



Universidade de Brasília

Faculdade de Educação  
Programa de Pós Graduação em Educação

Práticas autoformativas na formação continuada do educador na perspectiva de um  
sujeito ecológico

Angela Maria de Souza

Brasília –DF

2014

Angela Maria de Souza

Práticas autoformativas na formação continuada do educador na perspectiva de um  
sujeito ecológico

Orientadora: Dra. Cláudia M. Lyra Pato

Dissertação apresentada à banca Examinadora da  
Faculdade Educação de Educação da Universidade  
de Brasília/UnB.

Universidade de Brasília  
Faculdade de Educação  
Área de Concentração: Educação Ambiental e Ecologia Humana

Dissertação

**BANCA EXAMINADORA**

**Professora Dr<sup>a</sup> Cláudia Marcia Lyra Pato – Orientadora (UnB)**

**Professora Dr<sup>a</sup> Laís Maria Borges de Mourão Sá (UnB)**

**Professora Dr<sup>a</sup> Maria do Socorro Ibañez (Membro externo-UnB)**

**Professora Dr<sup>a</sup> Teresa Cristina Siqueira Cerqueira (UnB)**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a compreensão da minha família que durante o tempo do curso ficou sem minha presença. No início houveram reclamações, contudo, entenderam que se tratava de algo relevante e temporário. Principalmente, à minha querida mãezinha Maria Aurora a qual deixou de vir em minha casa por diversos finais de semana chegando a ficar magoada com este fato, e a meu pai Miguel (*in memorian*) pelo esforço em minha criação.

Ao meu filho Shânti pela ajuda nas demoradas transcrições, às filhas Anara (e netas Nicolly e Sofia) e Ananda que me apoiaram e compreenderam minha ausência. E ao meu companheiro Carlos e filho Ravi.

Às minhas irmãs Bete, Telma, e Lindalva (*in memorian*), aos irmãos Aloísio, Lúcio e Vagner pelo carinho e força do pensamento e à sobrinha Andréia pela força.

À minha orientadora Claudia Pato que corajosamente aceitou compartilhar este tema incomum em academias me apoiando e auxiliando nesta difícil jornada e também me puxando as orelhas em momentos necessários.

Às professoras Laís Mourão de Sá e Maria do Socorro Ibañez que participaram da minha banca de defesa contribuindo com importantes sugestões e em especial à professora Laís por sua serenidade e pelo apoio a este trabalho.

Às professoras Teresa Cristina Cerqueira e Leila Chalub também pelo carinho e contribuições.

À professora Vera Catalão pelas inesquecíveis aulas transdisciplinares que tanto me inspiraram e pela sua fraternidade em horas difíceis da minha vida.

À professora Rosa da Universidade de Goiás, uma flor de simplicidade e sabedoria que foi a primeira pessoa a me incentivar e ao Emerson por tê-la me apresentado.

Às amigas do grupo de orientação Claudia Moraes, Daniele Abud e Rita Apache pela ajuda em ação ou pensamento e a todo meu grupo de pesquisa em ecologia humana. À querida Kalina pela amizade e prestatividade.

Pela força dos amigos e direção da escola onde realizei a pesquisa, que ajudaram ou apoiaram meu projeto desde as primeiras ideias, em especial à Ieda; e a todos os participantes da pesquisa que deram suas preciosas contribuições.

Ao amigo Umberto Poli e Estela pelo auxílio na revisão do trabalho e amizade.

À Secretaria de Educação do Distrito Federal pela concessão de afastamento.

Enfim, meus agradecimentos se direcionam a todas as pessoas que de alguma forma colaboraram com este trabalho em palavras, ações ou pensamentos.

E finalizo agradecendo especial e em primeiro plano à divina força que habita em mim e em todos os seres, que move a unicidade e a totalidade da vida;

Passado, Presente aqui agora e Sempre.

## RESUMO

Tudo está conectado e é parte de um conjunto. Neste sentido, a transformação da cultura de consumo em cultura de cuidado –consigo mesmo, com o outro e com o ambiente– necessitam ser reforçadas em toda sociedade e principalmente no campo educativo, considerando sua relevante influência no processo civilizatório e nas transformações sócio históricas. A vivência e incentivo aos valores humanos com ênfase na orientação ecológica e sustentável são fundamentais. A formação continuada do professor é preciosa ferramenta que pode melhor contribuir com este intento. No entanto, é necessário promover, além das justas reivindicações destes profissionais, a autoformação destes sujeitos, valorizando melhor sua dimensão pessoal. A noção de Acoplamento Estrutural, na qual mudanças individuais em nível micro podem interferir em macro transformações, permeia este trabalho. Neste sentido, este estudo com enfoque qualitativo objetivou investigar as contribuições das práticas autoformativas corporeidade, respiração e meditação para o processo de formação continuada do professor considerando os princípios do Sujeito Ecológico, o qual se sustenta em ideias sócio ambientais. Os aportes teóricos deste trabalho envolvem principalmente a visão sistêmica e transdisciplinar na qual um de seus fundamentos é a Teoria da Complexidade entremeada pela discussão acerca da auto/hetero/eco formação. É uma pesquisa participante que utilizou como método, oficinas, roda de conversa, entrevista, questionário aberto e diário de campo. Os sujeitos da pesquisa foram onze professores, três homens e oito mulheres, de uma instituição pública de ensino fundamental situada em Taguatinga-DF, com idade entre 31 e 50 anos. Os resultados revelaram que os participantes acreditam que atividades autoformativas como meditação e outras podem auxiliar a formação pessoal, social e ambiental contribuindo com a formação continuada. Observou-se valores de abertura à mudança e a constituição de um comportamento ecológico, também denominado pró ambiental, que se caracteriza por atitudes sustentáveis e biocêntricas. Concluímos que as atividades propostas podem promover benefícios revitalizando o sistema auto-eco-organizativo e funcionar como práticas preventivas. São atividades restauradoras psicofísicas e de autoconhecimento e favorecem o diálogo do sujeito com seu corpo, mente e psiquismo instigando processos de individuação e pertencimento. Este fato qualifica os relacionamentos pessoais, sociais e ambientais acoplando estruturas dantes separadas. Destarte, elas podem contribuir com a formação continuada do professor e consequentemente com o processo educativo.

**Palavras-chave:** formação docente; valores humanos; sujeito ecológico; práticas autoformativas (corporeidade/respiração/ meditação).

