que cumprissem um prazo para o envio das respostas e que não realizassem nenhum tipo de pesquisa devido aos questionamentos feitos sobre os conceitos base da EPT.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi assinado presencialmente em visita feita pela pesquisadora ao câmpus, após já ter a relação dos servidores que aceitaram participar da pesquisa.

5.1 INTERFERÊNCIA DOS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO

DESENVOLVIMENTO HUMANO E A PERCEPÇÃO DESTES SOBRE PAZ

Esta categoria de análise abordará as respostas dadas pelos servidores no Questionário I sobre como sentem que o IF colabora com seu desenvolvimento pessoal em direção a integralidade humana, bem como qual seu entendimento sobre paz dentro do desenvolvimento humano que se insere.

Quadro 4 - Quadro matricial da categoria “Contribuições dos processos educacionais sobre os seres humanos envolvidos na escola em relação a seu desenvolvimento pessoal integral e construção da paz”

Categoria 1: Contribuições dos processos educacionais sobre os seres humanos envolvidos na escola em relação a seu desenvolvimento pessoal integral e construção da paz.	
Definição: Esta categoria analisa a percepção dos servidores sobre a instituição colaborar (ou não) em seu desenvolvimento pessoal o que inclui o estímulo a criar. Notamos também, como cada um percebe o que seja paz. Para o primeiro tema, selecionamos as respostas da pergunta nº 4: “Você sente que tem algum tipo de transformação como ser humano por estar no IFSul VA? Caso sim, positiva ou negativa?” Para o segundo tema, as respostas da pergunta nº 14: “Quanto a instituição faz você ter vontade de criar?” Para o terceiro tema, as da pergunta nº 29: “Como você define PAZ? Você a vivencia em sua vida? Em caso positivo, como?”	
Temas	Exemplos de respostas
Transformação pessoal “Você sente que tem algum tipo de transformação como ser humano por estar no IFSul VA? Caso sim, positiva ou	“Não” “Não sei dizer.” “Sim. Trabalhar no IFSUI é estar constantemente sendo desafiada porque além do ensino, que é extremamente desafiador, o trabalho no ifsul exige outras habilidades, como de gestão por exemplo, que é algo que estou aprendendo a lidar. É preciso saber aproveitar as oportunidades porque se você quiser pode criar projetos interessantes e se realizar como profissional.

Temas	Exemplos de respostas
negativa?"	Sim, sinto uma transformação positiva, especialmente pela liberdade que possuo em pesquisar áreas que são do meu interesse, e que acabam beneficiando a todos e a mim também." "Sim, positiva." "Sinto transformações em de todos os sentidos e direções!!!" "Mais positiva do que negativa, embora atualmente me sinta mais desmotivada do que eu era, em relação ao Ifsul." "Sim, com certeza positiva." "Sim. Acho difícil determinar o que é positivo e o que é negativo, mas creio que mais coisas positivas." "Sim, sou plenamente aceita e estimada pelas minhas habilidades intelectuais." "Sim. Eu estou há 14 anos no IfSul, entrei com 23 anos. Tive muitos ciclos positivos e negativos. Atualmente estou cansada."
Potencial criativo "Quanto a instituição faz você ter vontade de criar?"	"Nada." "Quando ela me deixa fazer as coisas do meu jeito, sem ficar criando regras que só existem no campus." "Acho que ela estimula a criação de projetos com editais e sou livre para criar, porém as demandas diferentes acabam "abafando" esse desejo muitas vezes." "Tenho muita vontade de criar projetos novos, sinto que tenho apoio. Mas a burocracia é algo que me faz repensar e também o pouco recurso financeiro disponibilizado para os projetos: bolsas e custeio." "Não me faz ter vontade." "Bah, considerando o planejamento institucional frágil, quase inexistente, precisamos estar constantemente criando soluções para resolver as encrencas que surgem! Mas também temos espaço e liberdade para criar estratégias para desenvolver as nossas atividades." "Tenho naturalmente uma vontade, e até necessidade de criar, de pensar coisas novas. Mas o Ifsul hoje não promove em mim esse estímulo. Penso que é mais uma questão minha." "Considero a pergunta muito aberta. Mas no momento não me sinto muito estimulada a criar." "Nem um pouco." "Demais, menos quando falo das necessidades de grandes investimentos pelo MEC no nosso ensino, precisamos de laboratório de aulas técnicas." "A raiva me motiva a mudar e a melhorar os processos. Tenho também uma relação ambígua com o IfSul, pois há muitas oportunidades e ao mesmo tempo parece que as coisas não mudam."
Paz: conceito e vivência "Como você define PAZ? Você a vivencia em sua vida? Em caso positivo, como?"	"Calmaria. Poucas vezes." "Paz é estar de bem consigo mesmo e com os que estão ao redor, mesmo que façam coisas que não tem agradem, é entender isso e dar risada das situações." "Acho que paz é um sentimento de bem estar interior, onde não há angústia. Eu geralmente sinto isso pela manhã quando não preciso trabalhar e posso levantar com calma, preparar meu café da manhã sem pressa (normalmente eu coloco um smooth jazz para ouvir). Também sinto isso quando estou de frente para o mar, contemplando o vai e vem das ondas ou diante de um lindo pôr-do-sol." "Paz é estar com sua consciência tranquila, sem nenhuma pendência. Vivencio ela frequentemente." "Tranquilidade de espírito. Poucas vezes vivencio." "Paz é viver amor na sua plenitude. Vivencio paz em muitos momentos de minha vida. Quando consigo me conectar com as pessoas, respeitando a riqueza da diversidade, estar jogada na cadeira fazendo nada ou lendo um livro, quando estou brincando com nossos bichos ou simplesmente observando as bagunças deles. Acredito que é possível encontrar a paz nas coisas simples da vida."

Temas	Exemplos de respostas
	“Penso que paz é uma capacidade de contemplar o momento presente com a maior presença possível no aqui e agora.” “Acredito que estar em paz é aceitar a vida como ela é, as pessoas como elas são e principalmente quem nós somos. Não significa não ter problemas ou defeitos, mas sim saber que eles fazem parte.” “Paz, para mim, é a inexistência ou a redução de conflitos.” “Procuro dialogar, ouvir e praticar a tolerância, mas nem sempre consigo, e muitas vezes escolho me afastar.” “Sentimento de missão cumprida, quando um estudante mostra que entendeu e está ensinando o colega ao lado.” “Paz é estar com a consciência tranquila, se aceitando e se amando integralmente. Apesar das minhas inquietações, sei quem eu sou, fiz bons amigos e tenho uma cachorra. Presencio em pequenos momentos, como sair para caminhar com minha cachorra ou vendo os passarinhos no jardim do meu vizinho.”

Fonte: elaborado pela autora (2025).

Ao analisar as respostas, podemos verificar que, no que se refere à percepção sobre a instituição colaborar com o processo de transformação pessoal (tema 1), as respostas indicam que a colaboração, em geral acontece e é, para a maioria dos participantes, positiva, mesmo que haja pontos de desmotivação e respostas negativas.

Já, ao observarmos as respostas referentes ao estímulo sobre o potencial criativo (tema 2), as respostas nos mostram um novo viés do ambiente institucional. Nenhuma resposta afirma, em sua totalidade, que a instituição promova estímulo de criação. Entenda-se que “criação” se refere ao que é novo o que nos leva a interpretar que a positividade das respostas sobre o tema 1 diz respeito a transformação pessoal quanto ao desafio de cumprir o que já está posto. Isso não significa criar.

Ora, para haver “transformação pessoal” é necessário que não se siga como se foi até então, nem em relação a quem se é e, portanto, nem em relação ao que se produz (em qualquer ambiente que se viva, incluindo o do trabalho), uma vez que nossas produções (trabalho) são expressão de quem somos.

Antes de tudo, o trabalho é um processo de que participa o homem e a natureza, processo em que o ser humano, com sua própria ação, impulsiona, regula e controla seu intercâmbio material com a natureza. Defronta-se com a natureza como uma de suas forças. Põe em movimento as forças naturais de seu corpo – braços e pernas, cabeça e mãos -, a fim de apropriar-se dos recursos da natureza imprimindo-lhes forma útil à vida humana. Atuando assim sobre a natureza externa e modificando-a, ao mesmo tempo modifica sua própria natureza (Marx, 1985, p. 211).

O estímulo do potencial criativo é fundamental no processo de transformação visto que, ao ter liberdade e espaço para criar, a pessoa abre seu olhar a novas possibilidades e cogita como as coisas podem vir a ser caso ela interfira nelas. Sai de

um modo onde somente vê como as coisas são e como age conforme elas (conformismo) e entende que pode ser um agente de interferência no mundo.

É necessário haver transformação no indivíduo para caracterizarmos o processo educativo do trabalho. Quando tal não ocorre, é necessário que liguemos o alerta: o risco de estarmos entrando em processo de alienação, por mais valiosas que nossas ações pareçam, é grande. Como Cortella (2011, p. 127) cita, “[...] há uma coisa que é muito forte, que é a resignação por cumplicidade. Quando você e eu nos resignamos, nós aderimos àquilo que foi feito”.

As respostas do tema 2 nos mostram que processos institucionais burocráticos, demandas de “trabalho” e regras “que só existem no campus” “abafam” o potencial criativo e desestimulam os servidores a irem além do que é imposto para o funcionamento institucional administrativo, como se pode notar, principalmente nas respostas que seguem:

“Quando ela me deixa fazer as coisas do meu jeito, sem ficar criando regras que só existem no campus.”

“Acho que ela estimula a criação de projetos com editais e somo livres para criar, porém as demandas diferentes acabam “abafando” esse desejo muitas vezes.”

“Tenho muita vontade de criar projetos novos, sinto que tenho apoio. Mas a burocracia é algo que me faz repensar (...).”

“Nada.”

“Não me faz ter vontade.”

“Nem um pouco.”

Assim, podemos ver que as ações de trabalho estão mais direcionadas a cumprir exigências do que a criar processos educativos. As ações tornam-se repetições de atividades diárias, limitando a expressão de quem se é, já que fica-se submerso em normas. O humano não consegue se desenvolver além do que o sistema institucional permite.

Outro fator demonstrado neste tema foi da dependência da ação criativa ao apoio financeiro das instâncias superiores que, ao não subsidiar projetos, limitam a capacidade de criação dos servidores, segundo as respostas a seguir:

“(...) o pouco recurso financeiro disponibilizado para os projetos: bolsas e custeio.”

“Bah, considerando o planejamento institucional frágil, quase inexistente, precisamos estar constantemente criando soluções para resolver as

encrências que surgem! Mas também temos espaço e liberdade para criar estratégias para desenvolver as nossas atividades.”

“Tenho naturalmente uma vontade, e até necessidade de criar, de pensar coisas novas. Mas o IFSul hoje não promove em mim esse estímulo. Penso que é mais uma questão minha.”

“Considero a pergunta muito aberta. Mas no momento não me sinto muito estimulada a criar.”

“Demais, menos quando falo das necessidades de grandes investimentos pelo MEC no nosso ensino, precisamos de laboratório de aulas técnicas.”

“A raiva me motiva a mudar e a melhorar os processos. Tenho também uma relação ambígua com o IFSul, pois há muitas oportunidades e ao mesmo tempo parece que as coisas não mudam.”

Quando o processo criativo é direcionado a “criar soluções para as *encrências* que surgem quando deveria ser para criar formas de educar, temos no mínimo, um desvio de potencialidade! Normalizamos o fato de termos que criar mais “jogo de cintura” do que qualquer outra coisa? Não deveríamos ser estimulados a criar novas formas de relações educativas pelo impulso de ver nossas ações sendo valorizadas, ao invés de ter a própria raiva como força propulsora? Será a lentidão dos processos onde “*parece que as coisas não mudam*” algo natural do processo da vida ou uma estratégia para que o sistema continue como está? Seria o estímulo ao potencial criativo uma ameaça ao próprio sistema educacional onde conveniências comportamentais são mais prioritárias do que o desenvolvimento positivo de nossa educação?

Considerando que para criar é preciso perceber a si mesmo e suas potencialidades, é nítido que os servidores não tem tempo para tal visto a obrigação sobre o cumprimento das demandas. O que não é de todo negativo. Sendo servidores, temos demandas a cumprir. Mas, lembrando de nossa missão, precisamos compreender que somos seres humanos em desenvolvimento que proporcionam possibilidade de desenvolvimento aos estudantes.

Logo, como faremos isso se estamos, nós mesmos, enredados em prazos e atividades e condicionados a recebimentos de recursos financeiros para criarmos? Não corremos o risco de, “sem pensar”, reproduzir isso aos estudantes impondo-lhes, como a nós é imposto, demandas e prazos em atividades escolares, sufocando o potencial criativo neles existente?

Mais do que minhas superficiais questões, trago a do mestre Freire (2022, p. 89), para que sigamos refletindo e nos motivemos a agir: “Que possibilidades de

expressar-se, de crescer, vem tendo a minha curiosidade?”

E sobre a tão desejada paz, onde fica? Pra quando fica? É levando o olhar às respostas do tema 3, “Paz: conceito e vivência” que percebemos que este está associado, na maioria delas aos seguintes fatores:

- “aceitação” de si, da vida, das circunstâncias e dos outros: fica claro nas respostas que a paz está aliada a *“um sentimento interior onde não há angústia”*, ao estar de frente para o mar, ao *“aceitar a vida como ela é, as pessoas como elas são e principalmente quem nós somos”*.

- “contemplação” que requer silêncio que, por sua vez, promove auto percepção: as referências sobre *“viver o amor na sua plenitude, ficar jogada na cadeira fazendo nada, lendo um livro, brincar com os bichos ou observá-los, estar de frente para o mar, capacidade de contemplar o momento presente com a maior presença possível”*, nos mostram a contemplação como naturalidade no indivíduo. A percepção da simplicidade da vida como fonte de paz está presente e é uma oportunidade para aprimorarmos o contato conosco mesmos através de nossas práticas no ambiente escolar.

- “consciência tranquila”: a ideia de ausência de pendências, estar com tudo em dia em relação a tarefas e a vivência de princípios que traz a ideia de missão cumprida. É o que mais perto nos levaria da coerência falada por Freire e de ser a transformação que queremos no mundo, ensinada pelo querido Gandhi!

- “inexistência ou redução de conflitos”: aqui, a ausência da violência em qualquer sentido, nosso princípio de Ahimsa. Estar de bem consigo mesmo e com os demais e *“dar risada das situações”*. *“Procurar dialogar, ouvir e praticar a tolerância.”* Afastar-se, se necessário, ao invés de conflitar.

Assim, podemos verificar que tais fatores são importantes para que o indivíduo sinta um estado de pacificidade. Logo, os processos meditativos podem colaborar muito para tanto. Sentir-se em consonância consigo mesmo (consciência tranquila), aceitar a vida, seus acontecimentos e os demais seres como são (resiliência), prezar pela redução dos conflitos (ahimsa) e contemplar o mundo, a natureza e os acontecimentos diários, muito mais do que apenas estar submersos neles, são fatos sobre os quais a meditação e as demais práticas do Yoga agem beneficentemente!

5.2 MISSÃO E CONCEITOS: QUANTO SABEMOS DO QUE NOS BASEIA?

Esta categoria de análise abordará as respostas dadas pelos servidores no Questionário I onde analisaremos o grau de conhecimento dos servidores sobre os conceitos básicos da EPT bem como sobre a Missão da Instituição.

Quadro 5 - Quadro matricial da categoria “Missão e conceitos: quanto sabemos do que nos baseia?”

Categoria 2: “Missão e conceitos: quanto sabemos do que nos baseia?”	
Definição: Esta categoria analisa o grau de conhecimento dos servidores sobre os conceitos básicos da EPT bem como sobre a Missão da Instituição. Para o primeiro tema, selecionamos as respostas da pergunta nº 1 e 26, respectivamente: “O que você entende por “trabalho”? “O que você faz que não seja trabalho?” Para o segundo tema, as respostas da pergunta nº 15: “O que você entende por “educação”? Para o terceiro tema, as da pergunta nº 2: “O que você sabe sobre “omnilateralidade”? Para o quarto tema, as da pergunta nº 27: “Você sabe que o IFSUL, segundo o Projeto Político Pedagógico, tem uma “MISSÃO”? Saberá descrevê-la?	
Temas	Exemplos de respostas
“O trabalho é o amor tornado visível.” (Gibran) “O que você entende por “trabalho”? ----- “O que você faz que não seja trabalho?”	“Forma de ganhar dinheiro” “O que eu faço para ganhar minha remuneração e pagar as contas dos compromissos e lances.” “Trabalho para mim é um meio de contribuir com a sociedade e também obter o sustento financeiro. Além disso é uma forma que temos de nos realizarmos como pessoa para cumprir um propósito.” “Algo que realizo de forma regular e periódica e sou remunerado por isso.” “Forma de ganhar dinheiro.” “Entendo que é uma ação onde contribuo com o conhecimento que tenho e sou remunerada por essa contribuição.” “Vejo como uma ação humana para produzir algum bem ou serviço, sendo remunerado ou não.” “Uma parte significativa e indispensável da vida. Vai muito além do trabalho remunerado, pois todo nosso fazer pode ser um trabalho.” “O fazer diário no campus.” “Realização das atividades, de forma plena.” “♥” “Trabalho é esforço para realizar uma tarefa.” “Atividades particulares.” “Namoro, cuido dos filhos, brinco com os filhos, estudo muitas coisas desde finanças a história, desenvolvimento pessoal, desenvolvo sites pessoais, tenho canal no YouTube, pratico esportes, pratico e estudo assuntos espirituais . Faço manutenção na casa, penso em mudanças, faço as mudanças e depois volto ao que estava antes. Brigo, choro, grito, depois peço desculpas dou um beijo e um abraço e brinco. A vida tem tanta coisa pra fazer e tanta coisa pra aprendermos.” “Caminho, vou na academia, descanso, aproveito os momentos com meu marido e minha família, amigos e gatinhas, escuto música, viajo, leio, escrevo, aseto filmes, estudo, vou à shows e eventos culturais na cidade ou às vezes em Porto Alegre.” “Sou mãe, esposa, dona de casa.” “Nada” “Lazer!!! Descrevi na pergunta sobre os hobbies.” “Leio, ando de bicicleta, faço academia, pinturas/artesanato, assisto série, passeio, confraternizo com amigos e família, fico bastante na natureza com meus animais de estimação.” “Tenho momentos de lazer, cuidados com a filha, casa, estudos.” “Academia, leitura, eventualmente dou aulas.” “Cuidadora de mãe e irmão”

Temas	Exemplos de respostas
A boniteza de viver “O que você entende por “educação”?”	“Muitas coisas. Eu também converso e me conecto com as pessoas no meu ambiente de trabalho.” “Conjunto de normas de convívio” “Processo de evolução em algo. Aprender, experimentar, se envolver e ter novas experiências.” “É um processo complexo que vai muito além das paredes da sala de aula. Esse processo é contínuo e busca o desenvolvimento e transformação dos indivíduos através de conhecimentos, valores e habilidades que lhes permitem atuar de forma consciente e autônoma na sociedade. Não se restringe apenas ao ambiente escolar ou acadêmico, pois também ocorre em contextos familiares, profissionais e culturais, por meio de vivências, interações e trocas de experiências. Além de promover competências intelectuais e técnicas, a educação abrange a formação moral e ética, estimulando a reflexão crítica sobre o mundo e a responsabilidade social. Dessa forma, ela contribui para o crescimento pessoal e coletivo, fortalecendo o senso de cidadania e a capacidade de contribuir positivamente para a comunidade.” “Educação é um espaço onde se acessa o conhecimento, se faz uma reflexão sobre ele e, com isso, se transforma a realidade que nos cerca para melhor.” “Ato de conduzir o aluno a descobrir novas possibilidades.” “Educação é um investimento a médio e longo prazo, movimento que mobiliza as pessoas a ampliarem seus conhecimentos, repensarem suas convicções e construir projetos para a vida (individual e coletiva).” “Vejo como a arte de construir e propor um modelo de comportamento, de valores e sentido que promova uma evolução, um progresso nas pessoas envolvidas nesse processo. Assim como também a possibilidade de qualificar as pessoas para alguma profissão” “Um caminho para o desenvolvimento do ser humano em todas as suas dimensões.” “Educação é um processo dentro do qual se aprende conhecimentos de diversas áreas, desde a convivência, interação social, troca de experiências, até os conteúdos mais tradicionais que são básicos para o desenvolvimento pessoal e profissional.” “Criação humana, para desenvolvimento do ser para si e com os outros” “Educação é ajudar alguém pelo exemplo. Ajudar alguém a ampliar seus horizontes e poder sonhar.”
O básico do básico! “O que você sabe sobre “omnilateralidade”?”	“Nada” “Não sei nada.” “Desconheço este conceito.” “Não conheço esta palavra.” “Bah, vou ter que olhar no google!!!” “É um olhar holístico, amplo. Que abrange todas as perspectivas” “Integralidade, olhar para o todo.” “A meu ver compreende todas as faces de determinado conhecimento.” “Nem tenho ideia do que é...” “Não conheço essa expressão.”
Pra quem não sabe onde vai... “Você sabe que o IFSUL, segundo o Projeto Político Pedagógico, tem uma “MISSÃO”? Saberá descrevê-la?	“Sim. Não sei” “De cabeça certinho eu não lembro, mas de maneira geral é ser um escola com processos gratuitos de ensino, pesquisa e extensão com qualidade.” “Sim, a missão do IFSUL é implementar processos educativos, públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, para uma formação integral através do conhecimento humanístico, científico e tecnológico para a inclusão e o desenvolvimento social.” “Desenvolver o ser humano em todas suas potencialidades, por meio de ensino, pesquisa e extensão, buscando o desenvolvimento integral

Temas	Exemplos de respostas
	deste ser, científico e social, para assim melhorar a realidade regional.” “Sim. Não sei descrever” “Está no banner no gabinete da direção. Sempre que estamos em atividade externa levo para divulgar, mas não sei de cor!!!” “A instituição tem como missão ofertar uma educação pública, gratuita e de qualidade para a comunidade onde está inserida” “Não sei descrevê-la, mas sei que fala sobre formação humana integral dos estudantes bem como sobre o papel social da instituição.” “Implementar processos educativos públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, que possibilitem a formação integral do estudante, tanto técnica quanto humanística, ampliando as possibilidades de transformação social.” “Unir pesquisa, extensão e ensino para servir à comunidade” “Educação gratuita, laica e de qualidade, através do ensino, da pesquisa e da extensão de forma integral que auxiliem na inclusão e desenvolvimento.”

Em nosso primeiro tema, desta segunda categoria, trazemos, para incrementar o conceito de Marx, o que Gibran percebe sobre o ato de trabalhar. “O trabalho é o amor tornado visível”, dizia a sabedoria daquele homem integral. As respostas que obtivemos foram variadas e, em algumas, pudemos verificar o contraste de percepções:

“Forma de ganhar dinheiro”

“O que eu faço para ganhar minha remuneração e pagar as contas dos compromissos e lazeres.”

“Algo que realizo de forma regular e periódica e sou remunerado por isso.”

“Entendo que é uma ação onde contribuo com o conhecimento que tenho e sou remunerada por essa contribuição.”

A relação direta da remuneração com o ato de trabalhar é visível nessas respostas sendo, portanto, o fato de ganhar dinheiro uma condição para a execução da tarefa. Perde-se aqui, um pouco do que Marx dizia sobre o trabalho ser uma interferência do agente sobre o mundo onde o mundo interfere sobre o agente, simultaneamente. A tarefa é feita pelo fato de se ganhar dinheiro em troca. É uma barganha, a priori e não um ato de expressão e amor. Mais que um doar-se, é um vender-se. Vender o tempo de vida e a energia que nos compõe por um determinado valor em moeda para que, com elas, seja possível comprar o produto de outros tempos que compõe outras vidas.

Em algumas respostas, já surgem outros aspectos do trabalho como “esforço”, sem citar remuneração como condicionante. Nelas, já vemos uma dimensão de percepção que considera a contribuição humana, em bem (produto) ou serviço,

“sendo remunerada ou não”. Nelas, a remuneração já é vista como uma possibilidade adicional (“e também”) e não uma condição (“só faço se...”) para a tarefa e, junto a essa percepção adiciona-se a de que o trabalho é uma forma de “nos realizarmos como pessoa para cumprir um propósito”.

“Trabalho é esforço para realizar uma tarefa.”

“Vejo como uma ação humana para produzir algum bem ou serviço, sendo remunerado ou não.” “Trabalho para mim é um meio de contribuir com a sociedade e também obter o sustento financeiro. Além disso é uma forma que temos de nos realizarmos como pessoa para cumprir um propósito.”

Considerando que o dinheiro é necessário e é com ele que podemos ter acesso ao suprimento de algumas necessidades, torna-se primordial que venhamos a consegui-lo através de formas que nos façam bem, que expressem quem somos e nos desenvolvam como humanos em nossa integralidade. Isso é o trabalho. Um espaço de ação onde interfiro e recebo interferência constante, sendo que, para algumas ações, recebo remuneração fiduciária e, para outras, não. Nem por isso, fico sem benefícios e é aqui que está o sentido: quando planto uma árvore, em meu pátio, não recebo remuneração em dinheiro, mas recebo o sentimento de prazer de cultivar a natureza e colaborar para que haja sombra, abrigo e frutos, mesmo que não imediatamente. Nem todo retorno do que fazemos é material e imediato.

Isso faz com que eu lembre de minha mãe. Ela fazia “kits” de roupinhas e sapatinhos de crochê e tricô, bonecos de tricô e meias, bem como fraldas de pano, paninhos para limpar as boquinhas, cobertores e cueiros para dar às grávidas que não tinham condições de adquirir em lojas, as primeiras peças para seus filhos ou para mulheres pelas quais ela tinha alguma ligação e quisesse dar os itens, como um mimo. Isso não era trabalho porque ela não recebia nenhum valor em dinheiro como retorno? E os sorrisos? E a alegria dela de contentamento em empregar seu tempo assim? E os brilhos nos olhares de uma e outra, quando a mãe vinha, com o filhinho vestido com as peças, enrolado no cueiro, com o bonequinho ao lado? Isso não é interferência no mundo e em si por não ser remunerado? “Trabalho é o amor tornado visível”, e enquanto não amarmos ao agir, não haverá nenhum dinheiro que pague. Quando amarmos, receberemos o dinheiro de bom grado, mas haverá um valor muito maior o envolvendo. Nossas reflexões se refletem nas seguintes respostas:

“Uma parte significativa e indispensável da vida. Vai muito além do trabalho remunerado, pois todo nosso fazer pode ser um trabalho.”

“O fazer diário no campus.”

“Realização das atividades, de forma plena.”

Deixo a poesia de Gibran para mergulharmos nosso intelecto na sensibilidade deste homem:

Depois um operário lhe disse: Fala-nos do Trabalho.

E ele respondeu, dizendo:

Vós trabalhais para poder manter a paz com a terra e a alma da terra. Pois ser ocioso é tornar-se estranho às estações e ficar afastado da procissão da vida que marcha majestosamente e com orgulhosa submissão em direção ao infinito.

Quando trabalhais sois uma flauta através da qual o sussurro das horas se transforma em música.

Qual de vós quereria ser uma cana muda e silenciosa, quando tudo o resto canta em uníssono?

Sempre vos disseram que o trabalho é uma maldição e o labor um infortúnio. Mas eu digo-vos que quando trabalhais estais a preencher um dos sonhos mais importantes da terra, que vos foi destinado quando esse sonho nasceu, e quando vos ligais ao trabalho estais verdadeiramente a amar a vida, e amar a vida através do trabalho é ter intimidade com o segredo mais secreto da vida.

Mas se na dor chamais ao nascimento uma provação e à manutenção da carne uma maldição gravada na vossa fronte, então vos digo que nada, exceto o suor na vossa fronte, apagará aquilo que está escrito. Também vos foi dito que a vida é escuridão, e no vosso cansaço fazeis-vos eco de tudo o que os cansados vos disseram.

E eu digo que a vida é mesmo escuridão exceto quando existe necessidade, e toda a necessidade é cega exceto quando existe sabedoria. E toda a sabedoria é vã exceto quando existe trabalho, e todo o trabalho é vazio exceto se houver amor; e quando trabalhais com amor estais a ligar-vos a vós mesmos, e uns aos outros, e a Deus.

E o que é trabalhar com amor?

É tecer o pano com fios arrancados do vosso coração, como se os vossos bem amados fossem usar esse pano.

É construir uma casa com afeto, como se os vossos bem amados fossem viver nessa casa.

É semear sementes com ternura e fazer a colheita com alegria, como se os vossos bem amados fossem comer a fruta.

É dar a todas as coisas um sopro do vosso espírito, e saber que todos os abençoados defuntos estão à vossa volta a observar-vos.

Muitas vezes vos ouvi dizer, como se estivésseis a falar durante o sono, "Aquele que trabalha o mármore e encontra na pedra a forma da sua própria alma é mais nobre do que aquele que trabalha a terra. E aquele que agarra o arco-íris para o colocar numa tela à semelhança do homem, é mais do que aquele que faz as sandálias para os nossos pés."

Mas eu digo, não no sono, mas no despertar, que o vento não fala mais documento com o carvalho gigante do que com a mais ínfima erva; e é grande aquele que, sozinho, transforma a voz do vento numa canção tornada doce pelo seu amor.

O trabalho é o amor tornado visível.

E se não sabeis trabalhar com amor mas com desagrado, é melhor deixardes o trabalho e sentar-vos à porta do templo a pedir esmola àqueles que trabalham com alegria.

Pois se fizerdes o pão com indiferença, estareis a fazer um pão tão amargo que só saciará metade da fome.

E se esmagardes as uvas de má vontade, essa má vontade contaminará o vinho com veneno.

E se cantardes como anjos mas não apreciardes os cânticos, estareis a ensurdecendo os ouvidos do homem às vozes do dia e às vozes da noite (Gibran, 2001, p. 18).

Na segunda parte do primeiro tema, já pensando na dimensão do trabalho que não é remunerado, colocamos a questão “o que você faz que não seja trabalho?” e obtivemos as respostas que seguem.

“Atividades particulares.”

“Namoro, cuido dos filhos, brinco com os filhos, estudo muitas coisas desde finanças a história, desenvolvimento pessoal, desenvolvo sites pessoais, tenho canal no YouTube, pratico esportes, pratico e estudo assuntos espirituais. Faço manutenção na casa, penso em mudanças, faço as mudanças e depois volto ao que estava antes. Brigo, choro grito, depois peço desculpas dou um beijo e um abraço e brinco. A vida tem tanta coisa pra fazer e tanta coisa pra aprendermos.”

“Caminho, vou na academia, descanso, aproveito os momentos com meu marido e minha família, amigos e gatinhas, escuto música, viajo, leio, escrevo, asseto filmes, estudo, vou à shows e eventos culturais na cidade ou às vezes em Porto Alegre.”

“Sou mãe, esposa, dona de casa.”

“Nada”

“Lazer!!! Descrevi na pergunta sobre os hobbies.”

“Leio, ando de bicicleta, faço academia, pinturas/artesanato, assisto série, passeio, confraternizo com amigos e família, fico bastante na natureza com meus animais de estimação.”

“Tenho momentos de lazer, cuidados com a filha, casa, estudos.”

“Academia, leitura, eventualmente dou aulas.”

“Cuidadora de mãe e irmão.”

“Muitas coisas. Eu também converso e me conecto com as pessoas no meu ambiente de trabalho.”

Percebemos nitidamente que, em todas as respostas há muita ação. E em cada ação citada, há interferência da pessoa no ambiente, em outras pessoas e destes em si. Apenas uma pessoa respondeu que não há “nada” que ela faça que não seja trabalho.

Fica claro também que o conceito de “não trabalhar” está ligada, em todas as respostas a atos não remunerados (com exceção do citado canal no Youtube que não sabemos se é monetizado).

Mais nítido ainda é o fato de que o conceito é associado à lazer, a brincar (com os filhos) e a atividades que envolvem a vivência de sentimentos e emoções afetivas

como, namorar, cuidar dos filhos, de irmãos e das mães, cuidar da própria saúde (indo na academia, por exemplo), ser esposa e cuidar da casa. Ora, todos esses fatos requerem ação intensa e, portanto, são trabalho!

Citar atos de autocuidado e expressão de sentimentos, bem como cultivo de relações afetivas como atos de não trabalhar, nos leva a pensar que tais fatores não são aplicados no ato de trabalho remunerado. Nosso trabalho “profissional” não é então, um espaço onde o autocuidado e a vivência de afetos seja possível?

Por que separamos o sentimento do trabalho é a nós que separamos dele. E ele, o trabalho remunerado, constitui grande tempo de nossas vidas. Aliás, trabalhamos, em grande parte, para não precisarmos trabalhar mais, algum dia. Queremos nos livrar do ponto. Do relógio. Do tempo “gasto”. E nossa vida é que se gasta, como bem disse Mujica (2023). Nossa vida é que se esvai, escoada, sem amor.

Logo, o amor como força de união, mostra que somos o tempo todo unidos ao mundo (e, obviamente aos seres que nele habitam) e que não há mesmo separação. “Como” exercemos nossa humanidade nessa movimentação é que faz a diferença. E essa movimentação de interiorização e expressão é o que chamamos de trabalho. Ouso afirmar então que o amor é nossa forma de ser presente no mundo.

Em nosso segundo tema, trouxemos a questão “O que você entende por “educação”?” visando verificar como o conceito seria explanado bem como averiguar se há relação deste com o ato de trabalhar. Vimos, no primeiro tema, que expressões emocionais, lazer e cultivo de vínculos não estão vinculados ao conceito de trabalho. Então, trazemos, para relembrar, a Filosofia de nossa Instituição, através da qual nos comprometemos a:

Preparar para a vida, tendo o trabalho como princípio para construir aprendizagens significativas que aliem saber e fazer de forma crítica e contextualizada e estimulem a investigação, a criatividade, a participação e o diálogo, no respeito à pluralidade de visões e na **busca de soluções coletivas** baseadas na gestão democrática (Projeto Pedagógico Institucional - Resolução do Conselho Diretor n.º 011, de 22 dez. 2006, p. 19).

Ter o trabalho como princípio de construção de aprendizagens, aliar saber e fazer, buscar soluções coletivas...

Vejamos a complexidade de tal comprometimento! O trabalho, ou seja, a ação no mundo como forma de construção de aprendizagem, ou seja, aprender à medida que interfiro. Tal processo de construção é o processo educacional.

As respostas dos colegas servidores citam, em sua maioria, a complexidade vista em nossa Filosofia. São citados desde atos de “condução do aluno para novas possibilidades até “ajudar sendo o exemplo” a ser tido como referência. De “normas de convívio” a “arte de construir e propor modelos de comportamento”, as respostas citam a educação como sendo um “processo” e não, algo imediato.

“Conjunto de normas de convívio”

“Processo de evolução em algo. Aprender, experimentar, se envolver e ter novas experiências.”

“É um processo complexo que vai muito além das paredes da sala de aula. Esse processo é contínuo e busca o desenvolvimento e transformação dos indivíduos através de conhecimentos, valores e habilidades que lhes permitem atuar de forma consciente e autônoma na sociedade. Não se restringe apenas ao ambiente escolar ou acadêmico, pois também ocorre em contextos familiares, profissionais e culturais, por meio de vivências, interações e trocas de experiências. Além de promover competências intelectuais e técnicas, a educação abrange a formação moral e ética, estimulando a reflexão crítica sobre o mundo e a responsabilidade social. Dessa forma, ela contribui para o crescimento pessoal e coletivo, fortalecendo o senso de cidadania e a capacidade de contribuir positivamente para a comunidade.”

“Educação é um espaço onde se acessa o conhecimento, se faz uma reflexão sobre ele e, com isso, se transforma a realidade que nos cerca para melhor.”

“Ato de conduzir o aluno a descobrir novas possibilidades.”

“Educação é um investimento a médio e longo prazo, movimento que mobiliza as pessoas a ampliarem seus conhecimentos, repensarem suas convicções e construir projetos para a vida (individual e coletiva).”

“Vejo como a arte de construir e propor um modelo de comportamento, de valores e sentido que promova uma evolução, um progresso nas pessoas envolvidas nesse processo. Assim como também a possibilidade de qualificar as pessoas para alguma profissão”

“Um caminho para o desenvolvimento do ser humano em todas as suas dimensões.”

“Educação é um processo dentro do qual se aprende conhecimentos de diversas áreas, desde a convivência, interação social, troca de experiências, até os conteúdos mais tradicionais que são básicos para o desenvolvimento pessoal e profissional.”

“Criação humana, para desenvolvimento do ser para si e com os outros”

“Educação é ajudar alguém pelo exemplo. Ajudar alguém a ampliar seus horizontes e poder sonhar.”

Notamos a sutileza de que a educação é vista como meio de alcançar objetivos no âmbito profissional, ou seja, novamente a dimensão profissional (o trabalho) ligada

a remuneração. Mas, o trabalho não é visto como educação. E a educação em si, não é citada como sendo trabalho. O ato educacional, tanto no ensinar como no aprender ainda não é relacionado a trabalhar como interferir e sofrer interferência no dia a dia da escola. Educação foi visto, na maioria das respostas, como interferência em aprender conteúdos, em viver experiências e manter interações pessoais, mas não foi associado ao conceito de trabalho.

Se temos essa consciência desenvolvida sobre educação ser um processo e um processo que afeta o indivíduo e os seres coletivamente e pudermos unir ao conceito de trabalho, estaremos mais próximos de uma possibilidade de desenvolvimento de humanos integrais. Será preciso nos tornarmos mais atentos às formas de aprendizagem e maneiras de expressão de cada um através do trabalho educacional.

Não será possível oferecer sempre a mesma maneira de ensinar e avaliar se cada estudante tiver espaço para demonstrar seus interesses e formas de captar informações e vivenciar fatos. Nossas práticas educacionais precisarão se voltar, cada vez mais, a ser uma extensão de práticas de vida diária, como na escola de Gandhiji.

A análise do terceiro tema nos mostra, como no segundo, mais uma demonstração sobre conceitos básicos. Desta vez, quanto os servidores sabem sobre “omilateralidade”. As respostas deixam claro, em sua maioria, o total desconhecimento sobre o conceito e, até mesmo, sobre a existência da palavra.

“Nada”

“Não sei nada.”

“Desconheço este conceito.”

“Não conheço esta palavra.”

“Bah, vou ter que olhar no google!!!”

“É um olhar holístico, amplo. Que abrange todas as perspectivas”

“Integralidade, olhar para o todo.”

“A meu ver compreende todas as faces de determinado conhecimento.”

“Nem tenho ideia do que é.”

“Não conheço essa expressão.”

Apenas 3 servidores souberam responder, em parte, sobre o conceito. Tal fato nos preocupa, visto que é um dos conceitos base para nossas práticas. Não que

desconhecer o conceito ou a existência do termo exclua a existência da ação. Não é necessário conhecer o conceito de gentileza para ser gentil. Mas, enquanto instituição educacional, seria apropriado que os servidores tivessem acesso, de forma clara, nas capacitações realizadas, aos conceitos que são base de guiança às suas práticas educativas.

É um ato organizacional que gera união de forças, entendimento sobre o que move a ação e dá direcionamento aos planejamentos visto que todos saberíamos sobre o que nossas atitudes se baseiam.

Continuando a análise e trazendo o quarto tema, desta categoria, seguimos vendo quão claros estão os conceitos base para os servidores. Nesta questão, é verificado se os servidores sabem que o IFSUL possui uma missão e se sabem qual ela é.

“Sim. Não sei”

“De cabeça certinho eu não lembro, mas de maneira geral é ser um escola com processos gratuitos de ensino, pesquisa e extensão com qualidade.”

“Sim, a missão do IFSUL é implementar processos educativos, públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, para uma formação integral através do conhecimento humanístico, científico e tecnológico para a inclusão e o desenvolvimento social.”

“Desenvolver o ser humano em todas suas potencialidades, por meio de ensino, pesquisa e extensão, buscando o desenvolvimento integral deste ser, científico e social, para assim melhorar a realidade regional.”

“Sim. Não sei descrever”

“Está no banner no gabinete da direção. Sempre que estamos em atividade externa levo para divulgar, mas não sei de cor!!!”

“A instituição tem como missão ofertar uma educação pública, gratuita e de qualidade para a comunidade onde está inserida”

“Não sei descrevê-la, mas sei que fala sobre formação humana integral dos estudantes bem como sobre o papel social da instituição.”

“Implementar processos educativos públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, que possibilitem a formação integral do estudante, tanto técnica quanto humanística, ampliando as possibilidades de transformação social.”

“Unir pesquisa, extensão e ensino para servir à comunidade”

“Educação gratuita, laica e de qualidade, através do ensino da pesquisa e da extensão de forma integral que auxiliem na inclusão e desenvolvimento.”

Mesmo que não soubessem descrever exatamente a Missão, todos os servidores sabiam que existe uma missão, o que já é de grande valia! Apenas 2

servidores afirmaram desconhecer a missão mesmo sabendo que há uma.

É importante sabermos em que tipo de trabalho nos colocamos, para qual tipo de missão nos propomos para podermos avaliar se estamos no lugar que mais irá colaborar com nosso desenvolvimento e para o qual colaboraremos também. Sabendo quais os conceitos que baseiam as práticas e olhando para nossa personalidade, poderemos decidir se estamos empregando adequadamente nosso tempo de vida.

E caso nossa conclusão seja negativa ao percebermos que esse não é nosso lugar, podermos nos retirar e descobrir novos espaços com outras formas de ação onde tanto nosso individual quanto o coletivo possam ser bem atendidos. Encontrar o espaço onde possamos atender nossa missão particular. Onde nosso “trabalhar” crie mais vida. Onde não nos tornemos alienados do que produzimos e nem de quem já não somos mais.

5.3 SOMOS EDUCADORES? SERVIMOS? PARA QUE? NOSSO TRABALHO É FONTE DE QUÊ?

Esta categoria de análise abordará as respostas dadas pelos servidores no Questionário I sobre sua percepção enquanto serem ou não, educadores. Aliado a isso, analisaremos sua relação com o ato de trabalhar e o que os move a trabalhar. Serão avaliadas as respostas sobre o conceito de trabalho e atividades que consideram como não sendo trabalho.

Quadro 6 - Quadro matricial da categoria “Somos educadores? Servimos? Pra que? Nosso trabalho é fonte de quê?”

Categoria 3: “Somos educadores? Servimos? Pra que? Nosso trabalho é fonte de quê?”.	
Definição: Esta categoria analisa a percepção enquanto serem ou não, educadores. Aliado a isso, analisaremos o que os move a trabalhar, o que esperam que surja como fruto de seu trabalho e se sentem que podem interferir no mundo. Para o primeiro tema, selecionamos as respostas da pergunta nº 16: “Você é um educador no IFSul?” Para o segundo tema, as respostas da pergunta nº 5: “Quais motivos te levam a trabalhar?” Para o terceiro tema, as da pergunta nº 24: “O que você espera que aconteça como consequência do seu trabalho no IFSUL?” Para o quarto tema, as da pergunta nº 20: Você sente que pode interferir no mundo?”	
Temas	Exemplos de respostas
Ser ou não ser... educador! “Você é um educador no IFSul?”	“Sim” “Eu acredito que sim. Sempre que possível eu trago assunto que extrapolam a minha disciplina em aula, gosto de participar e promover projetos que visam assuntos relacionados ao bem-estar da comunidade escolar e ao desenvolvimento de cidadão, inclusive no sentido de formar “cidadãos do mundo” que um objetivo forte meu não apenas como professora de língua inglesa (que é um língua global) mas à frente das atividades do NAI, que é um trabalho que pretendo aprofundar cada vez mais.”

Temas	Exemplos de respostas
	“Sim.” “Sim.” Todas pessoas que trabalham no IFSul deveriam se perceber enquanto educadoras. “Sim, me vejo assim.” “De certa forma sim.” “Sim” “Acredito que sim.”
A força motriz “Quais motivos te levam a trabalhar?”	“Dinheiro” “Dinheiro para pagar as contas e os lazeres.” “Creio que o trabalho com educação é muito significativo e proporciona a possibilidade de “deixar um legado” através dos estudantes. Porém, por outro lado, é inegável que o sustento financeiro que advém do trabalho é fundamental para a vida humana.” “Primeiro pela remuneração e também pela satisfação em ensinar.” “Realização pessoal e salário” “Trabalho para obter uma renda para sobreviver na sociedade capitalista onde vivo e para contribuir de cada alguma forma para um mundo melhor.” “Questão financeira, e o sentido de fazer parte, contribuir de alguma forma com a sociedade.” “Realização, dinheiro, interação com outras pessoas, desafios.” “Em primeiro lugar a renda, depois a vontade e necessidade de estar com outras pessoas e debater/trocar experiências.” “Realização de aprendizado dos meus estudantes, que cada ano são muito diferentes e me exige adaptações.” “Pagar as contas. Tenho uma excelente relação com meu setor.”
Educação: uma tamareira! “O que você espera que aconteça como consequência do seu trabalho no IFSUL?”	“Melhora no mundo” “Nada demais, não espero nenhum tipo de reconhecimento e nem nada. Espero apenas que as pessoas que tiveram contato comigo tenham conseguido ter uma boa experiência de convivência e aprendido as coisas que deveriam ter sido aprendidas.” “Como professora, eu espero que meu trabalho no IFSUL possa despertar o interesse dos estudantes não somente nas línguas estrangeiras e na língua portuguesa, mas pelas diferentes culturas, por viagens, pela leitura, pelo amor pelo conhecimento, pelo desejo de conhecer e explorar o mundo. Tudo isso é muito valorosas para mim e que eu realmente acredito que são meios de quebrar barreiras e preconceitos, podendo ser, talvez, um caminho para a paz.” “Espero contribuir para desenvolver um mundo melhor.” “Espero que as pessoas possam se desenvolver enquanto seres humanos.” “Consiga deixar minha marca na humanidade” “Diretamente que estejamos atendendo as famílias que realmente tem direito ao auxílio financeiro. Indiretamente que as pessoas encontrem um espaço de acolhida, escuta, partilha e que percebam suas próprias potencialidades para serem o que desejarem!!!” “Quero poder contribuir fazendo as atividades que me são designadas, mas também quero poder me desenvolver e encontrar mais realizações através de projetos que façam sentido para mim. E que ao mesmo tempo sejam um benefício para as pessoas” “Que eu possa contribuir para que a instituição cumpra o seu papel na sociedade.” “Aposentadoria.” “Que tenhamos mais investimentos, como reconhecimento do excelente trabalho que desenvolvemos” “Não tenho mais expectativas. Tento fazer meu melhor, otimizar os processos e isso está bom.”

Temas	Exemplos de respostas
O “como” mais que o sim. Você sente que pode interferir no mundo?	“Pouco” “Com certeza. Todo dia eu começo interagindo com no mínimo 3 pessoas e sempre tentando levar um sorriso, um jeito mais tranquilo de ver as coisas. Se eu puder ajudar as pessoas a verem outro ponto de vista e as pessoas a evoluírem, nem que seja eu mesmo, já está valendo.” “Acho que todos nós podemos interferir de alguma forma. Nossa simples existência é uma interferência. Cada ato nosso interfere no movimento da vida. Eu sinto que através do meu trabalho com educação é possível interferir na formação dos estudantes, por exemplo.” “Sim, por meio da minha atuação profissional em sala de aula e nos projetos de ensino, pesquisa e extensão.” “Sim.” “Sinto que interfiro no mundo. Mesmo quando não percebo.” “Com certeza. Penso que mesmo quando não fizemos nada, nos omitimos no que poderíamos fazer, é uma ação também” “Sim. Todos podemos de alguma forma.” “Em alguns aspectos sim, em outros não.” “Na proporção da vontade de melhorar o mundo, do ser que está na minha frente.” “Acredito que sim.”

Esta categoria analisa a percepção enquanto serem ou não, educadores. Aliado a isso, analisaremos o que os move a trabalhar, o que esperam que surja como fruto de seu trabalho e se sentem que podem interferir no mundo. Complementar a categoria anterior, esta nos traz informações mais específicas sobre as impressões dos servidores.

Se na anterior vimos qual eram os conceitos, nesta veremos se eles se identificam como atuantes dentro dos mesmos. Sentem-se educadores nos processos educacionais? Sentem que interferem no mundo através do “trabalhar”? O que os move a trabalhar, ou seja, a agir no mundo? O que esperam de seus atos?

Diferente de antes, dissertaremos sobre as respostas de forma mais global para explorarmos uma visão variada. Iniciemos com uma questões fundamentais.

Há o que se colher na árvore da educação? Ou o fruto é o deleite do plantar? Dará tempo de vermos as consequências das ações que lançamos na Terra? Importa? Aqueles que labutam na educação sem escoar amor pelas mãos, lançam veneno na terra ao invés de sementes. A educação é um terreno no qual agimos como quem aduba, enriquecendo-o ou como quem pisoteia, tornando-o duro e seco. Em ambos os casos, para ambos humanos, o que aduba e o que pisoteia, a educação é o mesmo terreno que o sustenta.

De “*nada demais*” a “*deixar minha marca na humanidade*” é o que se espera do ato remunerado de trabalhar, visto que a pergunta referia-se, especificamente, ao IFSul. Poderíamos aqui levantar a seguinte questão: não é justamente fazendo com que as pessoas (e, antes delas, nós mesmas) tenham uma “*boa experiência de convivência*” a cada vez que tenhamos contato que deixaremos nossa marca na humanidade? Será que não ser motivo de sofrimento, tormento e transtorno (causados por muitos atendimentos feitos de má vontade nos setores) já não é deixar uma marca útil no mundo? O que é em si uma prática educativa ou de trabalho educativa? Atender com competência e gentileza, seria? Não seria isso o mínimo esperado de um profissional humano...integral?

Se sabemos que atendemos pessoas, não deveríamos nos qualificar (como aliás, buscamos no PROFEPT) quanto a conhecimento, mas também nos desenvolver eticamente para poder proporcionar o melhor atendimento possível: um atendimento que englobe tanto dar informações corretas no menor período de tempo quanto trata com dignidade a pessoa que chega a nós?

Somos servidores ou funcionários? Estamos a serviço da comunidade ou a mercê de fazer funcionar alguma máquina da qual somos apenas uma peça mais? Como nos sentimos em relação aos demais colegas que possuem outros cargos e titulações? Somos educados para nos sentirmos educadores?

Em nosso tema 1, as respostas foram todas positivas, o que nos alegra visto que tanto docentes quanto técnicos administrativos responderam às mesmas, eliminando a relação de unicidade do educar com o limite da sala de aula. E o que move cada um deles a se colocarem nesse espaço de ser educador? É o que respondem em nosso segundo tema, onde perguntamos “quais motivos te levam a trabalhar?”

O dinheiro, a remuneração, aparece como motivação mais forte, sob a justificativa da necessidade de sobrevivência no mundo material capitalista. Mas, aliado a este fator, na maioria das respostas, aparece a “satisfação em ensinar”, “o sentido de fazer parte”, “trocar experiências”, “deixar um legado”, “realização pessoal” e “contribuir de alguma forma para um mundo melhor”.

O valor monetário não é, portanto, o único valor que move essas pessoas. Há valor de compromisso com os que são atendidos por eles e deles com eles mesmos. Há a compreensão de que a educação é um processo que requer dedicação, envolvimento e espera.

Assim como uma tamareira (a representante do tempo, em nossos tema 3) leva décadas para apresentar as primeiras frutas, a educação é um processo lento e o desenvolvimento humano, enquanto humanidade, mais ainda. Mas, se não plantarmos uma semente que seja propícia, se não o fizermos de forma adequada e em terreno fértil, não haverá árvore e muito menos frutos. Como sobre muito atos educativos, a ação do tempo prevalecerá, colocando-os abaixo ou nem permitindo que dêem os primeiros brotos.