1. Professores - Formação.
2. Corpo e mente.
3. Respiração.
4. Meditação.

## ABSTRACT

Everything is connected and is part of a set. In this sense, the transformation of consumer culture culture of care -consigno even with each other and with the environment-need to be strengthened in every society and especially in the educational field, considering its significant influence in the civilizing and historical transformations in partner. The experience and promotion of human values with emphasis on ecological and sustainable direction are essential. Continuing education teacher is valuable tool that can best contribute to this purpose. However, it is necessary to promote, beyond the just demands of these professionals, the self-training of these individuals, valuing their personal best dimension. The notion of structural coupling, in which individual changes at micro level may interfere with macro transformations, permeates this work. Thus, this study with qualitative approach aimed to investigate the contributions of autoformativas practices corporeality, breathing and meditation to the process of continuing teacher education considering the principles of Ecological Subject, which is sustained by social environmental ideas. The theoretical contributions of this paper mainly involve the systemic and transdisciplinary vision in which one of its foundations is the Complexity Theory interspersed by discussion about the auto / hetero / eco training. It is a participatory research method as that used, workshops, conversation wheel, interview, questionnaire and open field diary. The subjects were: eleven teachers, three men and eight women, a public institution of elementary school located in Wansbeck-DF, aged between 31 and 50 years. The results revealed that participants believe autoformativas activities like meditation and others can help the personal, social and environmental training contributing to continuing education. Observed values of openness to change and the establishment of an ecological behavior, also called environmental pro, which is characterized by sustainable attitudes and biocêntricas. We conclude that the proposed activities may promote benefits revitalizing the self-organizational eco-system and serve as preventive practices. Are psychophysical and self-restorative activities and promote dialogue between individuals and their body, mind and psyche instigating processes of individuation and belonging. This fact qualifies the personal, social and environmental relationships before engaging structures separated. Thus, they can contribute to the continuing education of teachers and consequently with the educational process.

**Keywords:** teacher training; human values; subject ecological; practices autoformativas (corporeality / breathing / meditation).

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 CONTEXTUALIZANDO .....</b>	<b>14</b>
<b>3 FORMAÇÃO E AUTO-FORMAÇÃO DOCENTE .....</b>	<b>20</b>
<b>4 VALORES HUMANOS.....</b>	<b>26</b>
<b>5 SUJEITO ECOLÓGICO .....</b>	<b>32</b>
<b>6 PRÁTICAS AUTOFORMATIVAS: Corporeidade, Respiração e Meditação.....</b>	<b>38</b>
6.1 CORPOREIDADE.....	38
6.2 RESPIRAÇÃO .....	43
6.3 MEDITAÇÃO.....	47
<b>6.3.1 Uso na medicina .....</b>	<b>49</b>
<b>6.3.2 Uso da meditação na psicologia.....</b>	<b>51</b>
<b>6.3.3 A meditação em tradições e crenças espiritualistas.....</b>	<b>55</b>
6.4 ATIVANDO A IMAGINAÇÃO .....	56
<b>7 METODOLOGIA .....</b>	<b>59</b>
7.1 QUESTÃO E OBJETIVOS DA PESQUISA.....	59
<b>7.1.1 Questão de Pesquisa: .....</b>	<b>59</b>
<b>7.1.2 Objetivos .....</b>	<b>59</b>
7.2 LOCUS DA PESQUISA .....	60
7.3 PARTICIPANTES.....	63
7.4 ESTRATÉGIAS E PROCEDIMENTOS.....	65
<b>7.4.1 Oficinas .....</b>	<b>65</b>
<b>7.4.2 A roda de conversa .....</b>	<b>67</b>

7.4.3 Escuta sensível.....	68
7.4.4 Entrevista semi estruturada .....	68
7.4.5 Instrumentos.....	69
7.4.6 Forma de Análise.....	70
<b>8 ANÁLISE DOS RESULTADOS .....</b>	<b>71</b>
8.1 AUTOFORMAÇÃO, HETEROFORMAÇÃO, ECOFORMAÇÃO .....	72
8.2 CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO DO EDUCADOR.....	98
<b>9 DISCUSSÃO .....</b>	<b>109</b>
9.1 AUTOFORMAÇÃO; HETEROFORMAÇÃO E ECOFORMAÇÃO .....	109
9.2 FORMAÇÃO DOCENTE .....	111
<b>10 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>116</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>120</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>125</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Com os instigantes aportes sistêmicos, estudos transdisciplinares envolvendo ecologia humana, subjetividade, singularização e a complexidade das relações do homem consigo mesmo, com os outros e com o ambiente, tem se intensificado. As mudanças em curso convidam o sujeito a assumir seu papel como integrante de um contexto maior e rever conceitos e ideologias afirmando sua participação efetiva onde outrora era excluído. Isso lhe confere autonomia e uma grande responsabilidade perante a construção de sua história pessoal e a influência na história geral.

Estes estudos que apontam as dimensões subjetivas humanas fazem parte das pertinentes concepções que discordam de uma ciência neutra e solicitam a participação consciente do sujeito. São conceitos complexos que paulatinamente se integram na sociedade e no contexto educativo, campo fértil de intervenções na qual a participação do educador como agente reflexivo e colaborador interativo é imprescindível nos processos de mudança.

Este estudo traz concepções transdisciplinares comumente abordadas na área da educação como Morin (1977), Foucault (1979), Nicolescu (1999), Maturana e Varela (1995), Guattari (2001), Carvalho (2001), Leloup (2011), Pato (2004), Sá(2013), Catalão (2013), entre outros. E para ampliar o diálogo com outros aportes, trago em meu contexto teórico autores da área da psicologia: Goleman (2005); da saúde e medicina: Cardoso (2005); da bioenergética: Lowen (1982); e da ioga: Fernandes (1994).

Acerca da formação de professores trazemos a contribuição de Freire (2002) e Nóvoa (1992); e na auto/hetero/eco formação temos o pensamento de Pineau (1988) e Galvani (2002).

A visão transdisciplinar postula a necessidade de se valorizar a pessoa como um todo para que haja uma vida mais harmoniosa; neste sentido, Nicolescu (1999) afirma que é necessário escolher o caminho à trilhar para que se possa reduzir os conflitos naturais existentes entre o indivíduo e a sociedade.

Guattari (2001) pontua graves situações acerca destes conflitos e da crise ecológica atual. Ele enfatiza a necessidade de uma revolução em nível mundial que envolva a sociedade e seus processos políticos, econômicos e culturais, ao mesmo

tempo que, também, seja concernente às relações de sensibilidade, desejo e inteligência.

Estudos sobre ecologia humana tem permitido profícuas discussões abrindo canais de compreensão e transformação.