Precisamos então, ter cada vez mais claros os motivos que nos fazem agir e observar para agir o mais “utilmente” possível lembrando, a todo instante, que cada um de nós também está inserido neste processo, portanto, o tempo também está agindo sobre nós. Tanto para fortalecer as virtudes úteis ao todo que nos cerca quanto para colocar abaixo aquilo que em nós for frágil e inútil ao nosso processo de desenvolvimento enquanto humanos.

Assim, vamos ao tema 4, pensando que todos interferimos no mundo. Mas aqui, o “como” importa mais que o sim, posto que este é óbvio e foi deixado claro, nas respostas. Todos fazemos diferença no mundo. Isso não é um desejo. É um fato. Você não precisa desejar. Mas, “como”? Como é a interferência que exercemos a cada dia no mundo e em nós mesmos?

Todos os participantes sentem que interferem no mundo. Mesmo que “pouco” e mesmo “quando não percebemos, não fazemos nada ou nos omitimos mas todos sentem o fato de interferirem. São citados atos de interferência em forma de sorrisos que se dá no dia a dia e também de interferência pela atuação profissional. Da pessoa que age (respostas do tema 3) pensando em uma consequência que recairá sobre ela mesma, “Aposentadoria”, a que considera o que vai além de si envolvendo um sistema educacional onde diz “que tenhamos mais investimentos, como reconhecimento do excelente trabalho que desenvolvemos” e “que eu possa contribuir para que a instituição cumpra o seu papel na sociedade.”, todos sentem que interferem no mundo. Mesmo quem não tem mais essa esperança de que o sistema melhore um dia, e nos mostra isso ao responder “não tenho mais expectativas. Tento fazer meu melhor, otimizar os processos e isso está bom”, está interferindo e sabe disso quando demonstra que “tenta fazer seu melhor e otimizar processos”. É uma pessoa esta que não está de braços cruzados ou dando de ombros mesmo que saiba que isso é tudo que pode fazer (“isso está bom”), mas ela faz.

A diferença está em que, ao pensar no “como” se faz, o que a pessoa que faz sente, pode ser diferente. Fazer por obrigação nos traz efeitos diferentes de fazer por satisfação. Daí a importância de olharmos pra nós mesmos e observarmos, em avaliação sincera, se estamos mesmo no trabalho que condiz com quem somos ou podemos nos tornar. Se essa nossa interferência é salutar aos outros, mas antes disso, se o ambiente que estamos nos proporciona meios de desenvolvimento. Precisamos ser honestos e avaliar se somos úteis nesse local e se ele também é útil a nós, pois, se cada um pode oferecer somente aquilo de que é constituído, precisamos nos nutrir em espaços apropriados a nosso desenvolvimento para que nosso “como” não seja reflexo de frustração.

Somos terreno também e o yoga nos traz a possibilidade de estarmos atentos a quais sementes nos expomos. Somos terreno, planta e frutos. Isso talvez, seja o maior poder humano no nosso trabalho, na nossa vida. Basta nos darmos conta de que não batemos ponto no dia a dia da vida, mas nela, o tempo passa e não temos como “pagar” as horas de ausência.

5.4 QUE DIFERENÇA FARIA?

Esta categoria de análise abordará as respostas dadas pelos servidores no Questionário II, correspondente a Avaliação do PE. Nela, analisaremos a percepção dos servidores sobre a validade do PE bem como o efeito que os Encontros tiveram sobre cada um deles. O questionário foi fornecido aos participantes no mesmo dia do término dos encontros e respondido por eles no prazo de uma semana.

Quadro 7 - Quadro relativo às questões do Questionário 2 referentes a “Experiência no ambiente de trabalho pelas práticas do Yoga”.

Categoria 4: “Que diferença faria?”.	
Definição: Esta categoria analisa a percepção dos servidores sobre a validade do PE bem como o efeito que os Encontros tiveram sobre cada um deles. As perguntas foram as seguintes: 6 -Você sentiu diferença em si mesmo após ter acesso às práticas de Yoga? Em caso afirmativo, que tipo de diferença? 7 - Você sente que essas práticas colaboram para seu desenvolvimento pessoal? Em caso positivo, como? 8 - Você sente que essas práticas colaboram para suas relações interpessoais? Em caso positivo, de que forma? 10 - Você gostaria de poder ter acesso a essas práticas e espaços, caso estivessem disponíveis de forma diária, no IFSUL VA? 14 - As práticas fazem diferença em sua percepção sobre si mesmo? Como? 11 - Você sente que essas práticas podem trazer melhoria para sua saúde física e mental? 15 - As práticas colaboram para que você conheça melhor seu corpo? 16 - Você considera importante que essas práticas venham a ser ofertadas no ambiente institucional rotineiramente? Por quê? 17 - Você se sente mais pacífico após a realização das práticas? 18 - Você sente que as práticas fazem você sentir mais vontade de cuidar de si mesmo? Fique à vontade para comentar!	
Perguntas	Respostas
Você sentiu diferença em si mesmo após ter acesso às	“Bastante, pois o período foi bem conturbado, numa mudança com cargo de coordenação acho que me estressei menos.”

Perguntas	Respostas
práticas de Yoga? Em caso afirmativo, que tipo de diferença?	"Sim. Me senti mais leve e tranquila." "Sim. Fiquei mais calma, fiquei e descobri que é possível uma prática nova." "Sim, me senti muito melhor e mais disposta e animada para o dia."
Você sente que essas práticas colaboram para seu desenvolvimento pessoal? Em caso positivo, como?	"Sim, pois precisamos deste momento de esvaziar nossos estresses diários, aos quais ficamos remoendo o tempo todo e ver que nosso corpo grita por socorro." "A meu ver, a quantidade de práticas que participei foi insuficiente para promover o desenvolvimento pessoal. Os benefícios foram momentâneos." "Sim. Acredito que conhecimento sempre ajuda. As técnicas de respiração auxiliam para controlar a ansiedade e se autorregular." "Sim, pois me ajuda física e mentalmente a estar melhor."
Você sente que essas práticas colaboram para suas relações interpessoais? Em caso positivo, de que forma?	"Sim, ao diminuir minha carga estressante não distrato as pessoas ao meu entorno" "Sim. Estar mais leve, sem dores e incômodos nem pensamentos negativos reflete diretamente na relação com outras pessoas." "Sim. Quando estou mais equilibrada, os fatores externos não me alteram tanto." "Vou ter que pensar sobre isso, não percebi contribuição direta neste sentido, a não ser um entrosamento melhor com as próprias pessoas do grupo que também participaram das práticas."
Você gostaria de poder ter acesso a essas práticas e espaços, caso estivessem disponíveis de forma diária, no IFSUL VA?	"Sim, em dias intercalados." "Com certeza." "Com certeza!!!" "Sim" "Sim." "Sim, com certeza. O maior desafio é a compatibilidade de horários."
As práticas fazem diferença em sua percepção sobre si mesmo? Como?	"Sim, pois mostra a tensão que a gente carrega em determinados grupos musculares e tendões." "A consciência corporal, prestar atenção no que sente e no que pensa faz diferença." "Sim" "Sim, mostram que eu sou capaz de muitas coisas." "Sim, consigo perceber a necessidade de alguns movimentos para o bem-estar geral."
Você sente que essas práticas podem trazer melhoria para sua saúde física e mental?	"Sim." "Certeza" "Sim" "Sim, sinto nitidamente esta melhoria."
As práticas colaboram para que você conheça melhor seu corpo?	"Sim, há muitas informações dos grupos musculares trabalhados e há significado do modo que foi conduzido." "Sim." "Sim" "Sim. Aprendi a estimular músculos que não usava normalmente, como o abdômen." "sim, com certeza, "descubro" músculos e movimentos que não eprcebia fora das práticas. Percebo que meu corpo fica "feliz" com as prátcas."
Você considera importante que essas práticas venham a ser ofertadas no ambiente institucional rotineiramente? Por quê?	"Sim, pois os estudantes precisam de um momento, que seja 2x ou 3x por semana para se centrarem melhor em suas atividades, evitando transtornos os quais aparecem a cada dia mais e mais nos adolescentes." "Sim, considero a constância na prática um fator importante para o desenvolvimento pessoal." "Acredito que deve haver um espaço/tempo dedicado para isso,

Perguntas	Respostas
	mas que não seja opcional, porque sempre que for opcional, no ambiente profissional sempre haverá coisas que são urgentes ou marcam outros compromissos não levando em consideração esse espaço/tempo para as práticas para melhorar a qualidade de vida.” “Sim, uma alternativa saudável para melhorar a mente em dia” “Sim, considero muito importante. Por vários motivos: o bem-estar no trabalho é essencial para que possamos desempenhar com mais alegria e ânimo nossas atividades. Se não estamos bem, dificilmente faremos um “bom” trabalho. E considerando que somos uma instituição de educação, nossa convivência com adolescentes por si só é desafiadora, então precisamos estar bem, para fazer um bom trabalho. Sem falar que o bem-estar é a base para toda nossa vida, não só o trabalho, precisamos estar minimamente bem para desempenhar todas nossas funções e, ser feliz, e a Yoga contribui muito neste processo.”
Você se sente mais pacífico após a realização das práticas?	“Sim” “Não percebi diferença em relação a isso.” “Sim.” “Sim.”
Você sente que as práticas fazem você sentir mais vontade de cuidar de si mesmo? Fique à vontade para comentar!	Sim, pois não conhecia muitos grupos de músculos/tendões que foram trabalhados e assim sei como conduzir os meus pontos de dor/travamento com exercícios apropriados. Sim. As vezes esqueço do autocuidado. Sim, com as práticas fiquei exatamente pensando sobre isso, sobre a importância de cuidar mais de mim, do meu corpo e mente.

Analisando a primeira pergunta, “Você sentiu diferença em si mesmo após ter acesso às práticas de Yoga? Em caso afirmativo, que tipo de diferença?” Verificamos que todos os participantes responderam que sim. Um deles atribuiu às práticas, a possibilidade do fato de ter se estressado menos numa situação de troca de cargo de coordenação, o que demonstra a influência das práticas em situações do trabalho profissional ou, pelo menos, uma associação psicológica a elas. Outro participante também fez alusão a descoberta de acessar novas práticas o que é uma abertura de visão para cogitar melhoria de qualidade de vida tornando palpável a possibilidade de construção e cultivo de bem estar. Outro fator importante citado foi o sentimento de disposição e ânimo para seguir o dia.

Na questão seguinte “Você sente que essas práticas colaboram para seu desenvolvimento pessoal? Em caso positivo, como? “, mais uma vez, as respostas foram todas positivas! Foram citados fatores como necessidade de terem momentos assim para se esvaziarem de estresses diários, o benefício das técnicas de respiração para controle de ansiedade e auto regulação e o auxílio físico e mental para melhoria do estado geral. Um participante salienta que, embora não tenha havido desenvolvimento pessoal devido ao tempo insuficiente de prática, houveram

benefícios momentâneos, o que já é um movimento.

Ao questionar se as práticas colaboram para as relações interpessoais e de que forma. Já se iniciam reflexões sobre os outros indivíduos, além de si mesmo. Os participantes afirmaram que há colaboração das práticas nas relações interpessoais uma vez que, havendo diminuição do estresse, o risco de conflito com outras pessoas bem como de projeções de preocupações sobre os outros, diminui. Foi afirmado também que sentir-se mais leve, sem dores ou incômodos, nem pensamentos negativos reflete diretamente nessas relações e que, quando se encontram mais equilibradas, fatores externos não tem tanto poder de influência sobre os participantes.

Um participante, apesar de não ter percebido contribuição nas relações, percebeu que houve melhor entrosamento com os demais participantes dos encontros, o que também já é um passo no caminho do bem estar nas relações. Este participante disse que “vai ter que pensar sobre isso”, o que nos mostra que os encontros e o levantamento de tal reflexão, já foi suficiente para, pelo menos, abrir espaço para pensar sobre a questão! Ou seja, ele irá direcionar sua atenção para o fato. Sabendo que, muitas vezes, só não percebemos uma realidade por não direcionarmos atenção a ela, já ficamos satisfeitos por essa atenção estar sendo direcionada nessa direção: do que proporciona melhoria nas relações!

Ao perguntar se “gostaria de poder ter acesso a essas práticas e espaços, caso estivessem disponíveis de forma diária, no IFSUL VA”, as respostas unânimes de “sim” e “com certeza” deixam claro a vontade dos participantes em continuar com as práticas. Um participante salienta a dificuldade de compatibilidade com os horários o que nos chama, novamente a trazer a importância da Instituição prover horários específicos para tais atividades.

Sobre “as práticas fazerem diferença em sua percepção sobre si mesmo e como”, mais uma vez, todos concordam que sim. As práticas, segundo os participantes, mostram a tensão acumulada nas estruturas musculares, que prestar atenção no que sente e pensa faz diferença e que o bem estar geral requer movimentação! Foi citado também que as práticas mostraram a capacidade de fazer muitas coisas. Isso é revelador à pessoa ao abrir seu leque de possibilidades de ação e movimento quando tem contato com o novo!

Na pergunta “Você sente que essas práticas podem trazer melhoria para sua saúde física e mental?”, as respostas, novamente foram unânimes em positividade!

Ao questionar se as práticas colaboram para que você conheça melhor seu corpo, as afirmações foram de todos os participantes, mais uma vez. Ficamos contentes em ver que eles relataram “descobrir” músculos e movimentos não percebidos no dia a dia. Esse comportamento mostra quão distantes estamos de nosso corpo, o quanto fazendo atividades no automático e traz à tona a preocupação com o risco de lesões por falta de atenção e também de tomada de atitudes prejudiciais por não prestarmos atenção ao que realmente é benéfico ou prejudicial ao nosso organismo quando não nos alimentamos ou dormimos bem, por exemplo!

Foi citado, em mais de uma resposta, o fato de terem aprendido a estimular grupos musculares “não usados” (ou não percebidos) normalmente e um fator importante: havia significado no modo em que as práticas foram conduzidas. De fato, a condução se deu sempre fazendo associação com a importância para o bem estar e percepção de si e é bom ver que isso foi notado.

Uma resposta curiosa é a de que “o corpo fica feliz” com as práticas! A sensação de alegria e resposta orgânica ao movimento, à atenção para si mesmo, à auto descoberta, pode ser o início de um processo de aceitação que se refletirá para o coletivo!

Se consideram importante que essas práticas venham a ser ofertadas no ambiente institucional rotineiramente e por quê? Outra vez, todos concordam que sim. Alguns, citam a necessidade disto ser ofertado de 2 a 3 vezes na semana para haver maior poder de foco pelos praticantes. A constância também foi apontada como necessidade nos encontros. Os participantes relacionam claramente as práticas com o desenvolvimento pessoal e de bem estar e ressaltam a ligação disso com a necessidade de estarmos bem física e mentalmente por sermos uma instituição educacional que trabalha com adolescentes, atividade que requer bastante equilíbrio e energia!

Ao perguntar sobre se sentir mais pacífico após a realização das práticas, a maioria das respostas foi positiva, tendo sido apenas uma que afirma não ter percebido efeito sobre este ponto em si.

E, na pergunta sobre sentir que as práticas fazem sentir mais vontade de cuidar de si mesmo, as respostas demonstraram reflexões desde aspectos físicos como prestar atenção a grupamentos musculares e tendinosos para cuidar a forma de se movimentar e evitar lesões até reflexões sobre como esquecemos do autocuidado e a importância que ele tem.

Averiguamos, desta forma, que a avaliação do PE foi muito positiva e os participantes têm unanimidade em requisitar que o mesmo seja implantado na Instituição! É uma força motriz para nós sabermos disso! Por mais longo que seja o caminho no trato do desenvolvimento humano em direção à integralidade do ser, é uma necessidade básica (de base mesmo!) que haja o espaço e o tempo garantidos para que as vivências possam ser tidas.

Os encontros para práticas de auto percepção envolvendo a expressão pela escrita e o Yoga nos mostram que cada ser humano é um portal para a coletividade quando descobre que antes disso, é um portal para si mesmo.

5.5 UM PORTAL PARA SI

Esta categoria de análise abordará as observações escritas pelos participantes dos Encontros de Práticas, realizados na Sala Modula 3 sobre como se sentiam no momento inicial, ao chegarem na sala e, como estavam se sentindo após o término do Encontro.

Quadro 8 - Quadro relativo aos escritos feitos pelos participantes durante os encontros para as práticas.

Categoria 5: “Um portal para Si.”			
Definição: Esta categoria apresentará as observações escritas pelos participantes dos Encontros de Práticas, realizados na Sala Modula 3 sobre como se sentiam no momento inicial, ao chegarem na sala e, como estavam se sentindo após o término de cada Encontro.			
Data do encontro	Participante*	Escrita no início	Escrita no final
06/01	Michele	Calor, agitação, esquecimento, dor no cabelo, dor no nariz, preciso estudar muito para explicar com qualidade, demoro bastante para a ação.	Parece azul, o formigamento da mão teve e passou. Senti esticar a coluna, preciso descomprimir. Sumiram muitos pensamentos, esvaziou o que transbordava.
06/01	Dóris	Estou com calor e ao mesmo tempo tranquila e animada para este projeto	Mais tranquila. Feliz por aprender algo novo. Alongada (fui na academia ontem). Pronta para começar o dia (consegui focar). Em paz.
08/01	Michele	Apesar dos pesares, precisamos urgentemente de pausas para se perceber neste mundo. Precisamos perceber a si e aos outros, ter momentos de pausas e liberação dos “pesos” que carregamos, para fluir melhor o que é possível. Fisicamente: muita sede!	Após, aprendi o que é ciático e agradeço não ter problemas com ele. Senti o túnel do carpo, o que precisa sempre melhorar. A lombar precisa atenção, sempre estou muito cansada ao caminhar. As pessoas precisam se sentir e se descobrir para o bem-estar geral nas relações humanas.
08/01	Bruna	Curiosa. Um pouco tensa e cansada. Feliz por me	Bem relaxada. Consegui estar presente sem deixar

Data do encontro	Participante*	Escrita no início	Escrita no final
		permitir estar aqui.	pensamentos intrusivos ficarem. O corpo livre, respiração consciente.
10/01	Michele	Estive bem agitada e tribulada e revoltada. Parece que se eu faço meu serviço com competência, espero que demais profissionais também façam com responsabilidade.	Vejo muito azul. Senti nos exercícios mais o lado direito do corpo. Desliguei os sons exteriores. Bastante relaxamento do corpo.
10/01	Olga	Me sinto bem disposta. Sei que preciso de cautela com a coluna, então me sinto atenta a isso.	Me sinto mais leve, mais disposta, mais concentrada. Com vontade de fazer mais Yoga, sinto um aumento no bem-estar geral: físico, mental e espiritual.
10/01	Dóris	Estou me sentindo sobrecarregada como se o mundo estivesse nos meus ombros. Questões familiares e prazos no trabalho. Essa semana foi triste pela morte do Luciano e da mãe do André Siebh.**	Melhor, mais calma e sem angústia. Mais alongada, sem dor (fui pra academia antes).
13/01	Michele	Estou na rotina muito rápida, ansiedade a mil, procurando resolver as pendências em boletins no SUAP.***	Nem vi o tempo passar, tudo está rápido, acelerado e aparece que tenho mais elasticidade. O lado direito me repuxa/exige mais durante os exercícios.
15/01	Michele	Bastante agitada com muita coisa a fazer e finalizar. Corpo descansado.	Se a gente não tirar o tempo para si, nunca se faz o que precisa pra se perceber. Sempre as pessoas colocam o tempo que se foi e o tempo que não se tem, sem focar no agora. Parar de “andar” com o pensamento em voltas sem resultados, priorizar o corpo no aqui e agora.
15/01	Olívia	Estou me sentindo muito cansada, exausta no corpo e com a mente sobrecarregada. Preocupada com demandas do trabalho. Também me sinto lenta, com o corpo e a mente devagar.	Depois da prática me sinto mais leve, um pouco mais atenta e desperta. Feliz por ter participado.
17/01	Michele	Semana cheia, mas feliz com sentimento de tudo cumprido. Apesar da agitação, hoje tá melhor que a semana que foi bem pesada.	Bastante relaxamento e senti mais os músculos/tendões do lado direito do corpo.
17/01	Olga	Me sinto um pouco tensa, pelas atividades que terei	Me sinto bem mais calma, mais leve, mais serena.

Data do encontro	Participante*	Escrita no início	Escrita no final
		na sequência e um pouco irritada e incomodada por questões pessoais que aconteceram.	
17/01	Bruna	Me sinto cansada, sem energia para o dia, corpo tensionado.	Corpo mais relaxado, alongado, menos tensionado. A respiração mais tranquila e profunda. Percebi como estava respirando superficialmente antes.
17/01	Dóris	Estou atordoada. Perdi minha chave no mato e fiquei procurando. Achei a reserva em casa após 10 minutos. Depois fui ver e a chave estava no bolso da calça que estava usando. Muitas coisas e acontecimentos.	Outra pessoa. Renovada, Civilizada. Uma Dóris melhor. Feliz por estar aqui. E vivendo o agora, só por agora.
21/01	Michele	Estou bem leve depois de fazer várias obrigações familiares e depois vou pro trabalho. Dor nos quadris é o que tenho hoje. Carrego as pessoas nas costas, parece que caminho com peso.	Super leve, mas a carga no quadril continua, mas tô com mais leveza na letra e na caneta. Focar na respiração é importante. Voltar a si.
21/01	Leila	Sei lá. Um conjunto de emoções.	Bah, após coração bater freneticamente me sinto mais sossegada.
21/01	Dóris	Estou energizada, fui para a academia. Com um pouco de desconforto muscular. Tenho muitas tarefas para fazer e preciso me organizar.	Estou sentindo o abdômen e as costelas. Mais focada. Continuo elétrica. Aprendi a respirar, notar o ar saindo e voltando. Tanta prancha que virei surfista por um momento.
22/01	Dóris	Estou confusa nas minhas prioridades, na verdade, na execução dos meus projetos. O dia tem só 24h e são muitas demandas.	Estou sentindo o abdômen da prancha de ontem. Vibrando positivamente. Feliz por estar aqui. Fé!

*nomes fictícios para manutenção da privacidade

**Luciano e André Siebh: servidores

*** SUAP – Sistema Unificado de Administração Pública

Como se pode notar, em todos os encontros, no momento da chegada, os participantes apresentavam sinais de tensão, desconforto e dores musculares, em nervos e articulações. Apresentavam também angústias, ansiedade, agitação, desânimo e cansaço excessivos. Vale lembrar, que as práticas foram realizadas em semana de fechamento de boletins e conselho de classe, para os docentes e também de necessidade de cumprimento de demandas anuais, para os técnicos administrativos o que causa sobrecarga de trabalho relativamente aos períodos

anteriores do ano.

A aplicação da pesquisa, neste período, foi proposital para observarmos se os servidores investiriam 30 minutos do dia, em 3 dias da semana, para cuidarem de si mesmos. Como foi possível observar, apenas duas pessoas participaram de mais de 3 encontros. Algumas, participaram de apenas um, mas disseram estar felizes por terem se permitido esta vivência. Lembramos que havia variações de horários, em cada dia de encontro, para facilitar a participação.

Nas observações sobre as escritas efetuadas após a prática, vemos a imensa diferença no campo físico, emocional e psicológico dos participantes. Sentimento de descompressão pelos alongamentos realizados nas posturas, aumento da calma e, muito importante, sensação de ânimo para seguir!

Se não conseguimos levar às pessoas uma conquista de auto percepção mais profunda e de alcance de um estado pacífico que lhes promova plenitude, pelo menos, abrimos a elas uma possibilidade de, ao darem continuidade para as práticas, construírem em si esses estados com o passar do tempo. Tais conquistas demandariam de mais tempo, consistência de práticas e frequência nas atividades. Mesmo que um integrante tivesse ido em todos os encontros (e uma delas faltou apenas 1 deles!) isso ainda não seria tempo suficiente para provocar transformações educacionais basilares. Por outro lado, mesmo apenas o início de contato com as práticas realizadas, já causou significativos movimentos de reflexão e liberações corporais a níveis musculares, nervosas e articulares que fizeram diferença na percepção de cada participante, como se verifica nos comentários escritos por eles.

Salientamos então que foram apenas 8 encontros de somente 30 minutos cada um e já tivemos esse efeito! E frisamos que mesmo que ainda não tenhamos chegado aos estados de paz e plenitude almejados, importante é que vejamos e não aceitemos mais ficar nos estados em que nos encontramos atualmente.

Isso só torna mais visível a urgência de implantarmos essas e outras atividades que levem os indivíduos a perceberem a si mesmos e, através disso, percebam os demais seres humanos ou não que integram o coletivo.

5.6 CUMPRIMOS NOSSA MISSÃO?

Esta categoria de análise abordará as respostas dos estudantes sobre o conhecimento dos conceitos básicos da EPT bem como sobre a Missão do IFSul. Veremos também o que expressam sobre o desenvolvimento pessoal, seu

entendimento sobre o que seja trabalho e o que levarão do IFSul agora que estão se finalizando o 4º ano.

Quadro 9 - Quadro relativo às questões do Questionário Único aos estudantes referente a “conhecimento sobre conceitos básicos da EPT e auto percepções sobre a qualificação adquirida no IFSul - VA

Categoria: “Cumprimos nossa Missão?”.	
Definição: Esta categoria abordará as respostas dos estudantes sobre conhecimento dos conceitos básicos da EPT bem como sobre a Missão do IFSul. Veremos também o que expressam sobre de desenvolvimento pessoal, seu entendimento sobre o que seja trabalho, paz e o que levarão do IFSul agora que estão se finalizando o 4º ano. Foram selecionadas as seguintes perguntas do questionário: 2 - Você sabe o que é “omnilateralidade”? Se sim, o que sabe a respeito? 7 - Para você, o que é “trabalho”? 11 - Como você se sente quando está no IFVA? 15 - Você sente que pode interferir sobre a própria vida? Se sim, em quais aspectos? 17 - Você sente que pode interferir no mundo? 20- Você sabe que o IFSUL, segundo o Projeto Político Pedagógico, tem uma “MISSÃO”? Saberá descrevê-la? 23 - Agora que está saindo da Instituição, qual lembrança será levada com mais força em você ? 25 - Como você define PAZ? Você a vivencia em sua vida? Em caso positivo, como?	
Perguntas	Respostas
Você sabe o que é “omnilateralidade”? Se sim, o que sabe a respeito?	Não Não sei. Desconheço não faço ideia do que seja Não. Não sei o que significa
Para você, o que é “trabalho”?	“Vender minha mão de obra” “criar experiência e maturidade” “Trabalho é o ato de contribuir com seu tempo a alguma coisa ou a alguém, ganhando ou não.” “Qualquer esforço físico ou mental na realização de uma tarefa” “Empregar nossa mão de obra, remunerada ou não, em prol de algo” “Realizar algo no âmbito profissional para adquirir remuneração.” “Para mim, trabalho é produzir algo em busca de algum resultado final.” “Exercer uma atividade resultante em uma remuneração.” “dedicação e responsabilidade” “Compromisso”
Como você se sente quando está no IFVA?	“Em geral, me sinto bem e confortável” “Da mesma forma que me sinto em qualquer outro lugar.” “Sinto que vivo em um mundo distópico, um mundo onde tudo tenta te agradar, onde te libera os sonhos mais impossíveis.” “muito bem” “Tenso” “Ultimamente só quero acabar mesmo e agradecer as memórias que criei.” “Muito bem, é minha segunda casa, adoro me envolver em projetos, visitas, aulas com metodologia lúdica e tudo mais...” “Muito bem, apesar de ficar as vezes cansada, sempre é bom estar aqui” “Me sinto bem, mas ao mesmo tempo tensa com os trabalhos” “Bem.” “Sobrecarregada”
Você sente que pode interferir sobre a própria vida? Se sim, em quais aspectos?	“Sim, personalidade e equilíbrio emocional” “Sim, minhas escolhas guiam meu futuro.” “sim, todos” “Não” “Principalmente meus hábitos” “Sim, sobre todos os aspectos possíveis. Tenho plena capacidade de

Perguntas	Respostas
	tomar qualquer ação visando todas as consequências e a forma que fazer tal" "Claro que sim, em todos pois sou eu que tomo as decisões" "sim, aspecto, físico, mental e espiritual" "Não" "Não." "sim, em todos aspectos" "Não sei" "Não muito." "Mais ou menos, pois posso interferir nos aspectos que posso mudar, mas aspectos mais estruturais da sociedade, como classe social, não posso mudar, pois em sistemas capitalistas, seja qual país for, a estratificação é pensada para ser dura assim" "Se eu soubesse antes o que sei agora, erraria tudo exatamente igual"
Você sente que pode interferir no mundo?	"Não" "Sim" "Pouco mas o suficiente" "Sim." "não" "Não, mas posso interferir nas pessoas ao meu redor" "Com as minhas atitudes eu posso interferir no mundo" "bem pouco" "Só na imaginação." "Talvez, depende" "Não muito" "nada" "posso, se eu quiser." "Sim, talvez não tanto quando eu gostaria. Mas acredito que sim." "Não realmente" "Sozinho/isoladamente não, mas com a união das pessoas sim"
Você sabe que o IFSUL, segundo o Projeto Político Pedagógico, tem uma "MISSÃO"? Saberia descrevê-la?	"Não" "Não saberia" "sei que tem, mais não sei qual é" "Sim eu sabia pois desenvolvi um projeto no qual era preciso saber, mas acabei esquecendo" "Não, nunca ouvi falar desta missão." "Acredito que seja formar jovens para o mercado de trabalho" "Não sabia" "Implementar processos de ensino gratuitos" "Não lembro agora de cabeça, mas seria algo relacionado a saúde mental dos estudantes se não me engano"
Agora que está saindo da Instituição, qual lembrança será levada com mais força em você ?	"Amigos, passeios e momentos de lazer no if" "As memórias do convívio com todos e as experiências vividas." "JIIFS e IFGames e Nova Petrópolis!!" "As amizades" "Lembranças relacionadas com as amizades que fiz" "Os amigos que levarei. Seletos." "minhas amizades" "Minha turma, os eventos, os amigos" "A atenção dos professores, as amizades, relacionamento, diversos eventos e acontecimentos com a turma" gratidão e amor As amizades que fiz Dos professores e dos colegas, além das atividades extras que só o If proporciona. as vivências e as amizades Minhas amizades e os "eventos" que a turma participou. Alguns ensinamentos de professores também.

Perguntas	Respostas
	lfgames e movaci Dos melhores momentos que eu passei aqui, e como eu cresci como pessoa Momentos do IFGames, com certeza. amizades IFGames, viagens como Nova Petrópolis As pessoa que conheci. Q eu aguentei, mesmo com todos as coisas, estudando, projetos e trabalhando em mais de um lugar, saber que consegui é ótimo Experiências de amizades e relacionamentos humanos Educação
Como você define PAZ? Você a vivencia em sua vida? Em caso positivo, como?	“Momento sem nada a pensar, vivencio pouco no mais é quando estou sozinha lendo ou com música” “Estar bem consigo mesmo e com o mundo ao redor, entender que certas coisas não estão sob meu controle e está tudo bem sobre isso.” “Não vivencie!” “Não sei como definir além de um estado de espírito, um momento de tranquilidade consigo mesmo. Acredito que todos vivenciam paz em algum momento.” “Paz é a inexistência de grandes conflitos. Vivo muitos conflitos hoje em dia, todas as lutas que posso lutar.” “sem trabalhos finais” “Paz é viver sem remorso” “Vivencio na minha vida em partes, fazendo com que eu durma com tranquilidade” “sim, tenho paz mais o dia a dia com trabalho e estudo tiramos ela as vezes” “não sei” “Eu defino como tranquilidade, não vivencio” “Muito vezes eu não sinto” “Sim, quando estou com os meus sobrinhos.” “Sim, quando danço” “Paz para mim é manter autocontrole mesmo com todas as adversidades do dia a dia” “Paz é quando estou sem nenhum pensamento pessimista, pensando só no que me faz bem. A vivencio todas as noites quando fico conversando com a pessoa que amo e penso apenas no que preciso no momento” “Estado de tranquilidade relacionado ao bem estar” “Um momento onde eu me sinto confortável com meus próprios pensamentos. Parcialmente.” “Ficar sem fazer nada. Descansar.”

Dissertar sobre as respostas dos estudantes é como estar sentada embaixo de uma árvore, conversando com eles! Confesso que sinto saudade e, mais ainda, por saber que não os verei mais no câmpus, quando de meu retorno, já que estavam finalizando o 4º ano. Ao mesmo tempo que a saudade me toma, a felicidade também o faz, por me mostrar que a emoção que sinto agora, prova que a presença deles, hoje, me compõe. E é o que me move!

As respostas citadas no quadro representam a maioria das obtidas no questionário por eles respondido. Um total de 34 estudantes respondeu o mesmo

então, selecionamos as mais representativas.

Sobre as perguntas que envolviam os conceitos de omnilateralidade foi interessante e útil notar total desconhecimento dos estudantes sobre o termo. É, de fato, um termo pouco usado, mas que reflete nosso maior interesse: o de proporcionar possibilidades para o desenvolvimento integral dos integrantes da comunidade escolar! Assim, seria sensato incluirmos tal palavra em nossa rotina escolar para que, além de conhecerem a palavra, eles reflitam e hajam sobre seu significado!

Sobre a Missão do IFSul, a maioria desconhece mesmo sua existência e alguns citam saber que há uma Missão Institucional, mas a desconhecem ou não lembram qual é. Os que responderam, fizeram relação com “implementação de processos de ensino gratuito” e “algo relacionado a saúde mental dos estudantes (se não o estudante estiver enganado!)” Relacionar a isso é positivo, pois mesmo sem ter certeza é o que eles supõe que seja. Mesmo assim, nossa Missão, como sabemos, envolve mais que os fatores citados. Já um estudante fez associação de que a Missão fosse “formar jovens para o mercado de trabalho” e isso, aliado a todos os outros estudantes não terem sabido a resposta, nos mostra que precisamos informá-los sobre o que nos guia bem como provocar reflexões sobre a complexidade da mesma.

Já o conceito do que seja “trabalho” nos mostra a predominância da ideia de relação de “venda de mão de obra”, “exercer atividades visando remuneração”, “fazer algo em troca por dinheiro”. Apesar da maioria das respostas terem sido nesse sentido, longe do conceito de interferência no ambiente e dele em si, surgiram respostas onde “trabalho” foi associado com “compromisso” e “criação de experiência e maturidade”. Sabemos que tais respostas se referem ao exercício de atividade trabalhista profissional, mas ver citadas as palavras “compromisso, experiência e maturidade” já nos dão espaço para abriremos o leque de reflexões sobre o que seja trabalhar, muito além do que envolve remuneração e do que seja um trabalho profissional.

Ao relatarem como se sentem quando estão no câmpus, a grande maioria afirma sentir-se bem! Os comentários fora disso, referiram-se a tensão e cansaço relativos a sobrecarga de trabalhos e épocas de finalização de ano. Isso nos traz a reflexão de que é mesmo importante que o ambiente seja agradável propiciando sensação de estar bem, pois isso colabora para amenizar a exigente carga de tarefas impostas aos estudantes.

Nas perguntas sobre interferência na própria vida e no mundo, as respostas

apresentaram grande variação. Desde “nãos” condenatórios para ambas questões até demonstrações de confiança sobre a própria capacidade de agir sobre si e sobre o ambiente. Alguns estudantes demonstraram grande maturidade ao expressar entenderem alguns limites de interferência e mesmo assim, saber que podem agir e outro já demonstra a noção de que sozinho não conseguiria interferir tanto, mas com as união das pessoas, sim.

Sobre qual lembrança do IF será levada com mais força neles, agora que estão terminando o curso, fica nítido que o que mais marcou os estudantes foram aspectos afetivos e emocionais. As amizades, as viagens, as experiências nos jogos, que envolvem muita emoção e convivência intensa, foram os aspectos mais citados. A relação com professores e pessoas do câmpus, relacionamentos no geral, momentos de eventos como a MOVACI também surgiram, mas em relação a obtenção de informações e conteúdos, nenhum comentário foi feito. Isso não quer dizer que não houve importância no aprendizado teórico obtido, mas deixa claro que o que marcou os estudantes, o que os constituirá enquanto memória, foram os lações de afeto cultivados na escola.

E a paz...é conhecida por nossos estudantes? Momentos sem pensar em nada, estar sozinha, sentir-se bem consigo mesmo e com o mundo, ausência de remorso, o conceito foi apresentado de variadas formas e fazendo associação com tranquilidade, autocontrole e também, laços de afeto, como estar com os sobrinhos e sentir-se em paz. Alguns estudantes afirmaram não vivenciar tal estado mesmo que imaginem o que seja. E isso é mais um ponto que nos mostra quanto trabalho temos a fazer.

Sinto estes estudantes não estarem mais na Instituição, mas pensamos nos que estão e nos que chegarão. Os que colaboraram com esta pesquisa, estão no mundo, mesmo mundo que nós e sabemos que seremos todos alcançados, de uma forma ou outra , pelas ações que viremos a tomar na direção de alimentar nossa vontade e desenvolver nossas capacidades para que o conceito de paz seja uma vivência em humanos integrais. Só tenho a agradecer!

6 O FRUTO DE NOSSO TRABALHO! (CONTÉM SEMENTES)

O PROFEPT

(...) tem como objetivo geral proporcionar formação em Educação Profissional e Tecnológica, visando tanto à produção de conhecimentos como ao desenvolvimento de produtos, por meio da realização de pesquisas que integrem os saberes inerentes ao mundo do trabalho e ao conhecimento sistematizado (Regulamento Geral ProfEPT, 2023, art. 2).

No que diz respeito aos objetivos específicos, trazemos o 1º deles que diz:

I. atender à necessidade de formação continuada, numa perspectiva interdisciplinar e em nível de mestrado, a fim de desenvolver atividades de ensino, gestão e pesquisa relacionadas à EPT, na perspectiva de *elaboração de produtos educacionais* e materiais técnico-científicos com vistas à melhoria do ensino e à inovação tecnológica (Regulamento Geral ProfEPT, 2023, art. 3 - I).

Assim, venho salientar que nosso produto educacional foi fruto de toda trajetória do Mestrado. E mesmo de antes dele. Desde as considerações sobre o que nos moveu a realizar este curso, as observações feitas sobre as experiências vividas sentidas por mim e as relatadas por colegas, estudantes e demais membros da comunidade escolar, as reflexões feitas nas aulas do curso PROFEPT, as leituras realizadas onde o conhecimento acadêmico ou empírico de grandes Mestres fica nítido, a participação em cursos, seminários e palestras, a observação dos colegas servidores e estudantes quando da proposta da pesquisa, a observação sobre cada ser durante o período dos encontros das práticas (dos que compareceram e dos que não), tudo colaborou para a construção do produto educacional.

Então, como nosso produto educacional, elaboramos um instrumento (Programa Educacional para o Humano Integral - PEHI) que atua como meio alternativo para que os indivíduos possam acessar a capacidade de auto percepção possibilitando o acesso a um estado de paz individual que, por sua vez, promoverá a pacificação do coletivo. O produto educacional é, desta forma, a oferta de um “Programa de Práticas Educacionais” voltadas ao desenvolvimento do Humano Integral, em forma à princípio, de Curso de Capacitação para servidores, para que parte de nossa Missão, enquanto Instituição Educacional, seja atendida.

Durante a pesquisa, o programa será oferecido aos servidores, sendo constituído de 8 encontros para vivências de atividades corporais integrais, cada um composto de:

- **“Escrita expressiva”**: tempo no início e final de cada encontro para escrever como está se sentindo.

- **“Práticas de Hatha Yoga”**: cada encontro constitui-se de momento de relaxamento, prática dos ásanas, pranayamas e meditação. Os demais “membros” do Yoga como *dharana* e *dhyana*, ocorrem no processo. As sequências serão elaboradas com base nos estudos realizados no Curso de Pós Graduação em Ensino e Pesquisa de Yoga, que realizo pelo IEPY, que se nutre dos ensinamentos de Swami Kuvalayananda;
- **“Leitura reflexiva”**: ao final do encontro, pegar uma tira de papel contendo uma frase em forma de questão para ser levada consigo.

Em todas as atividades são feitas relações com os *Yamas* e *Nyamas*.

A palavra “encontro” é utilizada por dar a ideia de encontro tanto com os demais participantes do momento quanto em relação a si mesmo. A palavra “espaço” também foi escolhida, ao invés de “local” ou “lugar”, por remeter a ideia de “vazio” e de “movimentação”. Quando as palavras “lugar” e “local” dão ideia de “estanque”, onde tudo já está lá, posto, pré-determinado, o máximo que se pode fazer é mudar as coisas de posição. Ao pensar em uma “sala física”, pensa-se nas mesas, colchonetes, bancos, janelas, portas e quando pensamos em “espaço”, já nos vêm à mente o que podemos colocar nele ou seja, espaço onde a pessoa pode tanto colocar o que quiser (possibilidades) bem como perceber o que há em si, já que somos também um espaço de ser.

6.1 PREPARAÇÃO DOS ENCONTROS: O PRIMEIRO ENVOLVIMENTO

Primeiramente, como já mencionado, foi enviado e-mail institucional para todos os servidores do câmpus o que envolveu 85 servidores. Após receber retorno do e-mail enviado aos servidores com a intenção na participação da pesquisa, foi realizada a assinatura do TCLE e marcados os horários para realização dos encontros.

A data de aplicação da pesquisa foi de 6 a 22 de janeiro, período de fechamento de notas, por parte dos docentes, de realização de conselhos de classe e de algumas demandas acentuadas para alguns servidores do administrativo. Esse período foi intencional visto que gostaríamos de ver se os servidores se proporiam a cuidarem de si mesmos em fase de estresse tão acentuada quando precisamos muito de auto cuidado.

Um total de 11 servidores se propôs a participar das atividades. Destes, 6 docentes e 5 TAES. Primeiramente, todos responderam o “questionário I”. Após isso feito, seguimos para a realização dos “encontros para as práticas”.

Para efetuarmos os mesmos foi reservada a Sala Modular 3, no câmpus Venâncio Aires. Foi marcado um total de 8 datas, entre 6 e 22 de janeiro de 2025, em dias alternados: segundas, quartas e sextas-feiras. Em cada data, foram ofertados dois horários para facilitar a participação dos servidores. Segundas e sextas-feiras: das 9h30 às 10h e das 10h30 às 11h e, nas quartas-feiras, das 9h30 às 10h e das 11h20 às 11h50. Isso totalizou 16 oportunidades de participação.

Figura 3 - Sala modular 3 com pranchetas, frases e demais materiais



Fonte: autora.

Todas as informações foram enviadas antes do início do primeiro encontro para todos os participantes por dois veículos: e-mail institucional e grupo do whatsapp, este criado somente para fim desta pesquisa. Cada encontro teria a duração de 30 minutos, envolvendo as 3 etapas: escrita inicial – prática de Yoga – escrita final.

No primeiro encontro foi refeita a apresentação breve do projeto bem como reforçadas orientações que já haviam sido enviadas pelos citados veículos, tais como:

- Os encontros serão constituídos dos seguintes momentos, na seguinte sequência:

Escrita – Relaxamento – Ásanas – Pranayama – Meditação – Escrita

- Escrita: cada participante terá um papel e caneta à disposição. Cada papel estará identificado como “participante 1”, “participante 2” e assim, até o “participante 11”. Neste primeiro encontro, cada pessoa deverá pegar uma prancheta, onde está seu papel e ver qual seu número. A partir daí, a cada encontro, deverá pegar o papel correspondente sempre ao mesmo número, até

o final dos encontros. Assim, quem pegou o papel com a identificação “participante 4”, pegará este até o final dos encontros. O participante escreverá sua identificação (participante 1,2 ,3...), a data e horário em que está participando e a atividade solicitada. Na escrita, a pessoa terá 1 minuto para escrever como está se sentindo no momento. O tempo é de somente 1 minuto para ativar a capacidade de foco e concentração, o não desperdício do tempo. Essa atividade será feita no início e no final de cada encontro.

- Relaxamento: preparação para a prática. O início do “aquietar-se”! Relaxamento é diferente de meditação! Falaremos sobre isso nos encontros!
- Ásanās: posições corporais do yoga tradicional, onde se dará ênfase à permanência e não às repetições.
- Pranayamas: o gerenciamento do “prana” (explicarei conceito nos encontros). Faremos técnicas de respiração simples para que possam fazer sozinhos depois.
- Meditação: adotaremos o conceito do Dr. Roberto Cardoso sobre a “quebra da lógica” e uso de “âncora”. Os conceitos serão explicados nos encontros!
- A sequência é construída dessa forma, nesta ordem, para que se acesse o próprio ser do que lhe é mais denso até o mais sutil, conforme preceitos yóguicos.
- Sobre pontualidade: caso cheguem em atraso, colocar-se em seu lugar, realizar a “Escrita” e continuar a prática do ponto em que o grupo estiver.
- Sobre a propositividade disso: aproveitamento do tempo (não desperdício), foco (não distração), cultivo da presença no que se está se propondo a fazer, comprometimento conosco mesmos, interiorização.
- Ao final de cada encontro, cada participante deverá pensar em um número de 1 a 8 e pegar uma tirinha de papel correspondente ao número que pensou, sendo que, a cada encontro, deve pensar em um número diferente do que foi escolhido no encontro anterior. Em cada tirinha, há uma frase para levar pra casa e refletir sobre a questão contida ali. Não é necessário ler, nem responder nada para o grupo. Somente pegar sua tirinha e levar consigo.
- Roupas e alimentação: como estamos em ambiente de trabalho, não há exigência sobre uso de roupas e alimentação, mas sim, orientação. Uma vez que os participantes sabem da realização dos encontros, é orientado que venham com roupas o mais confortáveis possível e que evitem se alimentar de

forma muito pesada, antes dos mesmos.

- Respeite a si mesmo (*Ahimsa*): faça todos os ajustes que forem necessários durante as posições e informem caso sentirem que alguma posição (*ásana*) sugerida não seja apropriada para si. Nestes casos, darei variações de cada posição.

Cada encontro teve uma sequência de *ásanas* especificamente planejada visando aprofundar a auto percepção diversificando o contato com o próprio corpo. Da mesma forma foram selecionados os *pranayamas*, exercícios de respiração.

Foram escolhidos exercícios simples que não causem risco como aumento ou queda de pressão, por exemplo, e que os participantes possam fazer sozinhos, posteriormente, dentro ou fora do ambiente de trabalho. Todas as atividades sugeridas em cada encontro podem ser vistas no apêndice 10.4 desta pesquisa, bem como as frases oferecidas aos participantes no final de cada encontro (ver apêndice 10.4.3.9).

A partir da aplicação deste Produto Educacional, os envolvidos na pesquisa puderam avaliar se o Programa contribui para o aumento da auto percepção, e aproximação de um estado de paz e se houve influência sobre as relações entre os integrantes bem como no interesse em proporcionar esse estado coletivamente. Buscou-se também proporcionar reflexões sobre o ato de trabalhar e a estrutura do sistema institucional quanto ao cumprimento de sua Missão.

Após a realização da experiência com o Programa Educacional, foi aplicado questionário com os participantes e oferecido também aos que não participaram das práticas. Os questionários serão colocadas em paralelo com os aplicados anteriormente, para verificação de como e se tal Programa Educacional pode influenciar e servir para o desenvolvimento de seres humanos integrais no ambiente da Educação Profissional e Tecnológica sendo oportunidade de pacificação individual e, por consequência, coletivamente visando a possibilidade de gerar auto percepção a ponto de que cada pessoa possa tomar decisões mais coerentes consigo em sua trajetória de vida.

Nos encontros realizados na pesquisa, foi oferecida, ao final de cada encontro, a oportunidade de cada participante pegar uma entre oito frases, impressas em tiras de papel, para levar para casa visando provocar reflexões nos mesmos. Não é necessário ler em voz alta, nem comentar. Somente pegar e levar para consigo. Cada frase é composta de uma questão e serão listadas adiante. Tal técnica é um adicional

para ampliar a capacidade reflexiva do participante bem como abrir possibilidade de diálogo, caso ele queira conversar sobre a frase que tirou e suas reflexões.

6.2 PRESENÇA NOS ENCONTROS: COMPROMETIMENTO CONSIGO MESMO

Como dissemos, de um total de 85 participantes, 11 se propuseram a participar da pesquisa. Destes, 6 estiveram presentes, em pelo menos, um horário, nos encontros. A quantidade de participantes em cada horário que teve participantes presentes variou de 1 a 3 participantes.

Vale registrar que servidores que não se propuseram a participar da pesquisa nos procuraram espontaneamente e deram como principal motivo da não adesão, a época do ano em que a pesquisa está sendo feita e, portanto, a falta de tempo. Afirmam ser uma época de alta demanda institucional tanto para os docentes quanto para os TAES. Seguem, como exemplos, algumas das várias justificativas ouvidas pela não participação:

“Estamos enlouquecidos para cumprir com esses prazos! Sei que seria muito bom participar, mas não dá tempo. Desculpe!”

“Queria muito participar! Se fosse em outra época, eu até iria.”

“Estamos só pelas férias! Quanto antes terminar, melhor, então não consigo ir! Queria muito, mas não vou conseguir.”

“É uma correria de final de ano que não dá pra aguentar! Não tem como pegar mais uma coisa pra fazer. Desculpa, eu queria mesmo!”

“Estamos sobrecarregados e, além do IF, tem as coisas de casa...filhos e tudo mais!”

“A vida da gente vai toda aqui...”

“Os prazos que nos dão são muito curtos então, não dá pra sair aqui da mesa até terminar tudo.”

“Não vejo a hora de chegar em casa pra poder respirar. Mas, amanhã ainda tem mais. Está acabando. Só mais uns dias.”

“Queria tanto ir...sei que é só meia hora, mas estou tão cheia de coisas pra fechar...estou bem sobrecarregada...desculpa não conseguir ir!”

“A gente só corre atrás da máquina e esquece do resto. Estou cansada demais, sem força pra mais nada. Minha cabeça dói todos os dias.”

“Às vezes, nem sei mais o que estou fazendo aqui.”

Isso me fez lembrar da Dra. Ana Paula falando, mais uma vez, sobre os arrependimentos de seus pacientes, momentos antes de morrerem:

Outro arrependimento diz respeito a ter trabalhado muito. Se temos um trabalho que nos oferece a chance de deixar o mundo melhor, mesmo que só um pouquinho e só para poucas pessoas; se nos envolvemos nesse trabalho com verdadeira energia de transformação e nos realizamos, vemos sentido no fluxo que escolhemos, ainda que implique trabalhar muito (Arantes, 2019, p. 140).

Essa sensação de não querer mais estar ali, de sobrecarga, peso, de não ter como fazer nada além do que está sendo imposto pelo volume de trabalho e aperto nos prazos nos faz refletir novamente se a Missão de nossa Instituição está sendo cumprida em relação a nós mesmos, servidores já que ela não foi elaborada para ser direcionada somente aos estudantes e suas famílias. Ter que cumprir tarefas e vencer prazos está acima da necessidade do auto cuidado.

Quem cumprirá os prazos se não estivermos mais aqui? Somos peças de reposição? É imprescindível para que um trabalho seja bem feito, além da técnica, que haja sentido nele. Um de nossos maiores pacificadores soube disso e ansiava também por exercer algo que tivesse sentido para si e que fosse expressão de sua construção como humano:

Minha profissão progredia satisfatoriamente, mas isso estava longe de me satisfazer. A questão de simplificar ainda mais minha vida e de prestar algum serviço concreto ao próximo me atormentava constantemente, quando um leproso bateu à minha porta. Não tive coragem de dispensá-lo com uma refeição. Então, ofereci-lhe abrigo, curativos para os ferimentos e comecei a cuidar dele. Mas não podia continuar assim indefinidamente. Não tinha condições financeiras.