Catalão, Sá e Pato (2009) definem Ecologia Humana como sendo a interação do ser humano com seu próprio organismo biológico e a sociedade e cultura. Este 'enraizamento' provocaria então o sentido de pertencimento deste sujeito com a comunidade social e ambiente natural/cultural, instigando criativamente o desejo de mudanças sociais mais justas e solidárias. Estas educadoras/pesquisadoras afirmam que o pensamento complexo traz a noção de que a consciência reflexiva do mundo e atitude dos seres humanos precisam admitir diferentes maneiras de conhecimento e saberes. Elas dissertam acerca da importância da construção de conhecimentos, de valores e da produção de sentidos pela escola e sobre os avanços conquistados por meio da relação entre Ecologia Humana e Educação Ambiental.

Carvalho (2005) traz a noção de Sujeito Ecológico e considera a subjetividade não no sentido egocêntrico, mas participe de um todo abrangente dentro do movimento sócio histórico e com olhares para micro ações políticas interventivas. Este sujeito apoia as causas sócio ambientais e não é alienado e sim engajado.

A refletividade e a tomada de consciência, pilares para se construir um sujeito mais integrado consigo mesmo e com o outro, devem fazer parte da formação do educador na perspectiva de se construir o auto diálogo e a autocrítica. Assim, uma participação consciente e responsável, aliada a uma cultura de cuidados consigo mesmo, com o ambiente e suas complexas relações, são valiosas e precisam ser instigadas. Para tanto é necessário um olhar cuidadoso voltado à educação e em especial ao processo de formação e autoformação dos profissionais desta área.

Sobre formação, Freire (2002) reitera que a educação, que não é neutra, pode colaborar com o processo de transformação individual e do mundo, ou contribuir com a alienação e comodismo das pessoas à uma situação aparentemente inerte; neste sentido, a formação deste profissional tem forte influência. Nóvoa (1992), fala sobre a importância de se considerar o lado pessoal e profissional na formação docente.

Acerca da auto formação, Pineau (1988) afirma que é a apropriação do poder de formação pelo próprio indivíduo. Esse processo proporciona a gestação de novas

ideias e estratégias para sua vida profissional, pessoal, social e ambiental, integrando-se como co-autor de sua história.

Galvani (2002) salienta que o processo de formação se divide em três: a hetero-formação (outro), a eco-formação (ambiente) e a auto-formação (si mesmo) onde esta última integra as duas primeiras etapas em processo de retroação constante. O autor alerta que a autoformação não é um processo individualista, mas parte de um todo coletivo em uma interação com a hetero e eco formação através da consciência reflexiva.

Em nível pessoal, o autocuidado é fundamental e pode refletir no campo social e ambiental. A ausência de um olhar subjetivo sobre a educação pode refletir em consequências desagradáveis para o professor que recebe uma considerável carga de estresse, principalmente, no ensino fundamental. Esse fator pode desencadear outros, como o mal estar, a depressão e consequente aumento de doenças ocupacionais que são apontadas por Aguiar (2006); Bueno (2002); Kassada (2011) e Canova (2010), ao trazer reflexos para sua vida pessoal e poder levá-lo ao afastamento ou mesmo ao abandono da profissão. Isso traz sérias consequências para o sistema educativo.

Desse modo, uma lacuna que consta no processo de formação docente é a escassa valorização da formação pessoal do sujeito professor. A ênfase é sobre a sua versão profissional, ficando uma formação incompleta.

Nestes termos a inclusão de atividades autoformativas que promovam a constituição de um sujeito consciente de seu papel como participante efetivo e afetivo, pois, o fator emocional exerce grande influência em sua construção, fazem-se necessárias no processo de formação deste trabalhador.

Dentre diversas atividades que podem contribuir para esta tarefa, falarei de algumas que serão o foco do meu estudo: a corporeidade, a respiração e a meditação.

A corporeidade é retratada aqui sob as abordagens de Leloup (2011) e Catalão (2013) que reconhecem a relevância de se enxergar o corpóreo sob outros ângulos que não os veiculados pela mídia instituída e manipulada e sim o corpo físico/psíquico/espíritual em união. Também, trazemos as indignações contra uma sociedade padronizada com o pensamento de Foucault (1979) que também fala sobre o corpo.

O tema respiração é trazido por Fernandes (1994) que através dos conhecimentos da tradição oriental da ioga, fala sobre os benefícios de se respirar corretamente e com qualidade, o mesmo é referido, também, na bioenergética (LOWEN, 1972).

A meditação é abordada no campo da psicologia por Goleman (1999) e da medicina por Cardoso (2005). Estas áreas corroboram seus efeitos afirmando os benefícios desta prática para realimentar os processos de auto-eco-organização com vantagens em diversos níveis. A utilização perpassa o campo físico e psíquico já que o praticante dedica um olhar reflexivo sobre si mesmo.

Essas técnicas são consideradas como atividades preventivas de redução do estresse e restauradora da mente ao proporcionar maior bem estar pessoal. É possível que elas possam colaborar com a constituição de um ser humano mais saudável e reflexivo e também com a qualidade do seu ambiente de trabalho.

Considerando o pensamento complexo e a noção de acoplamento estrutural, as atividades autoformativas corporeidade, respiração e meditação estão inter-relacionadas e associadas com as várias dimensões que compõe o indivíduo, ou seja, seu aspecto físico, psíquico e espiritual, bem como, sua relação com a sociedade e ambiente. O acoplamento estrutural conceituado por Maturana e Varela (1995) traz a ideia de que uma mudança interna em nível micro pode ter reflexos e interferir em transformações externas em nível macro.

As inquietações e indagações apresentadas neste trabalho com abordagem qualitativa giraram em torno de saber se as atividades de cuidado consigo mesmo propostas podem contribuir com o processo de formação continuada do professor.

Sendo assim, objetivo central desta pesquisa participante, conforme as definições de Brandão (2002), Demo (2004) e Gil, (1981), foi investigar as possíveis contribuições destas práticas autoformativas para o processo de formação contínua do educador na perspectiva de um sujeito ecológico, verificando se elas auxiliam a auto/hetero/ecoformação. Os sujeitos participantes foram onze professores do Ensino Fundamental de Taguatinga da Secretaria de Educação do Distrito Federal.

Para analisar os dados, foi utilizada a análise de conteúdo de Franco (2005). Os resultados apontaram que os participantes creem que as atividades propostas podem ser benéficas para sua saúde e trazer contribuições para a formação continuada dos professores.