Não tinha vontade de mantê-lo sempre comigo. Então, enviei-o para o Hospital do Governo para trabalhadores contratados. Mas ainda assim eu me sentia à vontade. Ansiava por algum trabalho humanitário de natureza permanente (Gandhi, 2011, p. 194).¹⁸

É com essas observações que nosso produto educacional vai se lapidando por pensarmos que é urgente que haja algo no ambiente escolar que proporcione “espaço e tempo” para que as pessoas possam se observar, se “re-energizar” e voltar a seus setores com mais equilíbrio e inspiração. Só atingiremos nossa integralidade quando aquilo que é fruto de nós (nosso trabalho) corresponder ao resultado da transformação que vivenciamos por estar nesse mesmo meio no qual trabalhamos. O mais, é

¹⁸ *My profession Progressed satisfactorily but that was far from satisfy me. The question of further simplify my life and of doing some concrete acts of service to my fellow man has been constantly agitating me, when a leper came to my door. I had not the heart to dismiss him with a meal. So i offered him shelter, dresses with wounds, and began to look after him. But i could not go on like that indefinitely. I could not afford.*

I lacked the will to keep him always with me. So i sent him to the Government Hospital for indentured labourers. But i was still it at ease. I longed for some humanitarian work of a permanent nature (Gandhi, 2011, p. 194).

reprodução e alienação. A ideia é estarmos no trabalho para que este haja sobre nós como princípio educativo e seja nossa realização. E não que seja fonte de peso e sobrecarga (carregar mais do que posso). Sucesso e realização no ato de trabalhar vai muito além do acúmulo de bens que uma carreira pode proporcionar. Dra. Arantes segue:

Todos pensamos na vida como um tempo de realizações. Existem pessoas para quem viver é possuir bens. Elas trabalham loucamente para ter, para acumular. Acumulam não só bens materiais, mas também mágoas e crises. Podem ter muitas coisas, inclusive problemas. Porém, o que causa verdadeiro arrependimento é precisar de máscaras para sobreviver no ambiente profissional. Quando existe uma diferença entre quem somos na vida pessoal e quem somos no trabalho, então estamos em apuros. Olhamos para aquela cena de nós mesmos trabalhando e não nos reconhecemos. Mas, encontramos uma justificativa: “Aquele pessoa lá no trabalho é outro ser, que está ali para fazer aquele serviço; eu sou outra pessoa” (Arantes, 2019, p. 140).

É o *“chegar em casa para poder respirar”*. A espera pela chegada das férias. O *“sextoooooou!”* O olhar no calendário para ver quando será o próximo feriado. O *“não saber direito o que se está fazendo ali”*, pelo cansaço seja físico ou mental. Aquilo que nos impede de pensar também nos impede de sentir. E, quando estamos com nossos sentidos turvos, não há capacidade de discernimento ou percepção. Que tipo de vidas estamos vivendo aqui?

A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, e escutar mais devagar, parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar os outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço (Larrosa, 2002, p. 24).

Parar! Parar! Parar! É preciso parar, sair, distanciar para que se possa ver, sentir, observar! É preciso tempo para respirar e silêncio para se escutar! É preciso espaço para a experiência poder nos transpassar. E só depois disso nos transformar para que, com algo de sentido, possamos colaborar!

Infelizmente, o que os fatos nos mostram é que não é esta nossa rotina. Como dissemos, dos 11 participantes que assinaram o TCLE, 6 estiveram presentes nos Encontros. As justificativas dadas pelos que não compareceram foram as mesmas dos que não se propuseram a participar. E os que participaram, apresentaram os mesmos motivos para não terem participado de mais horários. Dos 6 participantes

presentes, 2 participaram de mais de 4 horários, dos 16 disponibilizados. Os demais, participaram de 2 ou 1.

Porém, ao estarem na sala participando, ficava visível a vontade que sentiram de irem mais vezes. Deixaram isso claro verbalmente dizendo: *“Devíamos ter isso sempre!” “Ahh eu não tinha percebido como estava tensa...” “Faça esse projeto funcionar, por favor. Precisamos mais disso!” “Por que não vim antes? Queria poder vir em todos os dias...”*

Porém, nem sempre nossa vontade é forte o suficiente para que algo aconteça. Somos feitos do coletivo que nos cria muitos condicionamentos. A oportunidade do cuidado está ali, mas os prazos...também estão. É preciso que a estrutura da Instituição proporcione os meios para as pessoas poderem voltar sua atenção para si mesmas. Em relação a tempo e espaço. E é nítido que cuidar de si não é ainda uma prioridade em nosso ambiente de trabalho.

Então, concordando com Larrosa (2022), só depois de ter a experiência é possível percebê-la. Isto serve, logicamente, para as difíceis como para as agradáveis. Então, somente depois de ter momentos de silêncio e cuidado poderemos sentir o quanto isso nos impacta. O Yoga e os momentos de escrita, no ambiente de trabalho são uma alternativa para o auto cuidado que somente poderá ser notada eficazmente, se houver apoio Institucional para tanto.

Como nos trouxe sabiamente o Dr. Rodrigo Yacubian (2024), médico radiologista do Hospital Sírio Libanês, também palestrante no já citado Seminário, citando, na ocasião a Dra. Sley, nos disse que “autocuidado não quer dizer eu primeiro, quer dizer eu também” (informação verbal)¹⁹.

Ou seja, posso cuidar dos outros sim e de tudo que minha vida requer, mas eu mereço cuidado também. Nem sempre podemos nos atender em primeiro lugar e está tudo bem. Mas, nunca ou quase nunca nos atendermos, é colocar nossa saúde em risco. E sim, é responsabilidade do indivíduo buscar tal cuidado, mas reforço, é responsabilidade da Instituição prover os meios para tanto também!

¹⁹ Palestra em 11/10/24, no simpósioo internacional de cuidados integrativos e yogaterapia.

6.3 ENCONTROS E DESENCONTROS: QUAL A DIMENSÃO DO HORIZONTE DA UTOPIA QUE NOS GUIA?

Nosso PE foi aplicado, durante a pesquisa, como dissemos, estando ainda em construção, visto que haviam observações a serem feitas tanto no próprio decorrer dos encontros quanto sobre as respostas dos questionários que seriam ainda respondidos. Logo, as atividades propostas poderiam sofrer alteração para apresentação de um PE, digamos “final” a nível desta pesquisa.

Como era de se esperar, quanto mais a realidade se mostra a nossa frente, descobrimos que há mais sobre o que trabalhar. O horizonte se expande e a trilha do caminhar se torna mais longa visto a complexidade do que há por ser feito. Ainda bem que Galeano nos lembrou o que Birri (2021) nos deixou claro. A lembrar:

A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar (*Fernando Birri*, citado por Eduardo Galeano in ‘Las palabras andantes?’ de Eduardo Galeano, publicado por Siglo XXI, 1994, *apud* Revista Prosa Verso e Arte, 2021, p. 1).

Percebemos ao ouvir os servidores que o principal empecilho para a não participação foram os horários e o cansaço. Neste período turbulento de fechamento de notas, pelos docentes e necessidade de cumprimento de prazos curtos, também pelos TAES, evidencia-se a dificuldade em participar dos encontros mesmo que haja vontade. Sabemos porém, que como alguns participantes conseguiram frequentar mais de 4 encontros, é possível que isso seja feito. Há, portanto que se encontrar o balanço entre dois fatores: vontade própria e incentivo da instituição através da estrutura de local e tempo para que a participação possa ser garantida pelos interessados.

Então, perante isso o sentimento que nos move, nos faz trazer duas sugestões de ação:

- Um Produto Educacional, fruto deste curso de mestrado, onde a possibilidade de participação de cada servidor está mais em sua vontade e comprometimento consigo mesmo do que na estrutura institucional;
- Uma proposta a ser feita a nossa Instituição após a conclusão do curso, visto não ser este o espaço possível para tal movimentação: uma sugestão através da qual a Instituição garantiria a possibilidade de participação de servidores e estudantes no PEHI.

Veremos então primeiramente, o que nasce aqui como Produto Educacional “imediatos”, mas antes, gostaria de apresentar uma grande inspiração que alargou o horizonte que era visto até então para elaboração do mesmo.

6.4 SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE CUIDADOS INTEGRATIVOS E V SIMPÓSIO DE YOGATERAPIA – NÚCLEO DE CUIDADOS INTEGRATIVOS – HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS – IEPY E ESCOLA DO AUTOCUIDADO E YOGA

Nos dias 11,12 e 13 de outubro de 2024, tive a honra de participar, como ouvinte, de um evento promovido pelo Núcleo de Cuidados Integrativos do Sírio Libanês, o Instituto de Ensino e Pesquisa em Yoga - IEPY e a Escola de Autocuidado e Yoga: o Seminário Internacional de Cuidados Integrativos e V Simpósio de Yogaterapia.

Foram 29 palestrantes vestidos da autoridade que a experiência proporciona, trazendo conhecimentos que inspiraram de forma marcante nosso trabalho e alimentando fortemente nosso Produto Educacional.

O Seminário nos trouxe a importância do reconhecimento do Yoga, dentre outras práticas, como uma “Prática Integrativa Complementar em Saúde” – PICS. A Organização Mundial da Saúde – OMS, lançou em 2002 o documento *Traditional Medicine Strategy*, no qual, pela primeira vez, a medicina convencional legitima as “terapias não medicamentosas, como a acupuntura, as terapias manuais, qigong, tai-chi-chuan, yoga, terapias físicas, mentais e espirituais e do tipo mente-corpo”²⁰.

Logo, como disse Plínio Cutait (2024), Coordenador do Núcleo de Cuidados Integrativos do Hospital e do Seminário “*as práticas integrativas são patrimônio da humanidade*” (informação verbal)²¹.

Assim, o Yoga é do humano e foi reconhecido como uma prática integrativa. As PICS fazem parte das práticas denominadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI).

Segundo informações da OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde, a Rede Regional em MTCI para as Américas é uma iniciativa colaborativa com diversos atores sociais (organizações, instituições governamentais e não governamentais, entre outros) criada para desenvolver uma agenda comum e avançar rumo à

²⁰ Disponível em:

http://www.wpro.who.int/health_technology/book_who_traditional_medicine_Strategy_2002_2005.pdf

²¹ Palestra em 11/10/24, no simpósio internacional de cuidados integrativos e yogaterapia.

integração das MTCI nos sistemas e serviços de saúde de acordo com os contextos nacionais.

Por meio de seu Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), a OPAS/OMS age como articuladora e facilitadora desta rede regional. As PICS (termo cunhado no Brasil que contempla parte das MTCI existentes no país) foram instituídas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) por meio da portaria nº 971/2006. O Brasil é referência mundial no campo das PICS no que diz respeito à inserção das práticas em um sistema público de saúde universal²².

As MTCI no Brasil se traduzem em diferentes políticas públicas de medicinas tradicionais e de práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). Já a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) se refere às práticas realizadas por profissionais de saúde e ofertadas no sistema de saúde brasileiro sendo que atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população²³.

As práticas integrativas oferecidas pelas ações do “Núcleo de Cuidados Integrativos Hospital Sírio Libanês”, abrangem o que eles chamam de “tríade do cuidado” composta de:

CUIDAR-SE - CUIDAR - SER CUIDADO

Cuidar de si mesmo para viver bem e para poder cuidar dos outros. Cuidar dos outros. E permitir ser cuidado por eles. Uma bela esfera de reciprocidade!

O hospital possui uma sala especialmente destinada a fins de realização de práticas integrativas chamada de “sala do silêncio”. Saber disso foi um fator impulsionante a nosso PE já que ter um espaço dedicado aos Encontros de prática já era pensando e tornou-se enfim, parte fundamental integrante do mesmo.

Outro fator que nos influenciou e inspirou muito foi saber que o Simpósio teve como base outra tríade a saber:

TRADIÇÃO – EXPERIÊNCIA – CIÊNCIA

O respeito e a consideração de todo conhecimento trazido pelas tradições milenares dos quais as PICS estão “encharcadas”! A valorização da experiência que

²² Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>

²³ Informação disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>.

traz autoridade a quem por ela passa. A ciência que esclarece e desenvolve o que a tradição nos traz!

Essa tríade nos inspirou a desenvolver, com base em todo estudo feito e experiências tidas, uma tríade sobre a qual nosso Produto Educacional foi construído. Ela será apresentada a seguir juntamente ao nosso Produto Educacional: o Programa Educacional ao Humano Integral – PEHI.

6.5 PROGRAMA EDUCACIONAL AO HUMANO INTEGRAL (PEHI)

A intenção sobre o estabelecimento do PEHI é que este seja implantado no câmpus, como um Programa que abranja possibilidades diversas, visto as necessidades e desafios apresentados no decorrer da pesquisa, para que alcancemos os objetivos colocados neste trabalho.

É preciso deixar claro que as práticas, tanto de Yoga quanto de escrita, realizadas nos encontros, não fazem jus a nenhuma religião específica ou a questões partidárias. Portanto, qualquer pessoa pode participar das mesmas. Como bem disse o professor Marcos Rojo, “o Yoga é do Humano” (informação verbal)²⁴, referindo-se ao fato do yoga ser da natureza humana que está antes de qualquer nacionalidade (muitos pensam ainda que o yoga é para os indianos da religião hindu, por exemplo), religião ou posicionamento político.

Salientamos também aqui que, quando nos referimos a servidores, não citamos em nenhum momento a posição de “gestores” porque eles são, antes disso, docentes ou TAES. Como nos lembrou Ordine (2016) anteriormente,

Despidos de suas habituais vestes de docentes e obrigados a usar as de gestores, eles são forçados a fechar o balanço das despesas na tentativa de tornar competitivas as empresas que administram. Também os professores transformam-se cada vez mais em simples burocratas a serviço da gestão comercial das empresas universitárias [...] (Ordine, 2016, p. 108).

Ora, são educadores. Somos. Mantenhamos isso claro em nossa mente. Partimos então do princípio que nossa ação administrativa deve ser, antes de mais nada, educacional.

O PEHI então, é composto de curso de capacitação para servidores técnico-administrativos, que queiram aplicar as práticas em seus setores e para docentes que queiram levar tais práticas para as salas de aula e seus setores bem como a

²⁴ Para rodapé: aula ministrada em 05/04/23, no curso de capacitação em yoga, pelo IEPY.

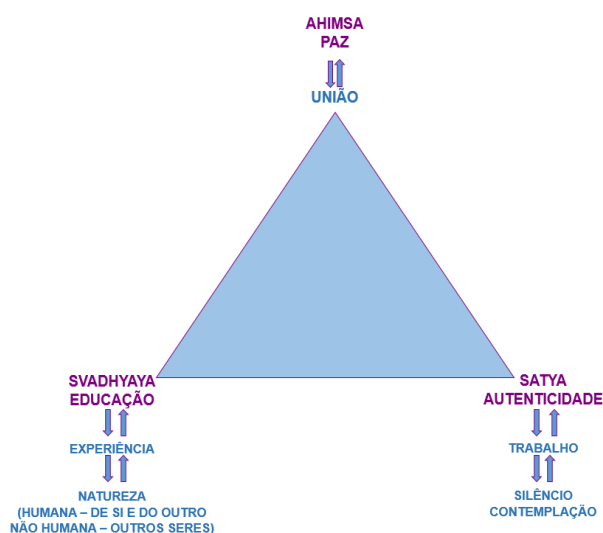
implantação dos espaços onde as práticas sejam feitas para servidores e estudantes de forma mista em grupos ou individualmente.

O “Programa Educacional ao Humano Integral”, envolve, desta forma, a oferta dos quatro seguintes componentes:

- Curso de capacitação e curso de atualização para servidores que levem as práticas aos setores e salas de aula;
- Encontros presenciais para as práticas mistas (servidores e estudantes) em grupo (práticas realizadas sob orientação);
- Disponibilidade de espaço (sala ou afins) para servidores e estudantes irem realizar as próprias práticas (práticas realizadas de forma autônoma).
- Oferta de cultivo e convivência com a natureza animal não humana, vegetal e mineral no câmpus.

Para sustentar tais componentes desenvolvemos uma tríade com base nos princípios do Yoga bem como em princípios educacionais da EPT par que, através dela, tenhamos sustentação em nossas práticas educacionais para vivenciarmos uma realidade de Paz! Eis nossa tríade e seus principais geradores:

Figura 4 - Tríade do PEHI e suas correlações



Fonte: criação da autora

Os três princípios que formam a tríade são:

Educação - PAZ - Autenticidade

E seus correspondentes no Yoga:

Svadyaya – AHIMSA – Satya

Explicando nossa figura 8, esclarecemos que cada princípio da tríade é gerada por fatores determinados que, ao serem vividos e internalizados, proporcionam o surgimento do princípio no ser humano. Quanto mais vivência a pessoa tiver naquele fator, mais desenvolvido terá em si o princípio. Assim, dissertaremos sobre cada um deles agora.

Educação – Svadhyaya (estudo - Niyama): um estado de educação será alcançado quando o ser humano puder vivenciar Experiências e não adquirir apenas conhecimento teórico das coisas, como Larrosa (2022) já nos deixou bem clarificado. Para que o humano se desenvolva em sua Integralidade, é necessário que tais experiências provenham do contato com a Natureza, que é sua fonte de sustentação e origem. Sim, a Natureza não humana é a fonte de sustentação do humano. Já o humano não é fonte de sustentação de nenhum tipo de outra natureza. Só por tal motivo, já devíamos ser mais humildes, respeitoso e gratos ao mundo ao nosso redor.

Ao mesmo tempo que percebe a fragilidade de seu ser, o humano sente também que sua inteligência complexa e poder de criação pode leva-lo a interferir neste meio.

É simples chegar à conclusão de que, se vivemos em um meio que nos sustenta, lógico seria que somente exerceríamos interferências benéficas sobre o mesmo. Ações de proteção e cuidado, já que qualquer atitude fora disso, seria o início de um processo, em maior ou menor velocidade, de auto destruição.

A Humanidade deixou de constituir uma noção apenas biológica e deve ser, ao mesmo tempo, plenamente reconhecida em sua inclusão indissociável na biosfera; a Humanidade deixou de constituir uma noção sem raízes: está enraizada em uma “Pátria”, a Terra, e a Terra é uma Pátria em perigo. A Humanidade deixou de constituir uma noção abstrata: é realidade vital, pois está, doravante, pela primeira vez, ameaçada de morte; a Humanidade deixou de constituir uma noção somente ideal, tornou-se uma comunidade de destino, e somente a consciência desta comunidade pode conduzi-la a uma comunidade de vida; a Humanidade é, daqui em diante, sobretudo, uma noção ética: é o que deve ser realizado por todos e em cada um. Enquanto a espécie humana continua sua aventura sob a ameaça de autodestruição, o imperativo tornou-se salvar a Humanidade, realizando-a (Morin, 2000, p. 114).

Tais experiências em contato com as naturezas (animais, vegetais e minerais) acordam no humano uma essência instintiva que aciona seus sentidos (tato, paladar, olfato, audição, visão...) e através disso, faz com que ele recomece a perceber a si mesmo. É um “reconhecimento” de quem somos e o início da percepção de que os outros também são. Por isso, é fundamental. Neste processo, o humano percebe a

natureza que é e, além disso, as outras que o rodeiam. Os primeiros passos numa trilha de percepção respeitosa começam a ser dados.

A Educação se dá pelo estudo de si – Svadhyaya – ao ter espaço e tempo para se observar e observar o meio. Ao perceber-se integrante dele e não “parte”, sente-se o motivo de ser tão necessário cultivar as vidas. É uma ilusão dizermos que fizemos mal a alguém e saímos ilesos. Não termos sofrido consequências perceptíveis de imediato não quer dizer que não fomos atingidos. Quer dizer somente que não tivemos a sensibilidade desenvolvida o suficiente para perceber.

O processo de educação é retro alimentativo: através das experiências provindas do contato com as naturezas, o humano se educa e, um humano educado gera experiências benéficas às naturezas que o cercam e, portanto o compõe.

Autenticidade – Satya (verdade – Yama): a verdade sobre mim, a descoberta e expressão de quem sou. Agir em autenticidade é resultado de um processo de auto observação, auto percepção. Para tanto é necessário tempo e espaço para silenciar. Contemplar o mundo que nos rodeia, aquele mundo citado anteriormente onde *maya* me induz a interpretar que faço *parte*, mas que sou integrante. Este mundo e, portanto, tudo que compõe a mim!

Silêncio...e possibilidade de contemplação! Através de tais *experiências*, o humano pode começar a desvendar quais são suas formas de expressão e interferências neste mundo. Como sou? Como posso tocar os outros seres? Como eu me sinto tocado pelas experiências que me transpassam? Como eu me apresento e interfiro em tudo ao meu redor? Qual é minha forma de estar sendo aqui, meu *trabalho*? O que exerço que faz com que haja, através de minhas mãos, de meu pensamento, de minha força, interferência transformadora nesta Terra? Que minha vida seja útil a mais seres além de mim e que ao mesmo tempo transforme a mim de forma engrandecedora mesmo que, muitas vezes, difíceis?

Antes de tudo, o trabalho é um processo de que participa o homem e a natureza, processo em que o ser humano, com sua própria ação, impulsiona, regula e controla seu intercâmbio material com a natureza. Defronta-se com a natureza como uma de suas forças. Põe em movimento as forças naturais de seu corpo – braços e pernas, cabeça e mãos -, a fim de apropriar-se dos recursos da natureza imprimindo-lhes forma útil à vida humana. Atuando assim sobre a natureza externa e modificando-a, ao mesmo tempo modifica sua própria natureza (Marx, 1985, p. 211).

Somente pelo acesso que o silêncio proporciona à possibilidade de contemplação é que o humano pode descobrir do que é constituído e como pode

interferir em colaboração com o mundo que o sustenta. E querer colaborar para que seja causa de modificações respeitadas. Ativar em si a vontade de ser integrante num movimento de União ao invés de pensar que é parte. Um humano Integral que vive num planeta Uno onde cada ser de qualquer espécie tem direito de completar seus tempos de vida com todas as condições de integridade, segurança e plenitude. Onde há o entendimento de que diferenças de características entre as espécies não significam superioridade ou inferioridade, apenas diferenças de características.

E o processo retro alimentativo novamente se dá: o humano silencia, contempla e descobre sua autenticidade expressando-a através de seu trabalho. O humano autêntico, se nutre então do silêncio e da contemplação e gera mais silêncio, ao invés de conflito já que neste silêncio, descobriu a compreensão. Compreensão do que não precisa ser questionado, apenas experienciado.

É o humano educado pela experiência no convívio com a natureza. A sua e todas. É o humano trabalhador, que interfere conscientemente, educadamente, inteligentemente, agindo pela compreensão do que tem valor.

PAZ – AHIMSA (não violência – Yama): aqui, o humano se percebe integral e age como tal. Um humano educado pela experiência do silêncio e da contemplação na ação de interferir no mundo através de sua autenticidade em seu trabalhar! Um humano seguro, alegre, consciente, que por sentir o contentamento de poder ser plenamente, expressando seus potenciais, sendo útil aos demais e descobrindo a si a cada etapa de sua vida, quer proporcionar este estado aos demais seres que desfrutam de vida também. É um estado de PAZ! O lugar onde sempre quisemos chegar e que estava em nós!

O espaço em nós que aquele silêncio permite alcançar e ali repousar...e querer ficar! E compartilhar! Um espaço pacífico sim, mas exigente já que percebemos nosso potencial de colaborar e que, para isso, é preciso se desenvolver, continuar a crescer, descobrir-se, a novas experiências se submeter para mais vida desfrutar e mais poder aos outros seres proporcionar!

Paz! Convivência harmoniosa mesmo quando desafios desagradáveis surgirem já que num estado de paz, conquistado pela capacidade de silêncio e contemplação, há discernimento para entender que os desafios e os desagradados são integrantes de nossa condição humana, mas não justificam agredir a si mesmo nem a outro ser.

Esta *União* é a própria essência do yoga bem como do humano integral que visamos possibilitar que se desenvolva em nosso programa. Um humano unido em si e com a natureza, o mundo de criações de outros humanos e dos outros seres enfim, é a conquista de *Ahimsa*, a própria PAZ!

6.5.1 PEHI – Cursos de capacitação inicial e de atualização

Os Cursos de Capacitação serão ofertados em duas etapas:

- Curso de Capacitação Inicial (CCI): para servidores que ainda não fizeram o Curso e;
- Curso de Atualização (CA): para servidores que já realizaram o Curso Inicial.

O CCI pode ser ofertado no início de cada ano e o CA no início do segundo semestre em datas que forem mais convenientes, conforme calendário anual. Cada Curso pode ser oferecido em períodos diferentes para docentes e TAES para facilitar o acesso de ambos grupos devido a diferença nos calendários escolares de cada um. Porém, o ideal é que seja realizado com todos servidores ao mesmo tempo por motivos de integração.

Tanto docentes quanto TAES poderão levar as práticas para os estudantes dentro das salas de aula (com anuência, neste caso, do docente que estiver sendo responsável pelo período e concordância da chefia imediata de ambos) ou ambientes externos a essas. Poderá um TAE que trabalha no setor de “apoio educacional”, por exemplo, setor que tem constante e profundo contato com os estudante, realizar tais práticas. Mas, também é possível que um TAE que trabalha no setor de “registro acadêmico” ou mesmo na “contabilidade” o faça. Considerando que somos educadores, essa possibilidade gera aproximação entre os membros da comunidade escolar.

Da mesma forma, nada impede que um docente se dirija ao setor de “recursos humanos” ou para o “gabinete da direção” para realização de uma prática de exercícios de respiração ou escrita expressiva.

Importante notar que as atividades realizadas em cada setor não serão as mesmas a serem realizadas nos encontros em grupo visto que, para tais, é necessário conhecimento mais aprofundado das técnicas. Nada nos impede de pensarmos em como atingir essa possibilidade (de que qualquer servidor possa orientar os encontros completos (que envolvem todos os momentos, em grupos) à medida que caminhamos em direção a nosso Norte: o desenvolvimento de seres humanos integrais.

Sugerimos uma carga horária de 20h para a realização do Curso Inicial, quando o servidor participar pela primeira vez e de 12h para os Cursos de Atualização. O programa detalhado do Curso Inicial será explicitado a seguir e será constituído de conhecimentos e experiências básicas para que qualquer servidor possa levar atividades de auto percepção, dentro dos ensinamentos do Yoga, para os setores, bem como a técnica de escrita expressiva realizada nesta pesquisa.

Cada servidor interessado deverá se inscrever no Curso e precisaremos ter a concordância das respectivas chefias e da Direção do câmpus para que tal possa ser realizado. Daí, a importância do apoio Institucional para o desenvolvimento de ações desse porte que miram o cumprimento de nossa Missão enquanto educadores.

Caso tenhamos alguns servidores capacitados, com as técnicas básicas do PEHI, torna-se mais possível que os momentos de auto percepção cheguem a mais servidores uma vez que a oportunidade de realizar as atividades em cada setor, quando for da vontade da equipe, aumenta a possibilidade de realização das mesmas visto que não haveria necessidade nem de deslocamento até uma determinada sala. Claro que, nestes casos, as atividades seriam adaptadas a cada setor, com duração menor do que a dos encontros realizados em sala específica e todas as técnicas de ásanas, respiração, meditação e escrita, também adaptadas ao ambiente onde o trabalho está fluindo. Assim, seria possível realizar as atividades com os servidores que desejam, mesmo enquanto os demais continuam suas tarefas institucionais.

6.5.2 PEHI – Encontros em grupos com orientação

A proposta para os “encontros” em grupos, é que sejam realizados com horário determinado, em dias específicos, em local pré-determinado, como foi realizado durante a pesquisa. Por exemplo: segundas – quartas e sextas às 10h e às 15h haverá encontros com duração de 20-30 minutos para quem quiser ir. Nestes casos será necessário, para orientar as práticas, um servidor com conhecimento e experiência mais aprofundado visto a complexidade que a sequência das mesmas requer.

No câmpus VA, temos a possibilidade de realizar as atividades na sala modular 3, sob agendamento de horário. Nada impede que os encontros sejam realizados em outra sala, se necessário ou mesmo em área externa como pátio ou áreas de entrada dos prédios, se necessário.

Os Encontros serão constituídos dos mesmos momentos dos que foram realizados nesta pesquisa, a saber:

- 1 acolhimento dos participantes
- 2 orientações do dia (quando necessário)
- 3 escrita expressiva inicial
- 4 relaxamento
- 5 ásanas
- 6 pranayamas
- 7 meditação
- 8 escrita expressiva final
- 9 agradecimentos
- 10 mensagem escrita para levar consigo – leitura reflexiva

A frequência dos Encontros, inicialmente pode ser de 2 vezes por semana e ir aumentando conforme disponibilidade Institucional e adesão dos participantes. A sequência proposta pode ser a mesma realizada nos encontros efetuados durante a pesquisa, para iniciar. Isto possibilitará a realização de encontros durante um mês. Após isso, pode-se repetir a sequência de encontros e, depois de algum tempo, reformular as sequências conforme desenvolvimento progressivo dos participantes e também para gerar diversidade.

O objetivo dos Encontros é a auto percepção de cada pessoa (encontro consigo mesmo) bem como a percepção dos demais participantes através da presença silenciosa (encontro com o outro). Embora haja bastante tendência a conversa, o que foi observado nos encontros durante a pesquisa, a prioridade é manter o foco em si, em atitude de silêncio para que a “inibição voluntária das modificações da mente” possa acontecer.

Sair da turbulência trazida da agitação do trabalho ou de qualquer situação para entrar num estado de possibilidade de auto percepção. Isso requer silêncio. Paragem. Alteração do ritmo mental através do corpo seja nos movimentos requeridos pelos ásanas, seja pela permanência nos mesmos.

Os Encontros servirão para que cada pessoa observe a si e entre num processo de autoconhecimento e respeito à medida que o princípio de *Ahimsa* é vivenciado toda vez que cada limite pessoal for atendido.

Pela observação do grupo, ficará perceptível que não temos porquê ultrapassar nossos limites pessoais. Cada um tem suas características e quanto mais mista for a turma no que diz respeito a idade e condições físicas, mais claro fica a importância do auto respeito e o fato de que a naturalidade de cada corpo deve ser respeitada.

Professor Rojo sempre nos lembra nas aulas que

Mesmo que se inicie uma turma zerada, toda igual em algum aspecto de idade ou outro, já na segunda sessão, cada um estaria em um grau diferente. Você sempre terá turmas heterogêneas no Yoga, pessoas de várias idades e “*de todos os corpos*” porque, no Yoga, o que importa não é **o que** você faz, mas o **como** você faz. Yoga não é “só” uma ginástica lenta. Yoga é Meditação (informação verbal)²⁵.

A intenção é de que cada pessoa consiga um nível tal de auto percepção que a capacite a, com o tempo e experiência, realizar as práticas por si só. A ideia de levar uma frase consigo, ao final de cada Encontro é levar para seu ambiente fora da Instituição um pouco do que foi vivido ali que proporcione auto percepção. A intenção é de que, quando a pessoa olhar para a frase, em casa, no carro ou onde for, lembre, de alguma forma, das práticas realizadas e acesse em si o que foi vivenciado através delas. É uma construção de gota a gota para acessarmos o mar que somos e o oceano que compreende nossa coletividade.

6.5.3 PEHI – Práticas individuais autônomas

Aos que puderem e quiserem praticar de forma autônoma, ou seja, sem orientação, há a possibilidade dentro do PEHI, de frequentar o espaço por conta própria. Para as práticas individuais, a intenção é que o “espaço” (sala) esteja disponibilizado de forma permanente e de livre acesso para que cada servidor ou estudante possa acessá-lo conforme sua necessidade e possibilidade.

Assim, cada servidor ou estudante poderá ir até o espaço e ter seu momento de silêncio e auto percepção quando lhe aprouver, pelo tempo que lhe for possível, seja realizando as práticas de Hatha Yoga (com ásanas ou somente ficando em silêncio, em meditação), ou seja pela prática da escrita expressiva ou leitura reflexiva.

O adequado é que o espaço esteja disponível para que as pessoas possam frequentá-lo durante ou fora de seus horários de atividades na Instituição. Um servidor ou estudante poderá ir até a sala em algum intervalo de trabalho ou estudo bem como em turno oposto a tais, opção esta que possibilitaria a permanência ali por mais tempo.

Para que essa oportunidade seja um fato, é preciso que haja sempre disponível, no espaço, material para escrita expressiva a saber: folhas de papel (que possam ser levadas para casa) e canetas. Também, algumas obras (para serem utilizadas e deixadas no espaço) para leitura reflexiva bem como frases para que se

²⁵ Aula de 12/04/23, no Curso de Capacitação em YOGA, pelo IEPY.

possa “tirar uma” e levar para casa. Além disso, obviamente é necessário, estrutura mínima para a prática dos *ásanas*, (espaço para realização de movimentos corporais) protegido de frio ou calor excessivo, local para sentar para realização das práticas de respiração e meditação ou deitar para práticas de relaxamento e alguns *ásanas*, como tatames, colchonetes ou cadeiras e/ou bancos. Lembramos que, não há requisitos fundamentais quanto a estrutura física para a prática dos *ásanas*, mas alguma estrutura que facilite o desenvolvimento dos mesmos facilita o processo de auto percepção visto a maioria dos participantes serem iniciantes e estarem em ambiente de trabalho/estudo.

Caso a pessoa opte por ter seu tempo de realização da prática em área externa a de praxe (pátio ou outro local, no câmpus) esta deverá levar seu material de escrita e/ou leitura bem como realizar os *ásanas* que forem possíveis de serem efetuados conforme o local.

Mais uma vez, fica clara a necessidade e importância de apoio e investimento institucional tanto em relação a liberação dos participantes quanto a tempo para praticar bem como sobre o fornecimento da estrutura física para que as atividades possam ocorrer.

5.5.4 PEHI – A percepção do que nos sustenta – a Natureza: dos outros e nossa

Em nosso ambiente de trabalho, estamos cercados por objetos densos, como mesas, computadores, impressoras, cadeiras, portas. Estamos a maior parte do tempo, em ambientes fechados, com portas fechadas, para não atrapalharmos a concentração uns dos outros. Nosso toque é sobre o firme. Não nos perguntamos qual foi a última vez que tocamos, que sentimos em nossa pele, nosso maior órgão, um toque suave, delicado, macio. Isso não faz parte do ambiente de trabalho e estudo.

As cores de nossas instalações são padrão. Raramente, com audácia, se permite um desenho aqui e ali. Nos agarramos a ideia de sermos iguais para que não haja desrespeito, mas pouco pensamos e menos nos voltamos a agir sobre a ideia de observarmos como cada um, de fato, é. Dá trabalho. E isso, já temos de sobra.

Natureza? Contato com natureza? Em nosso câmpus temos bastante até se compararmos com outros que são constituídos por prédios em meio a centros de grandes cidades. Mas, temos também uma equipe de terceirizados que cuidam da grama e das árvores. Alguns, lembramos delas quando dão frutos, ou quando o calor nos atíça o instinto a procurar sua sombra. Nossa natureza chama a da árvore, então.

Mas, nossa relação com a natureza não humana ainda é de nos servirmos dela. Plantamos o que nos seja útil, e não queremos em nosso ambiente algo que possa atrapalhar nosso trabalho.

Animais não humanos, em nosso câmpus, existem dois que, atualmente, podem circular por lá. A Mel e o Sorriso. Ambos cães. Não é permitido alimentar nem dar água a eles, por questões administrativas, dentro dos limites da Instituição. Vários animais que apareceram por lá já foram adotados por servidores e estudantes (eu mesma já adotei 3), mas o desafio de garantia de vida àqueles que deveríamos sentir como irmãos neste planeta é cada vez maior visto que acreditamos fielmente sermos os únicos moradores daqui. Não são necessárias provas acadêmicas para tal. Nossas ações e prioridades bastam.

Pensando em nossa tríade que envolve, em sua base, a vivência de nossa natureza humana através do contato com as outras, o que pretendemos abordar em nosso PEHI e proporcionar aos estudantes e servidores, vai além dessa convivência diária de quem convive com o outro (ou o suporta) pura e simplesmente porque ele está ali. É uma convivência que traz auto percepção e transformação, que aliás, é tudo que envolve o processo de desenvolvimento do humano integral que falamos no decorrer de todo trabalho.

Ora, ter árvores no pátio do câmpus, saber que elas estão ali e não cortá-las porque não me convém, saber que alguém as poda (porque é pago para isso) e que nada disso me atrapalha a rotina é uma convivência que quase não faz diferença. A árvore e um banco, no pátio, são quase a mesma coisa a quem não percebe. Isso me faz refletir que percebemos os outros à medida que nos tornamos capazes de percebermos a nós mesmos. Logo, a árvore, o banco e nós...

A convivência que buscamos proporcionar aqui é a de quem percebe o outro ser, busca conhecê-lo por tê-lo percebido e assim, *convive*, do latim *convivere*, “vive junto”! Dou de mim e recebo deles! “Com vivo” com eles e nisso, percebo que sou integrante dessa relação! O que faço a eles me atinge e o que deixo de fazer, também. É triste que estejamos tão distantes de nós mesmos a ponto de negligenciarmos o bem aos outros seres.

Nessa relação íntegra, não arranco as folhas das árvores quando passo pelas calçadas, não por que ando distraidamente e tornou-se uma mania gerada pela minha ansiedade ou para relaxar, andar arrancando os pedaços dela. Não arranco as folhas da árvore porque sei que tais folhas a constituem e tem uma importância e função no

todo do organismo que a árvore é. Ela precisa de todas as suas partes íntegras, posto que a integridade é direito natural de todo ser.

Na floresta, a ecologia somos nós, os humanos. Mas são também, tanto quanto nós, os xapiri, os animais, as árvores, os rios, os peixes, o céu, a chuva, o vento e o sol! É tudo o que veio à existência na floresta, longe dos brancos; tudo o que ainda não tem cerca. As palavras da ecologia são nossas antigas palavras, as que Omama [o demiurgo yanomami] deu a nossos ancestrais. Os xapiri defendem a floresta desde que ela existe. Sempre estiveram do lado de nossos antepassados, por isso nunca a devastaram. Ela continua bem viva, não é? Os brancos, que antigamente ignoravam essas coisas, estão agora começando a entender. É por isso que alguns deles inventaram novas palavras para proteger a floresta. Agora dizem que são a gente da ecologia porque estão preocupados, porque sua terra está ficando cada vez mais quente. [...] Somos habitantes da floresta. Nascemos no centro da ecologia e lá crescemos (Kopenawa; ALbert, 2015 p. 16).

A relação de conveniência de lembrar das árvores somente quando a Terra fica quente. Só mesmo o que nos toca nos faz agir. É o poder da experiência. Mas agir por conveniência ainda não é compreender a integridade de cada ser. Nem a nossa. Precisamos, se queremos cumprir com nossa missão de possibilitar (ao menos possibilitar) o desenvolvimento de seres humanos integrais, no ambiente da escola, elaborar ações que coloquem este humano em contato com a natureza não humana.

Como e quando passamos por experiências deste contato, na escola? Não falo em fazer um churrasco ou piquenique num bosque, ficar de pé no chão e sentar embaixo de uma árvore e dizer “está feito”! estamos, mais uma vez, nos servindo das outras naturezas. Precisamos de momentos onde haja nossa colaboração para com ela também. Como podemos descobrir que somos úteis e importantes se nada fazemos?

É mais que urgente que os humanos compreendamos, através do sentir e do saber, de onde viemos e o que nos sustenta. Por mais urbana que seja a rotina de uma pessoa, “sempre”, em qualquer situação, o que sustenta a ela e a realidade artificial criada, é a natureza, a realidade natural que ela desconhece, mas que usufrui “constantemente” sem ter a percepção disto.

É tal falta de percepção, o caminho percorrido por muitas pessoas para chegar ao descaso atual com a realidade natural. É a aproximação e “reconhecimento” da natureza, através da experiência de ver, contatar, cultivar, sentir primeiro, sua existência e perceber sua direta e fundamental interação em nós que gerará o caminho de *Ahimsa*, e respeito dos humanos em relação a quem os mantém vivos, quem nos dá a possibilidade de existir.

A partir disso, mesmo quem não estiver no meio das matas, quem retornar ao meio urbano, saberá de onde sua vida vem e será mais propícia a vivência de *Ahimsa* e a continuidade da espécie humana na Terra.

É portanto urgente que a escola proporcione uma amostra dessa experiência se quiserem continuar sustentando o rótulo de instituição ou espaço educacional. Fora a possibilidade de tal experiência qualquer título que a escola venha a sustentar será somente mero rótulo.

O respeito pela natureza só se dá pelo maravilhamento da conexão/contato ou pelo sofrimento da falta. Nesta linha a indiferença ou ignorância sobre ela é a indiferença e ignorância de e sobre si mesmo. Mal tratar a natureza é mal tratar a si mesmo. Destruí-la é eliminar a própria possibilidade de existir visto que não há nada no mundo que tenha sido criado pelo humano que não tenha vindo dela.

As ações sugeridas neste âmbito pelo PEHI encontram-se no apêndice 8.

“Quando a última árvore for cortada, o último peixe for pescado, o último rio for envenenado, só então perceberemos que não se pode comer dinheiro” - provérbio indígena.

Só viverá em paz quem compreender que a paz é um valor coletivo.

6.6 POR FALAR EM PAZ: UM BREVE TOQUE DE “NAI TALIM”: O PROJETO EDUCACIONAL DE GANDHIJI

Em 18 de setembro de 2024, participei do Seminário Internacional: Nai Talim, o projeto educacional de Gandhi. O professor Mundackal Paulose Mathai – um dos maiores especialistas vivos em Mahatma Gandhi, ofereceu uma reflexão sobre o projeto educacional de Gandhi, elaborado a partir de encontros que teve com Maria Montessori e a troca de correspondência com Leon Tolstoi.

“Nai Talim”, significa “Nova Educação”, e tem como princípios:

- educar a partir de valores e não apenas pela transmissão de conhecimento;
- educar-fazendo, isto é, integrar as dimensões do sentir/fazer/pensar;
- fortalecer os laços comunitários através de educação;
- salientar o papel pedagógico da alimentação e das manualidades, por exemplo a tecelagem.

Muitos pontos interessantes a nossa pesquisa foram apresentados neste seminário. Começando por prezarem o princípio da simplicidade: durante a comunicação é primordial que se usem termos que todos entendam. Isso já me fez

pensar nas difíceis expressões utilizadas por alguns acadêmicos, numa tentativa de demonstrar superioridade de conhecimento (teórico).

Outro ponto que pode colaborar conosco é que o projeto Nai talim se refere a uma “nova educação *básica*”, mas este “*básica*”, não se refere a não iniciais ou algo do tipo e sim, a basicidade, importância dos fundamentos adotados. É básico, ou seja, é primordial que se parta de tais princípios. Eles são o alicerce da educação.

O professor explicou que Gandhi percebeu que havia três problemas maiores na educação britânica:

- O foco era na alfabetização e desenvolvimento intelectual;
- Ignoravam o desenvolvimento moral e espiritual e;
- Ignoravam o aspecto físico.

Ele salientou que o objetivo do sistema britânico era criar uma elite para reproduzir o sistema.

Assim, o projeto Nai Talim tem como Fundamentos Universais (por serem independentes de cultura):

- sete anos de educação gratuita compulsória;
- educação deve ser na língua materna da criança;
- deve-se aprender um ofício manual produtivo considerando o ambiente natural e cultural da criança.

Isso nos faz pensar em tudo que refletimos sobre a práxis da relação do desenvolvimento do humano integral e sua interferência no mundo, pelo trabalho!

Seguindo, o professor explicou que, no projeto Nai Talim, não é através do intelecto (matérias e conteúdos) que se educa. Ele questiona como surgem as novas ideias, e responde:

Ao superar as limitações do corpo, a mente busca criar novas coisas. Então, é preciso usar o corpo para ativar a mente. A natureza da criança é usar o corpo. Fazer. E a sala de aula serve para restringir. Se você quer que o intelecto cresça, estimule o corpo. Se você quer isso, veja que existe um desenvolvimento orgânico entre corpo e intelecto. O trabalho manual tem que ser produtivo porque: - isso exige criatividade; - serve à comunidade e; - pode ser vendido (Informação verbal)²⁶.

Ora, pensamos em nossas salas de aula, quadradas, fechadas, com tudo fixo, das mesas até os horários e percebemos que muito dos processos de ansiedade e estresse vem desse aprisionamento do corpo. Tanto dos estudantes quanto dos

²⁶ Palestra no Seminário Nai Talim em 18/09/24.

servidores. Ninguém quer ceder 5 minutos de uma aula para um alongamento corporal. Há que se vencer os conteúdos. Matamos a criatividade. Mas vencemos a carga horária. Mesmo que saíamos derrotados. Não faz diferença. Já não percebemos mais.

É necessário o movimento. Somos animais mamíferos bípedes e precisamos nos locomover, alongar, forçar os músculos, fortalecer os ossos, dar elasticidade à pele. Precisamos utilizar nosso mental e desenvolver as potencialidades que ele nos proporciona. Precisamos experienciar a espiritualidade de que também somos compostos. Precisamos exercer a integralidade que somos e sempre que deixamos qualquer dimensão nossa de lado, essa integralidade fica comprometida. Mais uma vez, fica claro que em meio a tanto trabalho intelectual que nosso ambiente institucional exige, é mais do que urgente que tenhamos um espaço e tempo para práticas de auto percepção e contato com nossa natureza e as demais.

Tive a oportunidade de fazer uma pergunta ao professor Mathai sobre qual a carga horária das escolas apresentadas e como eram as escolas no tempo de Gandhiji. A resposta foi o estranhamento:

A escola era uma parte orgânica da vila. Não existia independente da vila, da comunidade. Agora, não há carga horária específica já que a educação acontece na comunidade. O que é útil às crianças aprenderem é o que é útil à comunidade logo, elas precisam estar no meio comunitário (informação verbal)²⁷.

Como ele disse na citação posta acima, tudo que é aprendido deve ser útil à comunidade e, ao contrário do que muitos podem pensar, a criança ou adolescente e mesmo o humano depois de adulto, não está subjugado ao que a comunidade determina. Pelo contrário, sua criatividade flui por ser atento às necessidades de onde se integra, então, caso mude de comunidade, irá se integrar à nova e agirá conforme for útil que haja naquela.

Questionamos, em nossas reflexões, quanto nossa escola está próxima da comunidade e ela de nós. Quanto nosso ambiente de trabalho condiz com nossos lares? Quanto as pessoas que convivem conosco sabem do que acontece em nosso ato de trabalhar? Somos um humano íntegro ou uma “*persona*” em cada ambiente? Falamos que questões de realidades paralelas nos assustam, mas quantas realidades criamos? Ou seria todas ilusões? Sobre quais valores nossa vida está posta?

²⁷ Palestra no Seminário Nai Talim em 18/09/24.

Os valores são princípios “básicos”, de basilares onde um processo educacional tem suporte. Quanto ao Nai Talim, os valores sobre os quais é construído são:

- Filosofia de Gandhi: verdade e não violência
- Verdade: é a finalidade da vida
- Não violência: é o meio para se atingir a finalidade

O professor esclarece: “o objetivo último da vida é a auto realização. A educação é um meio para isso” (informação verbal)²⁸. E ele continua salientando: “Tudo que evita o desenvolvimento humano é violência. E educação é fazer surgir o que há de melhor na criança em corpo, mente e espírito, pois o ser humano é uma combinação deles. A educação deve desenvolver os três aspectos integrados” (informação verbal)²⁹. Muito condizente com nossa dedicação ao desenvolvimento do humano integral. E no que tange a nossas reflexões sobre o respeito a todos os seres, o que nos inclui, o professor afirma:

Violentar qualquer ser é violentar a si mesmo. A violência a si está também em deixar de sentir como é bom agir bem. Toda criatura é íntegra. A integridade da Criação. Deve-se proteger a integridade da Criação através de ações. A educação deve ajudar o indivíduo a se descobrir: qual sua interconexão com o resto da Criação? (informação verbal)³⁰.

Ainda sobre o ato de servir ele nos inspira com o que segue: “Cada um tem uma potencialidade latente em si. A auto realização é a manifestação dessas potencialidades em seu máximo. O verdadeiro serviço é ajudar alguém a desabrochar sua verdadeira potencialidade” (informação verbal)³¹.

Nossa maior potencialidade é nossa realização, portanto nossa verdade, onde somos autênticos. Através da expressão de nossa maior potencialidade, ajudamos os outros a desenvolverem as suas. Um processo educativo coletivo entre humanos integrais e pacíficos. Se não é a realidade posta atualmente, é a que se pode construir. Atualmente existem centenas de escolas baseadas no Nai Talim na Índia, em especial escolas públicas do estado de Gujarat. E é embalados por inspirações como essas que continuamos nossa construção e serviço por aqui.

²⁸ Palestra no Seminário Nai Talim em 18/09/24.

²⁹ Palestra no Seminário Nai Talim em 18/09/24.

³⁰ Palestra no Seminário Nai Talim em 18/09/24.

³¹ Palestra no Seminário Nai Talim em 18/09/24.

6.7 PEHI – UMA SUGESTÃO PARA ALÉM DAQUI

Como dissemos anteriormente, deste trabalho surgiu, além do Produto Educacional, outra sugestão de ação. Dissemos que o PEHI, para acontecer, depende mais do comprometimento pessoal de cada indivíduo e da gestão local do câmpus em incentivar e fornecer os espaços.

Porém, foi visto nitidamente, que os maiores motivos de contenção para a participação das pessoas foram a falta de tempo, a sobrecarga de trabalho e os prazos curtos para as tarefas administrativas serem cumpridas. A gestão do câmpus não tem poder sobre determinação de cargas horárias ou estabelecimento de duração de prazos para cada atividade administrativa. É necessário acessarmos instâncias superiores.

Estudando o PPI, vemos que o foco da atenção está nos cursos, em colocar os estudantes no mercado de trabalho, através da elaboração de um currículo que visa contemplar a formação geral e profissional através de “conhecimentos escolares”. Ao mesmo tempo se objetiva atingir os fins da proposta educacional, que até onde entendo, é o que é determinado pela missão institucional. Então, temos um desencontro, poderíamos dizer assim. Observemos:

O currículo precisa expressar o equilíbrio das forças e dos interesses das pessoas que formam nossa comunidade escolar para que, através dele, se realizem os fins da proposta educacional. O desafio enfrentado é o de selecionar e organizar conhecimentos escolares que contemplem a formação geral e a formação profissional, baseada no processo histórico e ontológico da existência humana, cujo conhecimento científico é uma das dimensões (PPI, 2006, p. 21).

Ora, está sendo dito que o fim é o cumprimento da proposta educacional, mas o desafio é o de selecionar e organizar os conhecimentos. Não deveria ser, o foco do desafio, ouvir as pessoas? Digo, todo o currículo e planejamento de horários e prazos institucionais não deveria partir dos indivíduos? A um primeiro olhar, poderíamos dizer “sim, mas os conhecimentos são organizados em função dos indivíduos.” Então porque os indivíduos não estão sendo atendidos e a prioridade nítida é o cumprimento dos prazos ao invés de termos ações que garantam a saúde de nossa comunidade? Vemos que há algo invertido em nossas colocações documentais.

Se nossa Filosofia é “Preparar para a vida, tendo o trabalho como princípio para construir aprendizagens significativas que aliem saber e fazer de forma crítica e contextualizada e estimulem a investigação, a criatividade, a participação e o diálogo, no respeito à pluralidade de visões e na busca de soluções coletivas baseadas na

gestão democrática”; a Missão é “Implementar processos educativos, públicos e gratuitos de ensino, pesquisa e extensão, que possibilitem a formação integral mediante o conhecimento humanístico, científico e tecnológico e que ampliem as possibilidades de inclusão e desenvolvimento social.” e os Valores que nos guiam são “Proporcionar uma formação orientada no desenvolvimento das noções de ética e democracia, indispensáveis na formação de indivíduos ativos, conscientes e responsáveis, que atuem como agentes comprometidos com a emancipação humana e com a construção da cidadania plena” (PPI, 2006, p. 19) porque não há nenhuma ação direta explícita e exclusiva de determinação de espaço e tempo para cuidado em relação a esse desenvolvimento integral do ser humano para que todos esses objetivos sejam, de fato, atingidos em relação a todos envolvidos na comunidade escolar?