## 2 CONTEXTUALIZANDO

Embora revisões estejam acontecendo em diversas instâncias no campo educativo, o contexto atual, especificamente no ensino fundamental, ainda vem provocando uma redução no prazer pela profissão e, conseqüentemente, perda de qualidade. A educação como processo de construção de conhecimento, deveria gerar satisfação tanto no sujeito que aprende, quanto no educador /facilitador da aprendizagem. Mas, a realidade que presenciamos é uma insatisfação e um mal estar de certo modo generalizado com os moldes acadêmicos e exercício do magistério, principalmente, na lida com a faixa etária adolescente. O fracasso escolar, salas cheias com muito barulho por horas seguidas todos os dias, excesso de trabalho e todo um histórico que interfere em seu estado emocional, influencia o clima escolar e todo o processo educativo. No ensino médio e superior o trabalho é menos estressante no que diz respeito ao comportamento dos alunos.

O estudo de Aguiar e Almeida (2006) versa sobre o sofrimento psíquico de professores do ensino fundamental e suas conseqüências no campo profissional sob o olhar psicanalítico afirmando que o sofrimento do professor é visto como sintoma do mal-estar na educação, se manifestando nos níveis subjetivo e social, através do estresse, depressão e abandono da função. Os resultados da pesquisa citada diagnosticaram dentre outros itens, a necessidade de se incluir na formação inicial e continuada, a discussão sobre ética na educação aliada à uma formação pessoal do educador mostrando que o estado de sofrimento causa grande prejuízo à saúde física e mental do indivíduo através dos efeitos psicossomáticos.

Como um sintoma a ser tratado, essa insatisfação deve ser vista em sua raiz como conseqüência de uma ideologia dominadora e unilateral cujo objetivo é o controle, obtido com estratégias sutis que mesmo em menor escala com governos mais comprometidos, ainda acontece. No campo educacional “A tutela político-estatal tende a prolongar-se através de uma tutela científico-curricular, verificando-se a instauração de novos controles, mais subtis, sobre a profissão docente.” (NOVOA, sem data, p. 10).

Este controle, muitas vezes, não é observado e comumente ignorado. As discussões críticas são escassas devido ao curto tempo que se possui por parte dos professores. O excesso de trabalho com papéis e pessoas e receio dos mesmos em

não conseguirem ‘vencer o conteúdo previsto’ por falta de tempo é assunto corriqueiro e o propósito final acaba se tornando o somatório de notas.

No pensamento conteudista, trabalhar o que está previsto no currículo é a meta, não importando se o assunto foi entendido e assimilado. Isso prejudica a discussão sobre os mesmos transformando-os em informações vazias e distantes. Quem consegue fazer essa reflexão pode sofrer um desgaste sobressalente no sentido de aumentar sua carga, pois, terá que dar conta daquele ‘tempo perdido’.

Este é o itinerário habitual trilhado por muitos docentes. Salas quentes, com pouca iluminação natural (luzes acesas); quase nenhuma ventilação, desgastando principalmente os professores do turno vespertino, também contribuem para aumentar a estafa. O estresse e a doença são inevitáveis.

De acordo com pesquisa realizada pela CNTE- Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação- elevados níveis de afastamentos por adoecimento afetam grande número de docentes (VIEIRA, 2004), gerando uma infinidade de descontentes com o contexto atual da educação. Os transtornos psíquicos lideram as pesquisas contribuindo, ainda mais, para o aumento do consumo de medicamentos, considerados como drogas da inteligência e com isso a conseqüente expansão do mercado farmacológico que vem sofrendo sérias críticas dentro da própria área da saúde (BRIDI, 1997).

Diversas patologias, entre elas a síndrome de *Burnout*, como a descreve Bueno (2002), leva a uma apatia interna e descaracterização da personalidade afetando, principalmente o lado psíquico e emocional, estão se tornando comuns nesta classe de trabalhadores.

O aumento das doenças ocupacionais e a insatisfação com a atual condição docente está provocando uma escassez de profissionais e poderá conduzir a uma gradual extinção da classe se essa situação persistir. O estresse e o desgaste físico e mental são os principais responsáveis. A situação de estresse é vista como uma atividade que compromete a saúde do trabalhador. Kassada (2011) apresenta os riscos ergonômicos e entre eles o estresse:

São considerados riscos ergonômicos: esforço físico, levantamento de peso, postura inadequada, controle rígido de produtividade, situação de estresse, trabalhos em período noturno, jornada de trabalho prolongada, monotonia e repetitividade, imposição de rotina intensa. Contudo esses riscos podem gerar distúrbios psicológicos e fisiológicos e provocar sérios danos à saúde do trabalhador (...) (KASSADA, 2011).

Para agravar a situação, conta-se com um assistencialismo médico de pouca qualidade no qual o profissional, muitas vezes, é humilhado e destrutado caindo prostrado em armadilha medicamentosa. A Ritalina (metilfenidato), entre outros psicotrópicos que podem causar dependência, é utilizada no meio acadêmico devido a exigência excessiva típica deste ambiente e consequentes agentes estressores.

Os alunos se veem presos a essa trama de interesses políticos e econômicos que oferecem os 'serviços educativos' como se fossem mercadoria com o objetivo, quase exclusivo de fornecer diploma. Os que não conseguem se enquadrar estão condenados a serem marginalizados pela sociedade, amigos, familiares e até pelo próprio sujeito, que se auto intitula incompetente, comprometendo sua autoestima e não raro levando-o a afastar-se do meio social. Os que conseguem entrar e permanecer na academia escolar tem mil sonhos antes do ingresso a este mágico estabelecimento, todavia após perceber que este sonho está muitas vezes distante da realidade de vida, a magia desaparece assim como a do jovem professor. O sentimento de frustração e abandono é quase certo.

A Organização Mundial de Saúde, OMS (2002) apontou uma crescente onda de depressão infantil que, praticamente, dobrou nos últimos tempos e que tem como contribuinte a angústia escolar. Suas reações sintomáticas vão desde uma simples apatia, passando pela fobia escolar, evasão até o extremo do suicídio. Dentre suas causas estão à cobrança excessiva em casa devido ao aumento de responsabilidade e de conteúdos escolares e o recipiente da exclusão, o funil escolar. Se essa depressão não for tratada corretamente, pode desencadear sérias psicopatologias. Este surto depressivo, embora por motivos e níveis diferenciados, tem afetado até mesmo países com alto índice de escolaridade e de qualidade de vida como o Japão, onde já levou muitos jovens ao suicídio.

A insatisfação dos sujeitos partícipes da educação é silenciada num clima de estresse excessivo, onde muitos educadores debilitados acabam sucumbindo ao cansaço e se acomodando a essa rotina gerando com isso uma 'normose patológica' (CREMA, 2011). Esta normalidade insana, que através de sutis estratégias penetra no cotidiano das pessoas, levando-as a naturalizar a situação instituída, advém de um modelo que incentiva um conhecimento enciclopédico, mas, suprime a reflexão do mesmo.