Acreditamos e deixamos como sugestão, que poderia ser útil a criação de uma Política Pública que determinasse:

- a existência de um espaço físico (sala) para onde os integrantes da comunidade escolar pudessem se deslocar quando da necessidade e possibilidade de realizarem suas práticas de auto percepção, podendo serem essas: exercícios físicos, como alongamentos, relaxamentos, a prática dos *ásanas*, e toda sequência que o PEHI sugere, bem como caso quisessem apenas ficar em silêncio ou realizar as atividades de escrita expressiva e leitura reflexiva;
- a redução de 4 minutos em cada período de aula para que houvesse um tempo de 20 minutos, em cada turno escolar, para que os integrantes da comunidade, principalmente estudantes que dependem de transporte (chegam em cima da hora, saem correndo ao final do turno e não têm como ir ao câmpus em turno inverso) pudessem ter garantida a possibilidade de participar de Encontros, como os apresentados pelo PEHI, no início do turno ou imediatamente antes do intervalo das aulas;
- o cultivo de naturezas animais não humanas (cães, gatos, alimentadores para atrair pássaros, lagos para peixes...eles são imensa fonte de aprendizagem!) e vegetais nas formas possíveis, em cada câmpus como: câmpus que possuem pátios grandes: cultivo de árvores, composteira, cuidados com o solo, hortas, espaços internos com plantas em vasos, captação da água da chuva; câmpus localizados em prédios: cultivo de plantas em vasos, hortas verticais, captação

de água da chuva, entre outras ações e a realização de, pelo menos, um passeio para cada turma de estudantes (dentro do período do curso) e um passeio bianual aos servidores para local de forte presença natural para realização de atividades de percepção das naturezas e de si.

As ações de cultivo das naturezas nos câmpus seriam realizadas pelos servidores e estudantes justamente visando proporcionar as experiências de auto percepção e percepção dos “outros” no mundo que nos compõe. Sabemos que alguns câmpus fazem ações parecidas através dos Núcleos de Ação existentes, mas nossa proposta é que seja garantido tempo para que essas ações possam ser realizadas de forma mais direcionada ao desenvolvimento integral.

Se tivermos, a cada turno, 20 minutos disponíveis, será possível organizar quais turmas cuidarão de quais plantas, dos animais (mascotes dos câmpus), quais irão para as atividades dos Encontros e, assim, ir elaborando uma escala de participação em rodízio. As ideias vão surgindo conforme as possibilidades vão se colocando.

Sabemos que a vontade de cada indivíduo é determinante nos processos de desenvolvimento e que, mesmo com toda estrutura funcionando, talvez algumas pessoas não iriam usufruir de tais possibilidades. Mas, não cabe a nós deixar de fazer o que pode ser feito com base em hipóteses. Cabe a nós, ofertarmos tudo que está a nosso alcance para que a “garantia do acesso ao processos de desenvolvimento integral” esteja à disposição e cada um, possa sentir por si, a experiência. A Instituição é responsável por cuidar daqueles que confiam o tempo de suas vidas ao bom funcionamento dela. É preciso que a Instituição sirva à comunidade que é o motivo de sua existência.

O link para acessar o PEHI é <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/1001227>

7 ALGO MAIS ENQUANTO O HORIZONTE VISTO CONTINUA A SE MOVER

“Se a possibilidade de reflexão sobre si, sobre seu estar no mundo, associada indissolavelmente à sua ação sobre o mundo, não existe no ser, seu estar no mundo se reduz a um não poder transpor os limites que lhe são impostos pelo próprio mundo, do que resulta que este ser não é capaz de compromisso. É um ser imerso no mundo, no seu estar, adaptado a ele e sem ter dele consciência. Sua imersão na realidade, da qual não pode sair, nem “distanciar-se” para admirá-la e, assim, transformá-la, faz dele um ser “fora” do tempo ou “sob” o tempo ou, ainda, num tempo que não é seu. [...] A-histórico, um ser como este não pode comprometer-se; em lugar de relacionar-se com o mundo, o ser imerso nele somente está em contato com ele. Seus contatos não chegam a transformar o mundo, pois deles não resultam produtos significativos, capazes de (inclusive voltando-se sobre ele) marcá-los. Somente um ser que é capaz de sair do seu contexto, de “distanciar-se” dele para ficar com ele; capaz de admirá-lo para, objetivando-o, transformá-lo e, transformando-o, saber-se transformado pela sua própria criação; um ser que é e está sendo no tempo que é o seu, um ser histórico, somente este é capaz, por tudo isso, de comprometer-se. Além disso, somente este ser é já em si um compromisso” (Freire, 2023, p. 19-20).

É com estas palavras do Mestre que iniciamos nossas considerações, se “finais” em relação a dissertação aqui apresentada, apenas “iniciais” quanto ao trabalho que se revela na proposta.

A criação do espaço e tempo, necessários para que haja tal distanciamento citado por Freire, é o que propomos aqui. Se é nosso compromisso proporcionar o desenvolvimento de seres humanos integrais, é preciso que forneçamos as condições para tal e, a condição primordial é que cada um possa observar a si mesmo enquanto transpassa pelos processos educacionais (e eles pelo indivíduo) vivenciados na escola e fora dela.

Assim como em qualquer processo é necessário tempo de processamento, na educação não é diferente. Até mesmo nos processos orgânicos digestivos é assim. Quando nos alimentamos de uma fruta, por exemplo, o processo digestivo se inicia na mastigação, mas envolve o que não podemos ver, como a digestão pelos ácidos do estômago e a captação dos nutrientes, no intestino. Finaliza-se apenas, com a liberação daquilo que não nos serve mais. Aquilo que, se permanecer em nós, nos intoxicará. E devemos lembrar que, quanto mais denso o alimento ou quanto maior a

quantidade ingerida, mais tempo precisaremos e mais lento e complexo será o processo digestivo.

Assim, com as experiências educativas se dá o mesmo. É preciso que desenvolvamos mais atenção, primeiro para percebermos quais alimentos estamos colocando para dentro de nosso organismo e respeitar, a partir daí, o tempo de digestão até que finalmente, possamos nos libertar do que não serve. E querermos deixar ir embora o que nos faria mal se ficasse. Precisamos nos dar tempo para viver os processos e entender que, para um corpo, uma maçã é suficiente enquanto, para outro, é necessária a adição de uma fatia de pão. E precisamos sentir o que não podemos ver. Sentir o que acontece em nós. Perceber, pela experiência (e não porque estudamos nos livros de ciências) que uma maçã exige menos do corpo que um pedaço de carne. E que isso depende também do corpo para não generalizarmos.

Precisamos respeitar os organismos e para isso é preciso conhecer cada um. E, para conhecer, observar. Para observar, ter tempo e espaço. Na escola e fora dela. Até criarmos esse tempo e espaço em nós mesmos e leva-los onde formos. “Sermos” o compromisso que Freire afirma ser possível ser. Mais que possível, ser necessário se quisermos viver a coerência com nossos discursos. Sermos a integralidade que queremos propor. Olharmos com sinceridade para o que estamos digerindo atualmente, em nossas vidas e o que estamos engolindo inteiro, sem nem mastigar. Até que tenhamos atenção suficiente para não nos expormos a alimentos da vida que, na verdade, só pesam, intoxicam e adoecem nossos corpos.

A que estamos nos expondo e a que estamos expondo nossos estudantes? Do que a vida é feita além dos conteúdos? O que pode ser mais fundamental no alicerce que a pedra que o compõe? O que pode ser mais importante que o próprio indivíduo e mais vital que a vida que o constitui? A que nos dedicaremos se a vida a ser vivida em nós for extinta mesmo que nossos corpos continuem circulando por sobre a terra...?

Como construir a paz senão alimentando a possibilidade de vivência de expressões com aceitação e respeito?

Dar voz aos estudantes, discutir com eles/as sobre suas próprias expectativas, desvendar os ingredientes ideológicos da tarefa educacional, desenvolver formas participativas de construção de normas são fatores que podem contribuir, significativamente para a construção de um ser social capaz de falar, de respeitar, de lutar pela justiça, de construir a paz. Para se enfrentar uma cultura da violência, é necessário trabalhar por uma cultura da paz que enfatize os valores sociais e humanos, a ética, a solidariedade, o

respeito aos direitos humanos no dia a dia (Nascimento, 2000, p. 48).

A educação atual, dentro e fora dos ambientes escolares, nos leva a nos distanciar de nós mesmos, de nossa capacidade de expressão. Pela falta de tempo (de nos dedicarmos) pela impossibilidade de expressão perante tantos julgamentos. Já não somos, portanto não expressamos. Expressamos algo que não corresponde a nosso “ser”, algo que é esperado de nós, mas que não somos nós e, neste processo de distanciar-se, acabamos por nos tornar, de fato, quem ou aquilo que desconhecemos. Nosso corpo se molda tomando nova forma, tão presa e limitada quanto a capacidade de expressão que encarceramos. Tudo isso, para agradar outros que também não são. Para ser aceitos por outros que também não são e aos quais submeto minha aceitação.

A educação, pelo Yoga, pela escrita e outras alternativas que podemos construir, desde que haja tempo e espaço para tal, podem ser capazes de trazer cada ser humano de volta ao vislumbre da possibilidade de ser quem é. Através do corpo, pelo corpo. Indo do denso de nossa massa corporal, traumas psicológicos e conflitos emocionais para a profunda sutileza do quão leve e fluídos podemos nos tornar e que, na verdade, somos! E somos, cada um a seu modo!

Cabe à educação do futuro cuidar para que a ideia de unidade da espécie humana não apague a ideia de diversidade e que a da sua diversidade não apague a da unidade. Há uma unidade humana. Há uma diversidade humana. A unidade não está apenas nos traços biológicos da espécie *Homo sapiens*. A diversidade não está apenas nos traços psicológicos, culturais, sociais do ser humano. Existe também diversidade propriamente biológica no seio da unidade humana; não apenas existe unidade cerebral, mas mental, psíquica, afetiva, intelectual; além disso, as mais diversas culturas e sociedades têm princípios geradores ou organizacionais comuns. É a unidade humana que traz em si os princípios de suas múltiplas diversidades. Compreender o humano é compreender sua unidade na diversidade, sua diversidade na unidade. É preciso conceber a unidade do múltiplo, a multiplicidade do uno (Morin, 2000, p. 55).

Educar é tratar do que é humano, mas para tanto é preciso percebê-lo. Essa percepção começa em cada um de nós. Essa diversidade existente em nós pode ser o veículo que nos fará perceber a diversidade dos outros seres. O que propusemos neste trabalho é o que acreditamos que possa ser um caminho valioso para tais percepções.

Fica demonstrada, através de nosso singelo trabalho então, a influência do Yoga, mesmo que por poucos minutos, na vida dos indivíduos. E fica claro que a frequência e constância nas práticas acentua os resultados. A adoção dos princípios

dos Yamas e Niyamas é salutar aos indivíduos que queiram viver de forma mais serena compreendendo a amplitude e também as limitações da existência humana.

Fica também declarado que os fatores que mais impossibilitam os servidores de se renderem às práticas, são a alta demanda de tarefas e prazos curtos para cumprimento das mesmas bem como a inexistência de um tempo direcionado às práticas de autoconhecimento. Atendemos as grandes demandas e julgamos que as necessidades emocionais e de auto cuidado sobre a dimensão física de cada pessoa são meros detalhes que não cabe a instituição cuidar.

É uma irresponsabilidade porém, nos tornarmos ausentes perante os quais nos responsabilizamos. A instituição é responsável pelos servidores e nós, pelos que servimos. Como disse a enfermeira Maria Júlia Paes, do Hospital Sírio Libanês, “quando você está presente, detalhes não são detalhes. Detalhes são fundamentais.”

É necessário e urgente, portanto, que a instituição pense em como remodelar as grades de horários para que se possa ter tempo de olhar para si visto que nosso maior patrimônio são as pessoas e a educação. Fica registrado pelos participantes, tanto através dos questionários quanto dos escritos que as práticas fazem diferença em seu bem estar; que fazem diferença na qualidade das relações interpessoais e, principalmente que eles gostariam de poder acessar tais práticas, no ambiente de trabalho. Cabe a instituição prover tal recurso para que a qualidade de vida dos servidores e, por consequência dos serviços oferecidos seja ampliada já que nossos serviços se referem a educação.

Claro é que sabemos que a escola é uma dimensão de uma sociedade que se apresenta ansiosa e fragmentada num todo. Uma sociedade que tem um histórico de lutas, competição e interesses que levaram o humano a valorizar mais a determinação de territórios e definição de economias do que a auto percepção e o bem estar individual e coletivo em si. A escola não está como está por conta própria. É criação nossa, como dito no início de nosso trabalho. Não é deslocada do meio. Assim, com uma trajetória de ações voltadas para o externo por séculos, sabido é que há a possibilidade de demora extensa para a conquista de paz coletiva. Mas, há que se dar continuidade a essa caminhada que também já existe há séculos tendo sido proposta por Mestres de várias filosofias.

Também salientamos que o Yoga é uma alternativa salutar bem como existem inúmeras outras como a escrita (também proposta na pesquisa), a fala, a dança, o desenho, a interpretação, o artesanato, jogos e outros instrumentos de auto

percepção possíveis! Todos podem ser oferecidos no espaço dos “Encontros para auto percepção” que sugerimos na pesquisa sendo que, cada câmpus, pode adequar a escolha ao que melhor lhe convier e ir fazendo alterações nas escolhas e adaptações à medida que for necessário e possível!

Sendo assim, colocamo-nos à disposição para implantação da presente proposta educacional nos câmpus do IFSul–rio-grandense para que nossa Missão seja cumprida e não caiamos na pior armadilha que um educador pode cair: a alienação que leva à contrariedade.

A intenção, portanto, é que o PEHI possa ser acessível, não somente a servidores e estudantes, mas a toda comunidade escolar: terceirizados e familiares dos servidores e estudantes. Afinal, todos fazemos com que a escola seja o que é hoje e tudo que fazemos dentro dela, se estende, em maior ou menor grau, a todos que estão fora dela. Não há, portanto, dentro e fora da escola. Nada mais justo que levarmos práticas de desenvolvimento humano aos demais humanos que, mesmo não estando entre as paredes da escola, fazem parte dela e, antes disso, são também seres integrais.

Nossa Missão vai muito além do que podemos ver ou supor. Ela vai até onde o coletivo é capaz de a levar. E qualquer atitude que estejamos tomando ou deixando de tomar sobre ela, incide sobre todos nós.

Não vemos justificativa para não agirmos em prol de quem somos.

“Se eu não for por mim, quem o será?
Mas, se eu for só por mim, que serei eu?
Se não agora, quando?”
(Hilel, 1998, p. 54).

AQUELES QUE VIERAM ANTES DE NÓS

ANDORNO, Roberto. ***A bioética e a dignidade da pessoa***. 1º éd. Paris: Presses universitaires de France, 1997.

ANTUNES, R. **Aos que vão nascer, Os Sentidos do Trabalho**: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. São Paulo: Boitempo, 2009.

ANTUNES, Diogo Silveira Heredia Y. **Práticas meditativas: escolas em conexão com o desenvolvimento humano integral, promoção de saúde e uma cultura de paz** – Tese, PUC RS, março 2023. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/10718>

AQUINO, M.; ROJO, M. **A respiração nas técnicas do yoga**. São Paulo: Ed. Svarupa, 2022.

ARANTES, A. C.Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

ARENDT, H. **Entre o passado e o futuro**. São Paulo: Perspectiva, 2011.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Ed. 70, 1977.

BASSO, J. *et al.* Meditação breve e diária melhora a atenção, a memória, o humor e a regulação emocional em meditadores inexperientes. **Behav Brain Res.**, n. 356, p. 208-220, jan. 2019. doi: 10.1016/j.bbr.2018.08.023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30153464/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

BEAUCLAIR, J. No tempo do possível: notas sobre educação para a paz. **Revista Iberoamericana de Educación**, v. 42, n. 2, p. 1-6, 2007

BIESTA, G. Boa educação na era da mensuração. **Educational Assessment Evaluation and Accountability**, v. 21, n. 1, p. 33-46, fev. 2009.

CARDOSO, R.; ROJO, M.; FORGHIERI, D. A meditação no Yoga - Roberto Cardoso. **Youtube**, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=haDZ-03ERMw&t=111s>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CARDOSO, R. **O que é meditação**. **Youtube**, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fCpjqtR6o0A>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CARDOSO, R. *et al.* Meditation in health: an operational definition. **Brain research protocols.**, v. 14, n. 1, p. 58-60, nov. 2004.

COLUMA, E. Educação para a paz. **Revista Educação e Ensino-USF**, v. 6, n. 2, p. 37-41, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/pmj6dnMGKB7wDRWftgt6pGt/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CORTELLA, M. S. **Qual é a tua obra?** Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

CORTELLA, M. S. **Por que fazemos o que fazemos?** São Paulo: Planeta, 2016.

CORTELLA, M. S. Centenário Paulo Freire – Palestra na Íntegra. **Youtube**, 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1-w6R5E9mpM>. Acesso em: 4 jun. 2025.

COSSIA, T. **Contribuições da meditação em âmbito escolar**. 2019. 136f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Municipal de São Caetano do Sul, São Caetano do Sul, 2019. Disponível em: https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=8670080. Acesso em: 4 jun. 2025.

DAHL, C. J.; WILSON-MENDENHALLA, C. D.; DAVIDSON, R. J. The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. **Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.**, v. 117, n. 51, p. 32197-32206, 2020. doi: 10.1073/pnas.2014859117. Disponível em: www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.2014859117. Acesso em: 4 jun. 2025.

DAVIDSON et al. **Práticas contemplativas e treinamento mental: perspectivas para a educação americana**. John W. Kluge Foundation and from the Mind & Life Institute, 2012 – 1;6(2):146-153. doi: 10.1111/j.1750- 606.2012.00240.x. Epub 2012 abr 23. PMID: **22905038** PMCID: PMC3420012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22905038/>

DELLA FONTE, S. Formação no e para o trabalho. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 2, n. 2, 2018.

DENARDO, T. **O "caminho do meio" na educação**: discursos que formam pontes entre a meditação, ciência e educação. 2017. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2017. Disponível em: https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=5260697. Acesso em: 4 jun. 2025.

DUSSEL, I.; LARROSA, Jorge (Org). **Elogio da Escola**. Tradução de Fernando Coelho. Belo Horizonte: Autêntica, 2021. Coleção: Experiência e Sentido.

E-CN_4-RES-1998-54 – **Resolução 54 de 1998 – “Hacia uma cultura de paz”** – UNESCO - Disponível em: <https://docs.un.org/es/E/CN.4/1998/54>

EVANS-WENTZ, W. Y. **O livro tibetano da grande libertação**. São Paulo: Editora Pensamento, 1954.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2022.

FREIRE, P. **Educação e Mudança**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.

FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M. e RAMOS, M. (Org.) Ensino Médio Integrado: Concepção e Contradições. São Paulo: Cortez, 2005.

GANDHI. **My experiments with truth** – an autobiography. New Delhi: Lexicon Books, 2011.

GIBRAN, K. G. **O Profeta**. Porto Alegre: L&PM, 2001.

GIL, C. A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2017.

GONZALES, G.; ORTEGA, F.; JIMENEZ, J. Uso de Meditação e Terapias Cognitivo-Comportamentais para o Tratamento de Estresse, Depressão e Ansiedade em Estudantes. Uma Revisão Sistemática e Meta-Análise. **Int J Environ Res Public Health**, v. 16, n. 22, p. 4394, 10 nov. 2019. doi: 10.3390/ijerph16224394. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31717682/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

Gusdorf, George. **A agonia da nossa civilização**. Ed. Convívio, São Paulo, 1978.

HAN, B.-C. **Favor fechar os olhos** – em busca de um outro tempo. Rio de Janeiro: Vozes, 2021.

HILEL, R. **A ética do Sinai**. São Paulo: Editora Sêfer, 1998.

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISAS EM YOGA (IEPY). Nossa história. **IEPY**, 2025. Disponível em: <https://iepy.com.br/quem-somos/#nossa-historia>. Acesso em: 23 jan. 2025.

INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (IFES). Área de concentração. **IFES**, 15 fev. 2019. Disponível em: <https://profept.ifes.edu.br/areadeconcentracao?start=1>. Acesso em: 1 nov. 2023.

INSTITUTO FEDERAL SUL RIOGRANDENSE (IFSUL). **Projeto Pedagógico Institucional**. Resolução do Conselho Diretor n.º 011, de 22 de dezembro de 2006. Pelotas: IFSul, 2006.

JAMNALAL BAJAJ AWARDS. **Professora Lia Diskin**. Disponível em: <https://www.jamnalalbajajawards.org/awards/archives/2010/international/lia-diskin>. Acesso em: 26 jan. 2025.

KRZNARIC, R. **Carpe Diem** – resgatando a arte de aproveitar a vida. Rio de Janeiro: Zahar, 2018.

KOPENAWA, D.; ALBERT, B. **A queda do céu** - palavras de um xamã yanomami. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

KUENZER, A. Z. Trabalho e escola: a aprendizagem flexibilizada. *In*: ANPEDSUL. **Anais...** Curitiba: UFPR, 2016.

KUVALAYANANDA, S. **Asanas**. São Paulo: Ed. Svarupa, 2023.

LARROSA, Jorge L. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Conferência no I Seminário Internacional de Educação de Campinas, Revista

Brasileira de Educação Jan/Fev/Mar/Abr. Nº 19, 2002.

LARROSA, Jorge. **Tremores: escritos sobre experiência**. Belo Horizonte: Autêntica, 2022. Coleção: Experiência e Sentido.

LARROSA, J. **Desafios da Educação**. **Youtube**, 2013. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=AzI2CVa7my4&list=PLzku5T4M9RdqwYVSQomPa-3sDUYaD_Rn3&index=37. Acesso em: 26 jan. 2025.

MACHADO, K. Meditação e bem-estar sob olhar científico. **CABSIN**, 2021. Disponível em: <https://cabsin.org.br/meditacao/>. Acesso em: 26 jan. 2025.

MANACORDA, M. A. **Marx e a Pedagogia Moderna**. Campinas: Alínea, 2017.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MARCOS ROJO RECEBE PRÊMIO indiano por sua difusão do Yoga. **Youtube**, 2025. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_SSSjvtal0g. Acesso em: 26 jan. 2025.

MARX, K. **Manuscritos Econômico-Filosóficos de 1844**. Roma: Edizioni Rinascita, 1952.

MARX, K. **O capital (livro 1)**. São Paulo: Difel, 1985.

MARX, K. **Manuscritos Econômico-Filosóficos**. São Paulo: Boitempo, 2008.

MATURANA, H. **Emoções e Linguagem na Educação e na Política**. 3. ed. Belo Horizonte: Ed UFMG, 2002.

MATURANA, H.; GARCIA, F. **De Máquinas e Seres Vivos**: Autopoiese – a Organização do Vivo. 3. ed. Porto Alegre: Ed Artes Médicas, 1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Práticas Integrativas e Complementares a Saúde – PICS. **Ministério da Saúde**, 2024. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 4 jun. 2025.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: Unesco, 2000.

MUJICA, J. Human. Entrevista com José. **Youtube**, 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=FpfsXQKG8vY&list=PLzku5T4M9RdqwYVSQomPa-3sDUYaD_Rn3&index=1. Acesso em: 5 dez. 2023.

NASCIMENTO, M. Por uma educação pela paz e pela não violência. **Revista Novamerica**, n. 86, p. 48, 2000. Disponível em: <https://www.dhnet.org.br/direitos/bibpaz/textos/paz.htm>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ORDINE, N. **A utilidade do inútil**. Rio de Janeiro: Zahar, 2016.

O RAPPÀ. **Minha alma (A paz que eu não quero)**. Álbum: Lado B Lado A, 1999.

PATANJALI. **Os Yoga Sutras**. São Paulo: Mantra, 2015.

PINTO, N.; SARMENTO, V.; SOUZA, R. Meditação escolar em adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. **Int J Adolesc Med Health.**, v. 35, n. 2, p. 159-165, 20 jan. 2023. doi: 10.1515/ijamh-2022-0059. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36655718/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

RAMOS, M. O ensino médio integrado frente à pedagogia das competências: que cidadão estamos formando? **Youtube**, 2022. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=VP_w9BLwvw&t=915s. Acesso em: 5 dez. 2023.

Regulamento Geral ProfEPT . 2023. Disponível em: <https://profept.ifes.edu.br/regulamentoprofept>

RESOLUCIÓN 1998/54 DE LA COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS. "Hacia una cultura de paz", 17 de abril de 1998.

RESOLUCIÓN A/53/25/98. Decenio Internacional de una cultura de paz y no violencia para los niños del mundo (2001–2010), 10 de novembro de 1998. Disponível em: <https://docs.un.org/es/A/RES/53/25>. Acesso em: 5 dez. 2023.

REVISTA PROSA E ARTE. Para que serve a utopia? – Eduardo Galeano. **Revista Prosa e Arte**, 2021. Disponível em: https://www.revistaprosaversoearte.com/para-que-serve-a-utopia-eduardo-galeano/#google_vignette. Acesso em: 5 dez. 2023.

ROCCO, L. **A influência da meditação no nível de estresse dos alunos do ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE**. 2020. 106f. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) - IFCE, Fortaleza, 2020. Disponível em: https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=8802149#. Acesso em: 5 dez. 2023.

SADHGURU. Entrevista a Lewis Howes - The School of Greatness. **Youtube**, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xK67fAV3zLs>. Acesso em: 5 dez. 2023.