O estresse é fruto de um conjunto de causas: das salas cheias e comportamento rebelde dos jovens; dos tantos diários de classe burocráticos; do excesso de trabalho; de salários injustos; da auto cobrança pessoal.

A discussão acerca de programas para promover a qualidade da educação pensando no lado subjetivo de seus sujeitos precisa ser instigada. A saúde corpo/mente é inseparável deste contexto. Faz-se necessário almejar a formação de um sujeito inteiro visando não somente sua formação acadêmica. Esse fato poderá refletir em sua prática pedagógica, pois, um sujeito saudável que se perceba melhor tem maiores possibilidades de perceber o outro.

A relevância de se abordar o tema sobre os cuidados consigo mesmo, pontuando a saúde, não como ausência de doença, mas como um estado de bem estar, são preciosos para a formação integral de todo sujeito e principalmente para o educador que pode repassar estes cuidados. Para isso a formação inicial e continuada precisam ser revistas e adequadas às necessidades de um ser que possa almejar tanto as necessidades básicas quanto a sua realização pessoal.

No nosso sistema de saúde -SUS/DF- já está, paulatinamente acontecendo uma atenção aos cuidados preventivos e em vários postos de saúde são oferecidas diversas práticas integrativas que, concomitantemente aos tratamentos convencionais, visam reestabelecer a integração do corpo físico/psíquico. Entre elas estão atividades corporais como a Automassagem, a loga e Tai Chi Chouan; a Meditação; a Musicoterapia e outras práticas integrativas. Basta entrar no site da Secretaria de Saúde/DF e verificar na programação, a localidade e os horários disponibilizados. Muitos procedimentos clínicos são evitados com este trabalho de informação e atividades preventivas.

Na educação, a ausência de programas voltado para estas atividades onera o sistema pois, o aumento do número de substituições tem reflexos econômicos aos cofres públicos assim como na queda de qualidade do processo educar; além do elevado gasto com saúde pelos próprios trabalhadores.

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) constam que “A grande maioria das causas de doenças e deficiências poderiam ser evitadas por meio de ações preventivas” (PCN, pág. 255). Esse parâmetro pode e deve ser colocado em prática. O cuidado consigo mesmo e um olhar sobre a singularidade deve ser analisado em um contexto mais amplo considerando suas implicações e reflexos, inclusive no local de trabalho.

O bloqueio da convivência com as singularidades pode levar à alimentação e/ou produção de um sofrimento, muitas vezes, mascarado por defesas, o que dificulta a identificação das suas causas e as possibilidades para sua transformação, imperando desta forma, no espaço de trabalho, o sofrimento e não o prazer (TAMAYO, 2001, p. 39/40).

Esse sofrimento tem consequências desagradáveis e pode gerar um estresse tanto para o sujeito que sofre, quanto para as pessoas a sua volta, pois uma pessoa estressada pode contaminar um ambiente causando inimizades e intrigas desnecessárias além da possibilidade de se autoprovocar algum tipo de patologia através de seu temperamento incontido. Por outro lado, os mais contidos e tímidos que não expressam seus sentimentos, somatizam mais facilmente alguma doença, muitas vezes, sem ao menos saber o motivo de tal enfermidade. Se o autodomínio não for acompanhado de uma cultura de cuidados pessoais, como uma válvula de escape, eles podem se tornar um processo repressivo e piorar o quadro. Daí a importância da auto observação e o cuidar de si. O autocontrole pode auxiliar bastante em situações delicadas na vida de qualquer pessoa e principalmente dos cuidadores de outros seres humanos que também tem seus momentos difíceis.

É mais provável que uma pessoa que possua uma cultura de cuidados consigo mesma propenda a cuidar melhor dos outros como, também, do ambiente ao qual está inserido. É importante reiterar que o auto cuidado deve estar sempre associado a uma relação de alteridade onde cada benefício alcançado pode contribuir para o bem estar comum incluindo o ambiente, nos remetendo à noção de acoplamento estrutural.

As considerações iniciais deste trabalho referem-se principalmente ao contexto do ensino fundamental. Entretanto, é necessário reiterar que atividades de autoformação envolvendo a corporeidade, a respiração, a meditação e quaisquer outras, não deve se restringir a ambientes estressantes. Elas promovem o autoconhecimento e devem ser avaliadas como úteis em todo o campo educativo, seja em ensino fundamental, médio e universitário ou em outros contextos e públicos diversificados.

Segundo Canova (2006) os valores organizacionais podem influenciar o estresse ocupacional e que a gestão de uma cultura organizacional pode alterar este

índice. Estes dados precisam ser discutidos na organização do ambiente escolar e no processo de formação destes profissionais.

Nóvoa salienta a necessidade de que os professores sejam “protagonistas activos nas diversas fases dos processos de formação: na concepção e no acompanhamento, na regulação e na avaliação” (sem data, p.19). Ele faz alusão ao inaceitável paradoxo que acontece à respeito de críticas públicas de uma sociedade incapaz de atuar em determinados assuntos, mas que exige da escola estas ações. Ele pensa que

os professores podem e devem exigir duas coisas absolutamente essenciais que são: Uma, é calma e tranquilidade para o exercício do seu trabalho.(...) Quer dizer, não é possível trabalhar pedagogicamente no meio do ruído, no meio do barulho, no meio da crítica, no meio da insinuação (...). E, por outro lado, é essencial ter condições de dignidade profissional. E esta dignidade profissional passa certamente por questões materiais, por questões do salário, passa também por boas questões de formação, e passa por questões de boas carreiras profissionais. (Entrevista NÓVOA).

Nicolescu (1999) fala sobre o paradoxo no qual as coisas podem se estabelecer tanto para a nossa autodestruição quanto para uma transformação positiva como grandes reviravoltas acontecidas na história.

O desafio da autodestruição tem sua contrapartida na esperança do autonascimento. O desafio planetário da morte tem sua contrapartida numa consciência visionária, transpessoal e planetária, que se alimenta do crescimento fabuloso do saber. Não sabemos para que lado penderá a balança. Por isto é necessário agir com rapidez, agora” (NICOLESCU, 1992, p.3).

O repensar constante na formação docente não é somente necessário, é condição *sine qua non* para se obter mais qualidade na educação. A contribuição do professor é de extrema relevância para melhor condução da atual situação em que se encontra nosso planeta e das condições de pobreza material, intelectual e/ou espiritual em que vivem grande parte das pessoas. Uma mudança é imprescindível.