SOLOMOM, G.; NEVO, B. **Peace education: the concept, principles, and practices around the world**. New York: Lawrence Erlbaum Associates, 2002.

TAIMNI, I. K. **A ciência do yoga**. Brasília: Editora Teosófica, 2023.

THE NEW INDIAN EXPRESS. Índia homenageia duas brasileiras com Padma Shri. **The New Indian Express**, 26 jan. 2020. Disponível em: <https://www.newindianexpress.com/nation/2020/Jan/26/india-honours-2-brazilian-women-with-padma-shri-2094615.html>. Acesso em: 26 jan. 2025.

YOGANANDA, P. **Autobiografia de um logue**. Tradução de 2008-2013. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1946.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO I - SERVIDORES

Questionário para pesquisa de Mestrado pelo PROFEPT - IFSUL - intitulada “EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA”, direcionado aos servidores do campus Venâncio Aires.

CONHECIMENTO SOBRE CONCEITOS BÁSICOS DA EPT (Educação Profissional e Tecnológica) E AUTOPERCEPÇÕES SOBRE O DESENVOLVIMENTO HUMANO ADQUIRIDO NO IFSUL - VA.

Responder conforme o ponto na escala que melhor descreve seus sentimentos e experiências em relação ao IFSUL – VA, sendo:

0 = Nada 5 = Moderadamente 10 = Completamente

1 – Você associa o IFSul VA a:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| A – Confiança: | M – Equilíbrio emocional |
| B – Qualificação profissional: | N – Insegurança |
| C – Tensão: | O – Saúde |
| D – Emprego | P – Diversão |
| E – Amizade | Q – Oportunidade |
| F – Curiosidade | R – Exaustão |
| G – Dinheiro | S – Perda de tempo |
| H – Conhecimento | T – Realização pessoal |
| I – Desenvolvimento pessoal | U- Solidão |
| J – Ciência | V – Trabalho |
| K – Bem estar | X – Paz |
| L – Aprendizado | Z – Competitividade |

1	O que você entende por “trabalho”?
2	O que você sabe sobre “omnilateralidade”?
3	Quanto você sente que conhece de si mesmo?
4	Você sente que tem algum tipo de transformação como ser humano por estar no IFSul VA? Caso sim, positiva ou negativa?
5	Quais motivos te levam a trabalhar?
6	Você sente que o trabalho te consome?
7	Você tem hobbies? Caso tenha, qual relação eles têm com seu trabalho?

8	O que você sabe sobre polissemia?
9	Você sente que faz bom proveito do seu tempo?
10	Trabalhar no IFSUL VA é sua primeira escolha?
11	Como você se sente quando está na instituição?
12	Quantos livros não técnicos você leu neste ano?
13	Como você se sente em relação ao horário de ir para casa?
14	Quanto a instituição faz você ter vontade de criar?
15	O que você entende por educação?
16	Você é um educador no IFSul?
17	O que você pensa sobre dinheiro?
18	O que você entende por gratidão?
19	O que você gostaria de ser?
20	Você sente que pode interferir no mundo?
21	O que você gostaria que fosse diferente na sua vida?
22	Você conhece suas potencialidades? Caso sim, desfruta delas para seu crescimento?
23	Você conhece seus limites? Caso sim, os respeita?
24	O que você espera que aconteça como consequência do seu trabalho?
25	Você trabalha em algum outro lugar além do IFSul VA? Fique à vontade para descrever sua(s) atividade(s).
26	O que você faz que não seja trabalho?
27	Você conhece a Missão do IFSUL? Saberia descrevê-la?
28	Você já sentiu vontade de deixar de trabalhar no IF? Com que frequência?

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO II - SERVIDORES

Questionário para pesquisa de Mestrado pelo PROFEPT - IFSUL - intitulada “EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA”, direcionado aos servidores do campus Venâncio Aires.

EXPERIÊNCIA NO AMBIENTE DE TRABALHO PELAS PRÁTICAS DE YOGA.

1	Você participou dos encontros oferecidos para práticas?
2	Caso "não" tenha participado de "nenhum" encontro, quais fatores o impediram de participar? Fique à vontade para escrever o que lhe ocorrer.
3	Qual é seu conceito de bem-estar?
4	Caso "tenha" participado, de quantos encontros você participou? 1-3 4-6 7-8
5	Você está satisfeito com o número de encontros que participou? Caso não esteja, quais fatores o impediram de participar em mais vezes?
6	Você sentiu diferença em si mesmo após ter acesso às práticas de Yoga? Em caso afirmativo, que tipo de diferença?
7	Você sente que essas práticas colaboram para seu desenvolvimento pessoal? Em caso positivo, como?
8	Você sente que essas práticas colaboram para suas relações interpessoais? Em caso positivo, de que forma?
9	Você sente que essas práticas poderiam causar diferença no ato de trabalhar caso estivessem disponíveis diariamente na instituição?
10	Você gostaria de poder ter acesso a essas práticas e espaços, caso estivessem disponíveis de forma diária, no IFSUL VA?
11	Você sente que essas práticas podem trazer melhoria para sua saúde física e mental?
12	Você gostaria de realizar estas práticas em sua vida fora da instituição?
13	Você recomendaria essas práticas a outras pessoas?
14	As práticas fazem diferença em sua percepção sobre si mesmo? Como?

15	As práticas o incentivam a conhecer melhor seu corpo?
16	Você considera importante que essas práticas venham a ser ofertadas no ambiente institucional rotineiramente? Por quê?
17	Você se sente mais pacífico após a realização das práticas?
18	Você sente que as práticas fazem você sentir mais vontade de cuidar de si mesmo? Fique à vontade para comentar!
19	Este espaço é para você escrever o que lhe aprouver, caso queira! Comentários, sugestões, observações gerais sobre os encontros e/ou sobre sua experiência! Fique à vontade!

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO ÚNICO PARA OS ESTUDANTES

Questionário para pesquisa de Mestrado pelo PROFEPT - IFSUL - intitulada “EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA”, direcionado aos estudantes dos 4ºs anos do Ensino Integrado do campus Venâncio Aires. CONHECIMENTO SOBRE CONCEITOS BÁSICOS DA EPT (Educação Profissional e Tecnológica) E AUTO PERCEPÇÕES SOBRE A QUALIFICAÇÃO ADQUIRIDA NO IFSUL - VA.

Responder conforme o ponto na escala que melhor descreve seus sentimentos e experiências no período que viveu no IFSUL – VA, sendo:

0 = Nada 5 = Moderadamente 10 = Completamente

1 – Você associa o IFSul VA a:

A – Confiança:	M – Equilíbrio emocional
B – Qualificação profissional:	N – Insegurança
C – Tensão:	O – Saúde
D – Paz	P – Diversão
E – Amizade	Q – Oportunidade
F – Curiosidade	R – Exaustão
G – Dinheiro	S – Perda de tempo
H – Conhecimento	T – Realização pessoal
I – Desenvolvimento pessoal	U – Solidão
J – Ciência	V – Trabalho
K – Bem estar	X – Emprego
L – Aprendizado	Z – Competitividade

1	Qual seu conceito de estudar?
2	O que você sabe sobre “omnilateralidade”?
3	Quanto você sente que conhece de si mesmo?
4	Você sente que teve algum tipo de transformação como ser humano no tempo que viveu no IFSul VA? Caso sim, positiva ou negativa?
5	Agora que está saindo da Instituição, qual é a lembrança que levará com mais força com você?
6	Houve alguma experiência que você não gostaria de ter vivido ou que acredita que poderia ter sido diferente? (Fique à vontade para citar a experiência ou não)

7	Qual seu conceito de trabalho?
8	O que você sabe sobre polissemia?
9	Você sente que faz bom proveito do seu tempo?
10	Por que você fez o Ensino Médio Profissionalizante?
11	Como você se sente quando está na escola?
12	Quantos livros não técnicos você leu neste ano?
13	Como você se sente em relação a quantidade de disciplinas que cumpriu?
14	Quanto a escola fez você ter vontade de criar?
15	O que você sente mais frequentemente em relação ao ato de estudar?
16	O que você pensa sobre dinheiro?
17	Você sente que pode interferir no mundo?
18	O que você entende por gratidão?
19	Você conhece suas potencialidades? Caso sim, desfruta delas para seu crescimento?
20	Você conhece seus limites? Caso sim, os respeita?
21	O que é bem-estar para você?
22	Você conhece a Missão do IFSUL? Saberia descrevê-la?
23	Você já sentiu vontade de desistir dos estudos no IF? Por quê?

APÊNDICE D - PEHI – PROGRAMA EDUCACIONAL AO HUMANO INTEGRAL

CURSO DE CAPACITAÇÃO INICIAL PARA SERVIDORES

Carga Horária: 20 horas – teóricas e práticas

Período: Início do ano

Público: servidores que ainda não fizeram o Curso Inicial

Conteúdos teóricos:

- Yoga e Educação: O que são? Há relação?
- Yoga Sutras de Patanjali – breve introdução
- PPI IFSUL – breve revisão: com o que nos comprometemos?
- Yamas e Niyamas – o que são? Cabem na escola?
- Pranayamas – conceito e naturalização
- Meditação – desmistificando o natural do humano
- O poder da escrita e da leitura

Conteúdos Práticos:

- Ásanas: a percepção de si
- Yamas e Niyamas: a essência para a ação
- Respiração: um portal a quietude alerta
- Anatomia humana: necessidade de conhecer o instrumento de expressão de si
- Relaxamento e meditação: experimentando a vivência de cada conceito

Encontro com a natureza: de si e de todos os seres – ida a campo para observação de si bem como de outros seres vegetais e animais.

PEHI - CURSO DE CAPACITAÇÃO - ATUALIZAÇÃO PARA SERVIDORES

Carga Horária: 12 horas – teóricas e práticas

Período: meio do ano

Público: servidores que já fizeram o Curso Inicial

Conteúdos teóricos:

- Yoga e Educação: Que relação estamos construindo?
- PPI IFSUL – como estamos exercendo nossa Missão?
- Yamas, Niyamas e PPI – como estamos vivendo nossos valores?
- Pranayamas e meditação – esclarecimentos e aprofundamento
- Escrita e leitura: como mais posso me ver?

Conteúdos Práticos:

- Ásanas, Yamas e Niyamas: aprofundando a relação e o mergulho em si
- Pranayamas e Trataka: instrumentos de purificação
- Anatomia sutil: as entrelinhas do humano
- Meditação: a potência da quietude

Reencontro com a natureza: de si e de todos os seres – ida a campo para observação de si bem como de outros seres vegetais e animais.

PEHI – ENCONTROS EM GRUPO COM ORIENTAÇÃO - SEQUÊNCIA DAS PRÁTICAS

Os seguintes apêndices são referentes aos encontros realizados durante a pesquisa e contém as datas e horários em que cada um foi realizado. Para o PE, podem ser efetuadas as mesmas sequências inicialmente, a título de introdução às práticas, com frequência de 2 vezes por semana, para iniciar. As sequências dos 8 encontros podem ser repetidas, reiniciadas a partir do 1º após o primeiro mês (tempo que durará a sequência de 8 encontros tendo frequência de 2 vezes por semana). Após isso, podem ser reorganizadas novas sequências, conforme andamento dos encontros.

1º ENCONTRO

Data: 06/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º Momento:

Boas-vindas e agradecimento pela participação!

Explicação resumida do projeto

Orientações

2º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

3º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- colocar-se confortavelmente na posição que preferir
- movimentar o corpo como preferir...espreguiçar-se
- fechar os olhos e visualizar as partes do corpo: externamente (posição dos membros) e internamente (órgãos e circulação do ar, sangue e líquidos)

4º momento: Ásanas: 10 minutos:

- cobra: 2x
- gafanhoto: 2x cada perna
- criança: 1'
- pinça: 2x
- torção lateral: 2x em cada lado sem trocar (ajustar e seguir)
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

5º momento: Pranayama: 2 minutos

- Inspirar normalmente e expirar no dobro de tempo.
- Inspirar profundo e expirar pelo dobro do tempo.

6º momento: Meditação: 2 minutos

- crie sua âncora e silencie

7º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

8º momento: Agradecimento e entrega de frases.

2º ENCONTRO

Data: 08/01/25 Horário 9h30 às 10h e 11h20 às 11h50 Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- colocar-se deitados
- visualizar as partes do corpo: externamente (posição dos membros) e internamente (órgãos e circulação do ar, sangue e líquidos)
- movimentar cabeça para os lados, vagarosamente e pensar em quais momentos é preciso usá-la
- movimentar mãos, vagarosamente e pensar em quais momentos é preciso usá-las
- movimentar pés, vagarosamente e pensar em quais momentos é preciso usá-los
- movimentar todos juntos, vagarosamente e sentir a harmonia corporal
- refletir sobre requisitar o corpo e gastar energia com o necessário.

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- deitados: leva joelho em direção à cabeça: 30'' cada perna
- deitados: (criança deitado – fazer relação) leva os 2 joelhos em direção à cabeça – solta e repete: 2x
- deitados: cruza perna esquerda sobre coxa direita e puxa sobre abdômen (alongar ciático): 30'' cada perna - 1'
- deitados: torção lateral: 30'' cada lado
- pinça: 2x' (ajustar e seguir)
- gato: movimentar quadril pros lados
- gato: faz um arco elevando coluna ao inspirar e eleva quadril erguendo cabeça e olhando à frente quando expirar
- gato fixo
- prancha: 2x 10''
- criança: 30''
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo.
- Respiração Ujay

5º momento: Meditação: 3 minutos – assim como acionamos as partes de nosso corpo só quando quisemos, no relaxamento, vamos deixar que ele fique quieto agora.

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

3º ENCONTRO

Data: 10/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- tadásana: perceber o quão tenso se está para começar a relaxar
- em pé: elefantinho: girar tronco, balançando os braços
- sacudir os braços e pernas

- alongar braços acima da cabeça e lateralmente (meia lua)
- afastar as pernas, flexionar joelhos (trikonasana) e inclinar tronco lateralmente com elevação lateral dos braços alternadamente.
- manter posição anterior das pernas e inclinar tronco à frente. “Caminhar” com as mãos para a direita – retorna ao centro – para a esquerda – retorna ao centro.

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- em pé: leva perna direita à frente - flexiona joelho 90° - tronco ereto - baixa quadril – apoia joelho de trás no chão - estende perna da frente calcanhar no chão e ponta dos dedos pra cima – inclina tronco à frente apoiando mãos no chão – eleva tronco – flexiona joelho: 1 x cada perna
- prancha: 2x
- cobra: 2x
- gafanhoto pernas alternadas: 1x cada perna
- gafanhoto pernas juntas
- criança: 30”
- pinça: 2x 30” (ajustar e seguir) – 1’
- deitados: flexionar joelho direito – segurar com mão direita e fazer movimento circular cada lado de rotação. Repetir com joelho esquerdo. Repetir com ambos joelhos juntos cada lado de rotação.
- shavasana: 2’30” (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos – alternar as seguintes práticas 2 x cada:

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo.
- Bhramani: abelha

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

4º ENCONTRO

Data: 13/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- deitados: em shavásana: tensiona todo corpo o máximo que puder ...e solta!

3 x

Pode se movimentar na soltura, rolar, sacudir...

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- deitados: estica braços acima da cabeça e solta. Estica novamente e vai deslizando os mesmos para direita formando a meia lua. Retornar ao centro e repetir para esquerda.
- planta dos pés no chão – traz joelhos em direção ao peito (preparação para meio arado).
- meio arado
- torção lateral: – 1x' cada lado
- peixe ou meia ponte: 2x
- cruza pernas em meio lótus e descansa:
- cobra
- prancha: 2x
- criança
- shavasana: 2'30'' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos – alternar as seguintes práticas 2 x cada:

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo.
- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – fecha direita – expira pela esquerda e alterna

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

5º ENCONTRO

Data: 15/01/25 Horário 9h30 às 10h e 11h20 às 11h50 Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- em pé, observar quão tenso o corpo está
- caminhar pela sala observando o próprio corpo e fazendo os movimentos que sentir serem necessários: alongar, sacudir, balançar, rodar, deslizar, deitar, rolar, agachar...

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- tadásana: observar o corpo após a soltura
- urdhva hastasana: em pé, eleva braços acima da cabeça
- devyasana: deusa
- em pé: leva perna direita à frente - flexiona joelho 90º - tronco ereto - baixa quadril – apoia joelho de trás no chão - estende perna da frente calcanhar no chão e ponta dos dedos pra cima – inclina tronco à frente apoiando mãos no chão – eleva tronco – flexiona joelho: 1x'cada perna
- malásana: cócoras, mãos unidas, postas à frente do peito com cotovelos apoiados nos joelhos empurrando os mesmos para fora e sustentando
- criança
- prancha: 2x
- deitado em decúbito ventral: sentir como está o corpo
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Trataka – limpeza dos olhos e do olhar – 2'

- Sentados: Focar o olhar na chama da vela que está à frente: fazer tentativa de foco por 15" e ir aumentando até o que for possível

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

6º ENCONTRO

Data: 17/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- colocar-se, confortavelmente, na posição que preferir
- espreguiçar-se espontaneamente
- alongar braços acima da cabeça ao mesmo tempo que estica os pés ao máximo. Ao sinal, soltar o corpo. 3 x
- observar o corpo

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- deitados: flexionar joelho direito – segurar com mão direita e fazer movimento circular cada lado de rotação. Repetir com joelho esquerdo. Repetir com ambos joelhos juntos cada lado de rotação.
- segurar polegar com a respetiva mão e estender joelhos até onde conseguir
- meia ponte com mãos abaixo do quadril. Solta e refaz entrelaçando os dedos abaixo da lombar
- peixe
- traz joelhos ao peito, segura, ergue a cabeça em direção a eles. Solta estendendo as pernas
- meia lua deitados: estica braços acima da cabeça e solta. Estica novamente e vai deslizando os mesmos para direita formando a meia lua. Retornar ao centro e repetir para esquerda. 1 x cada lado todo movimento
- torção lateral: 2x em cada lado sem trocar (ajustar e seguir)
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – segura – baixa cabeça fechando as duas narinas – eleva a cabeça – mantém somente a narina direita fechada – expira pela esquerda e alterna

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

7º ENCONTRO

Data: 21/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- em pé: visualizar as partes do corpo
- perceber sobre qual parte é “mais” requisitada no dia a dia.
- movimentá-la com gentileza, na direção que preferir (alongar, rotação...).

Parar o movimento e relaxar! Comprometer-se a “descansar” a parte pensando em atentar-se a cuidar bem porque ela precisa pausas!

- perceber sobre qual parte é “menos” requisitada no dia a dia.
- movimentá-la com gentileza, na direção que preferir (alongar, rotação...).

Parar o movimento, tensionar e relaxar! Comprometer-se a “ativar” a parte pensando em atentar-se a cuidar bem porque ela precisa movimento!

- voltar a atenção aos órgãos e perceber que trabalham ininterruptamente
- Comprometer-se a ter os cuidados de sono, alimentação e estímulos (visuais, táteis, sonoros) para que trabalhem bem!

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- urdhva hastasana (já estarão em tadásana): em pé, eleva braços acima da cabeça
- alongar braços acima da cabeça e lateralmente (meia lua) para esquerda e alterna 1x cada lado
- afastar as pernas, flexionar joelhos com pés voltados pra frente - inclinar tronco lateralmente com elevação lateral dos braços alternadamente. (Apoiar antebraço direito na coxa direita e alonga o esquerdo) – 1x cada lado
- manter posição anterior das pernas e inclinar tronco à frente. “Caminhar” com as mãos apoiadas no chão (ou onde for possível) para a direita – retorna ao centro – para a esquerda – retorna ao centro. 1x cada lado
- malásana: cócoras, mãos unidas, postas à frente do peito com cotovelos apoiados nos joelhos empurrando os mesmos para fora e sustentando

- criança
- prancha e gato alternadamente: 4x
- shavasana: 3' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo. 30''- Kapalabati – 15 e 30 vezes.

5º momento: Meditação: 3 minutos – assim como acionamos as partes de nosso corpo só quando quisemos, no relaxamento, vamos deixar que ele fique quieto agora.

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

8º ENCONTRO

Data: 22/01/25 Horário 9h30 às 10h e 11h20 às 11h50 Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- em pé: espreguiçar-se – dar pulinhos par soltar – sacudir pernas e braços alternadamente – elefantinho
- andar pelas sala e parar onde se sentir melhor (não precisamos fazer tudo como todos fazem)
- dia a dia de ásanas: um participante faz uma “pose”, assume uma postura que executa no seu dia a dia. Exemplo: como senta no sofá, como fica para lavar a louça, para regar plantas, trocar uma lâmpada, estender roupas, como senta na cadeira de seu setor de trabalho, como deita pra dormir... Todos assumem a posição do participante e voltamos a atenção para a percepção de si. Como essa posição vira um ásana? Refletir! Fazer com a “pose” sugerida de cada participante.

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- em pé: leva perna direita à frente - flexiona joelho 90º - tronco ereto - baixa

quadril – apoia joelho de trás no chão - estende perna da frente calcanhar no chão e ponta dos dedos pra cima – inclina tronco à frente apoiando mãos no chão – eleva tronco – flexiona joelho: 1x cada perna

- pinça: 2x (ajustar e seguir)

- sentado sobre os joelhos ou lótus: apoiar mão direita no chão, ao lado do corpo. Braço esquerdo elevado acima da cabeça. Estende braço esquerdo pela lateral enquanto mão direita desliza para a direita. Pode apoiar cotovelo direito no chão. Retorna. Alternar – 1x cada lado”

- deitados: flexionar joelho direito – segurar com mão direita e fazer movimento circular cada lado de rotação. Repetir com joelho esquerdo. Repetir com ambos joelhos juntos cada lado de rotação.

- deitados: cruza perna esquerda sobre coxa direita e puxa sobre abdômen (alongar ciático): 1x’ cada perna

- brincadeira com baralho: cada participante tira uma carta do baralho dos ásanas. Nos dedicamos a fazer a posição sugerida pela carta, chegando o mais próximo de sua execução, respeitando nossos corpos. Lê-se a frase da carta e a descrição da postura. Refletir sobre como podemos fazer as posturas, dentro dos limites e irmos nos desenvolvendo.

- shavasana: 2’ (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – fecha direita – expira pela esquerda e alterna - 1”

- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – segura – baixa cabeça fechando as duas narinas – eleva a cabeça – mantém somente a narina direita fechada – expira pela esquerda e alterna - 1”

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

RELAÇÃO DAS FRASES OFERECIDAS AOS PARTICIPANTES AO FINAL DE CADA ENCONTRO

- 1- Qual é o valor que você sente que sua vida tem?
- 2 - Com que frequência você cria experiências novas para si mesmo?
- 3 - Como você vivencia as experiências desafiadoras que surgem na sua vida?
- 4 - Como você vivencia as experiências de contemplação que surgem na sua vida?
- 5 - Quais são suas prioridades na vida?
- 6 - Se você morresse hoje, estaria contente com a forma como viveu?
- 7 - Como você descreve a si mesmo?
- 8 - Que frase você diria, hoje, para si mesmo?

PEHI – ESPAÇO PARA PRÁTICAS INDIVIDUAIS AUTÔNOMAS

Para realização das práticas individuais de forma autônoma é necessário que haja disponibilidade de espaço adequado e tempo. Por espaço adequado, entende-se uma sala onde a pessoa possa realizar as práticas de *ásanas*, escrita e/ou leitura. Para tanto, é preciso que haja sempre disponível, no espaço, material para escrita expressiva a saber: folhas de papel (que possam ser levadas para casa) e canetas. Também, algumas obras (para serem utilizadas e deixadas no espaço) para leitura reflexiva bem como frases para que se possa “tirar uma” e levar para casa.

Além disso, obviamente é necessário, estrutura mínima para a prática dos *ásanas*, (espaço para realização de movimentos corporais) protegido de frio ou calor excessivo, local para sentar para realização das práticas de respiração e meditação ou deitar para práticas de relaxamento e alguns *ásanas*, como tatames, colchonetes ou cadeiras e/ou bancos. Lembramos que, não há requisitos fundamentais quanto a estrutura física para a prática dos *ásanas*, mas alguma estrutura que facilite o desenvolvimento dos mesmos facilita o processo de auto percepção visto a maioria dos participantes serem iniciantes e estarem em ambiente de trabalho/estudo.

Caso a pessoa opte por ter seu tempo de realização da prática em área externa a de praxe (pátio ou outro local, no câmpus) esta deverá levar seu material de escrita e/ou leitura bem como realizar os *ásanas* que forem possíveis de serem efetuados conforme o local.

PEHI – AÇÕES PARA PERCEPÇÃO DO QUE NOS SUSTENTA – A NATUREZA: DOS OUTROS E A NOSSA

Perceber o que nos sustenta é fundamental para que percebamos a nós mesmos. Ações sugeridas que podem ser realizadas em parceria com os Núcleos de Meio Ambiente, de cada câmpus:

Nos câmpus que possuem pátios:

- cultivo de naturezas animais não humanas (cães, gatos, alimentadores para atrair pássaros, lagos para peixes...eles são imensa fonte de aprendizagem!): a convivência com os animais não humanos é fonte de aprendizagem através da observação que podemos fazer sobre os mesmos e das interações proporcionadas pelas relações cultivadas;
- cultivo de vegetais nas formas possíveis, cultivo de árvores, composteira, cuidados com o solo, hortas, espaços internos com plantas em vasos, captação da água da chuva;

Nos câmpus localizados em prédios:

- cultivo de plantas em vasos, hortas verticais, captação de água da chuva, jardins de inverno, entre outras ações.

Em ambos ambientes, além do cuidado com as naturezas, práticas interativas guiadas podem ser realizadas. Práticas de observação dos processos naturais, rodas de conversas sobre experiências tidas em meios naturais, piqueniques embaixo das árvores observando os benefícios da sombra, entre tantas mais.

A realização de, pelo menos, um passeio para cada turma de estudantes (dentro do período do curso) e um passeio bianual aos servidores para local de forte presença natural para realização de atividades de percepção das naturezas e de si, também seria de grande valia.