### 3 FORMAÇÃO E AUTO-FORMAÇÃO DOCENTE

*O discurso ideológico da globalização procura disfarçar que ela vem robustecendo a riqueza de uns poucos e verticalizando a pobreza e a miséria de milhões. O sistema capitalista alcança no neo-liberalismo globalizante o máximo de eficácia de sua malvadez intrínseca<sup>1</sup>.*

A fixação por crescimento produzida pelo pensamento mercantilista levou a uma superpopulação e, conseqüente, degradação do meio ambiente e das relações sociais. Com o capitalismo mundial, a crescente difusão tecnológica e o excesso de informações, a sociedade tem se esquecido de um lado essencial da dinâmica da vida, as relações humanas e ecológicas. Além de perder parte de sua percepção de sujeito, o homem se afasta gradativamente de suas relações com o outro e com o meio ambiente que também sofre.

As formações políticas e as instâncias executivas (...). Apesar de estarem começando a tomar uma consciência parcial dos perigos mais evidentes que ameaçam o meio ambiente natural de nossas sociedades, elas, geralmente, contentam-se em abordar o campo dos danos industriais (...), ao passo que só uma articulação ético-política — a que chamo ecosofia — entre os três registros ecológicos (o do meio ambiente, o das relações sociais e o da subjetividade humana) e que poderia esclarecer convenientemente tais questões (GUATTARI, 2001 p. 07).

Em meio a este processo onde a educação é vista em seu papel transformador, a pergunta de Pascal Galvani (2002 p. 95) é “Como a educação e a formação podem contribuir para uma mutação dessa visão destruidora do mundo?” Esse autor inclui em sua pergunta aspectos sobre a formação do educador remetendo a sua importância nesse contexto. Em seguida ele mesmo responde sua pergunta: “Para tentar abrir uma pista de trabalho nessa imensa questão, parece-me que deveríamos inverter completamente o eixo da ação educativa para desenvolver uma abordagem interior da educação: a autoformação” (Galvani, 2002 p. 95). A autoformação deveria fazer parte do processo de formação.

---

<sup>1</sup> FREIRE, Paulo. *Pedagogia da indignação*. Rios de Janeiro, Paz e Terra, 2002

Reconhecendo a deficiência dos programas de formação de professores, Novoa (2006, p 11) diz que devemos sugerir novas formas de pensar estas deficiências situando nossa reflexão acima de modelos pré-estabelecidos e dicotomias como científico/pedagógico, teórico/metodológico entre outras.

Nóvoa (1992), afirma que o mais importante que formar é formar-se e ainda que todo conhecimento é autoconhecimento e que toda formação é autoformação. Portanto, há uma relevância na discussão da formação e autoformação como processos inseparáveis que não devem ser negligenciados. Todavia, a autoformação não pode ser considerada como atividade individualista.

Para Galvani (2002, p.96) a autoformação não é um processo isolado. “Não se trata da egoformação propalada por uma visão individualista. A autoformação é um componente da formação considerada como um processo tripolar, pilotado por três polos principais: si (autoformação), os outros (heteroformação), as coisas (ecoformação)”. Portanto, a formação de si mesmo esta correlacionada à formação do outro e do ambiente em plena interação. Ele ainda alerta que “Não é possível pensar a autoformação sem articular o acoplamento interativo pessoa/meio ambiente e a tomada de consciência reflexiva”.

A história é dinâmica e os contextos sociais se alteram havendo sempre a necessidade de mudança ou readaptação de antigos conceitos às novas realidades. Essa revisão constante faz parte do movimento sócio histórico, onde construções antigas devem ser restauradas ou reconstruídas e algumas precisam ser destruídas dando lugar a outras. Esse movimento natural que realimenta a condição humana precisa ser acompanhado pela educação através dos processos formativos e autoformativos.

Galvani (2002) afirma que a autoformação necessita uma abordagem e uma metodologia transdisciplinares. A abordagem transdisciplinar tem como fundamento os conceitos de Complexidade, Níveis de realidade e o Terceiro incluído. Neste aporte há uma frutífera apologia à participação consciente do sujeito no constante devir educativo. A formação clássica não leva em conta que o educador, como ser humano, é um ser complexo com sentimentos e conflitos pessoais, lidando com uma diversidade de personalidades em ambiente e contexto educativo, também, complexo. A formação desse profissional e de tantos outros, mas, principalmente, destes formadores de sujeitos, necessita uma linhagem mais humanista. Uma

profissão que forma indivíduos deve considerar que sua influência na vida daqueles pode trazer o diferencial em suas escolhas.

Paulo Freire (1992) dizia que a educação modela as almas, recria os corações e é chave para mudanças sociais, porém, esta chave é movimentada com boa contribuição da família/educadores, grandes responsáveis por incentivar criticamente essa mudança. Ele alerta que “O educador e a educadora críticos não podem pensar que, partir do curso que coordenam ou do seminário que lideram, podem transformar o país. Mas, podem demonstrar que é possível mudar. E isto reforça nele ou nela a importância de sua tarefa político-pedagógica.” (FREIRE, 2002, p. 43).

A boa formação destes profissionais é elemento fundamental para que esta mudança aconteça com maior qualidade. Como profissão que trabalha com educação de indivíduos e é responsável por desenvolver a visão crítica dos mesmos, seu processo formativo deve considerar o sujeito em sua inteireza e boniteza freireana. Ele deve ser enxergado não só em âmbito profissional, mas aliado a outros valores. É necessário considerar o “fato de que somos seres ao mesmo tempo físicos, biológicos, sociais, culturais, psíquicos e espirituais” (MORIN, 2005, p. 176).

O cultivo de cuidados pessoais na vida de qualquer ser humano é importante e quando se trata de pessoas que trabalham com educação de outras pessoas, o caso é mais complexo e exige um olhar cuidadoso. Esta é uma profissão que forma seres humanos que também pertencem a uma realidade social impossível de se desligar de sua realidade pessoal. A questão do estresse emocional e sua somatização em doenças provam que não se pode separar o pessoal do profissional. É impossível deixar o estresse no trabalho antes de voltar para casa nem se desligar facilmente de uma séria discussão pessoal familiar ao chegar no ambiente de trabalho. As emoções são inseparáveis exigindo um esforço extremo da pessoa para controlar certas situações.

O aluno, também, traz consigo seu psiquismo que não se desvincula de sua inteireza. Alguns estados emocionais decorrentes de dificuldades pessoais, *bullying*, preconceito, separação de pais e outros fatores, podem perseguir este aluno até a idade adulta e trazer graves consequências para sua personalidade. Esses sentimentos precisam ser levados em conta nos processos educativos. O dia a dia em sala de aula e o contato com inúmeros tipos de personalidades podem mexer

com as estruturas emocionais acarretando sérios problemas. É necessário termos sempre uma visão de conjunto e observar a interferência destas pequenas questões e sua influência dentro de um contexto maior. Isso deve ser considerado no processo de formação. Pensar em cuidados pessoais promovendo atividades com momentos de descanso e auto reflexão podem ajudar. É importante cultivar um olhar observador e auto observador que delegue a si mesmo uma ação mais participativa e consciente combatendo a falsa neutralidade do sujeito pretendida pelo modelo cientificista, modelo institucional, ainda, hegemônico. Freire fala sobre

a educação que, não podendo jamais ser neutra, tanto pode estar a serviço da decisão, da transformação do mundo, da inserção crítica nele, quanto a serviço da imobilização, da permanência possível das estruturas injustas, da acomodação dos seres humanos à realidade tida como intocável (FREIRE, 2000).

Este sujeito da educação deve considerar-se corresponsável por um processo mais amplo e assumir esta responsabilidade com ações efetivas. A autoformação pode auxiliar nesse caminho.

Pineau (1988), reitera que a autoformação corresponde a uma dupla apropriação do poder de formação, pois através dela a pessoa toma este poder nas mãos tornando-se sujeito, ao mesmo tempo que também aplica este poder à si mesmo tornando-se objeto da própria formação.

Podemos inferir que não se trata mais de um direito a participação, mas também, de um dever que solicita a contribuição de todos, principalmente do educador que em sua condição pode trabalhar em micro ações a partir de uma educação mais centrada em valores esquecidos e entre eles os valores ecológicos. Vejamos o que diz Guattari (2001):

Não haverá verdadeira resposta à crise ecológica a não ser em escala planetária e com a condição de que se opere uma autêntica revolução política, social e cultural reorientando os objetivos da produção de bens materiais e imateriais. Essa revolução deverá concernir, portanto, não só às relações de forças visíveis em grande escala mas, também, aos domínios moleculares de sensibilidade, de inteligência e de desejo (GUATTARI, 2001, p. 9).

A classe docente é forte aliada para se trabalhar esta transformação havendo a necessidade constante de rever a formação continuada dos educadores e incluir

na mesma o incentivo a processos de autoformação que podem auxiliá-lo assumir sua posição como ator, autor e facilitador engajado no contínuo processo de transformações.

Pineau (1988) vê a formação como um processo permanente no decorrer da vida de qualquer sujeito e fala da auto-ecoformação afirmando que para relevarmos a constante formação devemos considerar o eu, os outros e a natureza. Ele diz ser uma revolução paradigmática e ainda que após o período paleo-cultural da formação do outro, a heteroformação, surge a idade neo-cultural da auto-ecoformação, que faz com que o processo de formação seja permanente, dialético e multiforme. Ele vê a autoformação numa perspectiva de autonomia dizendo que é apropriação por cada um do seu próprio poder de formação.

Esta formação precisa envolver reflexão e autonomia. A reflexão, que para muitos é vista apenas como um direito individual deve conceber-se, também, como dever coletivo, pois uma atitude refletida pode evitar situações constrangedoras para si mesmo, para os outros e, por vezes, à um contexto bem maior como já aconteceu em nossa história.

Neste sentido, a formação do professor que é contínua e ininterrupta, deve se estender durante toda a vida e não acontecer somente nos cursos de graduação.

Por um grande período de tempo discutiu-se somente a formação inicial do professor. A formação continuada vem se estabelecer somente na década de 1990, porém, com tendências à “articular-se em primeira linha com os objectivos do sistema” (NÓVOA, sem data, p. 9), visando certo controle sobre a profissão. Atualmente ela é amplamente debatida. Sem desmerecer o trabalho de especialistas e universitários, ele acredita que as práticas de formação continuada devem ser centradas nas escolas, pois são através delas que os professores podem tomar decisões mais coerentes e escolher os melhores métodos e maneiras de garantir esta formação ao longo do processo. Ele defende o desenvolvimento profissional docente, bem como a organização das escolas reiterando que a formação contínua deve valorizar as experiências já existentes.

A formação implica a mudança dos professores e das escolas, o que não é possível sem um investimento positivo das experiências inovadoras que já estão no terreno. Caso contrário, desencadeiam-se fenómenos de resistência pessoal e institucional, e provoca-se a passividade de muitos actores educativos (NÓVOA, sem data).

Costa (2004) procurou mapear as novas tendências na contínua formação do professor diferentemente dos moldes clássicos. “Nessa perspectiva (...) em que a escola é compreendida como lugar de formação continuada, orientadores pedagógicos ou supervisores e professores necessitam discutir a prática pedagógica, situada num contexto mais amplo e buscar as necessárias soluções” (COSTA, 2004, p. 72).

Os educadores, como atores protagonistas da história educativa, devem se considerar instrumentos para uma próspera mudança de valores e de concepções onde a plateia é participante e deve enxergar-se, também, como protagonista na história geral da vida. O educador é partícipe e mediador neste trabalho onde a singularidade humana tem voz. A formação deste sujeito é objeto de enorme relevância. Uma formação que, além de outros itens, promova práticas de auto formação continuada que ajude o trabalhador a buscar sua saúde física, psíquica e espiritual, condições favoráveis para o desenvolvimento de seu potencial crítico, reflexivo e criativo na construção de uma educação que envolva valores humanos mais solidários e ecológicos.

## 4 VALORES HUMANOS

A discussão sobre valores humanos é relevante e imprescindível considerando a inversão dos mesmos acontecida com a sociedade globalizada. Um sistema que não sustente um direcionamento ético e humano aos seus valores tende a reificar seu comportamento dando espaço ao sistema hegemônico capitalista. O psicólogo humanista Carl Rogers diz que a condição em que se encontram os seres humanos decorreu do fato de ele ter perdido a confiança em si mesmo e em suas direções internas não conscientes.

Não é só no governo que vemos um declínio na valorização das pessoas. A podridão estende-se além, aparecendo na decadência de nossas instituições. Nosso sistema educacional público está fossilizado e fracassando no atendimento das necessidades da sociedade. A inovação é sufocada e os inovadores reprimidos (ROGERS, 1977, p. 242).

Quase quarenta anos se passaram e esta afirmação, apesar de seu lado verdadeiro, obteve alterações significativas com a expansão das novas abordagens transdisciplinares que vão paulatinamente adentrando o vasto campo educativo, instituído ou não, contribuindo para o processo qualitativo. A academia que dantes falava apenas em pesquisas mensuráveis está abrindo espaço aos novos conhecimentos qualitativos. É um processo árduo e demorado, mas está acontecendo. A ontologia da separatividade e exclusão do sujeito advinda do paradigma clássico aos poucos dá lugar aos novos olhares sistêmicos. Estes novos aportes sustentáveis, ecológicos, grupais, de rede, colaborativos, sistêmicos, de igualdade, ou qualquer outra nomenclatura, questionam valores sutilmente impostos por um modelo de modernidade questionável.

Estas novas estruturas conceituais abrem o leque para estudos que podem promover boas mudanças. Sá (2013, p.5) fala sobre o sentido de 'pertencimento' e acredita que a partir de uma visão cultural aberta de mundo, seja mítica, ideológica, filosófica, científica, podemos transformar o padrão atual "exatamente na práxis dos indivíduos-sujeitos interconectados, na relação de pertencimento entre os ecossistemas e as sociedades humanas". Para ela a crença das pessoas somente no conhecimento instrumental acaba por produzir o desenraizamento do ser humano e reduz a complexidade da vida e suas ligações com o todo. Ela afirma que

A transformação deste padrão é obviamente um problema educacional, no seu sentido mais amplo e intrínseco, psico-cultural e

sócio-político, pois se trata de fazer emergir do inconsciente coletivo da humanidade suas experiências de pertencimento, trazer para a luz da consciência os conteúdos ocultos na sombra de nossa solidão como partes desgarradas de um mundo partido (SÁ, 2013, p.5-6)

A partir desta relação de pertencimento, as interações vão sendo construídas inter e intrapessoalmente e com elas os sentidos subjetivos e seus valores.

São diversas as abordagens sobre valores. De um modo geral, temos valores coletivistas e individualistas, antropocêntricos e ecocêntricos. Neste trabalho será feito um recorte sobre uma abordagem sobre valores sem, no entanto, desconsiderar outras.

Schwartz (2005) elaborou uma teoria de valores com dez tipos motivacionais: poder, realização, hedonismo, estimulação, autodireção (valores de interesse individuais); universalismo, segurança (valores de interesse misto); tradição, conformidade e benevolência (valores coletivos).

Pato (2004, p.37), diz que os valores são condutores de comportamento e ações e fazem parte da camada mais estável e profunda de uma sociedade podendo ser considerados uma organização de crenças com longa duração. “Desse modo, os valores servem como padrões ou critérios usados pelas pessoas em suas tomadas de decisões, considerando facilidade ou dificuldade na consecução dos valores”.

Tamayo (2005, p. 69) alega que, “tipicamente, as pessoas adaptam seus valores às circunstâncias. A importância atribuída a um valor depende da facilidade de obtenção daquele valor, assim como, o bloqueio da expressão de um valor diminui sua importância”. Existem circunstâncias como idade, gênero entre outras que influenciam a vida das pessoas e seus valores, “Entre elas estão a socialização e experiência de aprendizagem, seus papéis sociais, as expectativas e sanções que experimentam e as habilidades que desenvolvem” (TAMAYO, 2005, p.70).

Nestes termos, a escola tem uma participação enorme nesta influência e pode colaborar para reforçar valores pessoais e de alteridade. De acordo com esse autor, “tudo o que afeta as circunstâncias da vida às quais devemos nos adaptar podem, também, influenciar prioridades axiológicas” e o autor continua afirmando que há probabilidade de que pessoas planejem atividades que possam ser expressas no comportamento de acordo com a prioridade atribuída a determinado valor (TAMAYO, 2005, p.79).

Pato (2004) reitera que os valores guiam as ações e situações configurando-se como modelo e que é possível dizer previamente o comportamento de uma pessoa em diversos contextos conhecendo seus valores. Tamayo (2005) expõe questões relevantes sobre o tema.

Valores que colidem com a natureza humana dificilmente são importantes. Valores que colidem com o delicado funcionamento de grupos significantes de sociedades maiores serão desestimulados por socializadores ou agentes de controle social. Os socializadores procuram, conscientemente ou não, perpetuar os valores que promovam a sobrevivência e prosperidade do grupo por meio de modelagem, reforçamento e ensino verbal explícito. (TAMAYO, 2001, p. 66).

Os valores são parte inseparáveis do sujeito com grande poder de decisão em sua vida, mas o indivíduo mesmo tem pouca consciência desse poder.

Os valores guiam muito dos comportamentos cotidianos com pouca consciência de sua influência. Nós raramente percebemos a influência de nossos valores quando escolhemos o jornal, por exemplo, ou programa de TV. Tais decisões também podem refletir atitudes específicas. Mas os valores permeiam essas atitudes. (TAMAYO, 2001, p. 81)

Neste contexto a educação formal e informal tem papel relevante e pode interferir positivamente.

Rogers afirma que “qualquer visão da política dos relacionamentos humanos precisa apoiar-se basicamente na concepção do organismo humano e no que o faz funcionar - a natureza e motivação desse organismo” (ROGERS, 1977 p. 255).

Esse mesmo autor citado acima tem a consciência de que o sistema educacional é uma das instituições mais influentes da sociedade, até mesmo maior que a família. Neste sentido a escola deve estar comprometida com valores que promovam o crescimento humano como um todo, relacionando-o sempre a outras pessoas e ambiente. O conteúdo a ser ministrado deve ter essa mesma dinâmica relacional e possuir um significado para aquele sujeito.

O seu reconhecimento como pessoa biológica, psíquica, espiritual, social, política e cultural em interação contínua com o meio, traz ao contexto uma abordagem mais holística e ao mesmo tempo centrada no sujeito. Isso se refere a todo o corpo acadêmico. Pato (1993) fala sobre esse estilo de educação baseada numa vertente sistêmica e como isso pode ser alcançado.

A escola como existe hoje, para que se aproxime desse modelo holístico, necessita de investir na formação de seus professores, procurando suprir a deficiência dessa formação no curso regular que os habilitou a lecionar. Não somente isso, precisa investir continuamente nessa formação, possibilitando o desenvolvimento desses profissionais quanto seres integrados, tornando-se, assim, cada vez mais capazes de facilitar e motivar o desenvolvimento integral de seus alunos. O mesmo se aplica aos demais profissionais da escola. (PATO, 1993, p. 88).

Ela enfatiza a necessidade de um investimento na formação docente considerando condição fundamental para se alcançar uma educação promissora e de maior amplitude. Esta formação que acontece no início e durante sua jornada deve se pautar numa abordagem que valorize o processo profissional do sujeito aliado a sua versão pessoal e humana. Rogers, assim se manifesta a respeito da formação de sujeitos completos:

Politicamente, se estamos assim a procura de uma base digna de confiança, a partir do qual operar, nosso desejo principal seria descobrir, e possivelmente aumentar, o número de indivíduos que estejam mais próximos de se tornarem pessoas completas que estejam em direção ao conhecimento de suas experiências internas e em harmonia com elas, e que percebam, sem atitudes defensivas, todos os dados provenientes das pessoas e dos objetos de seu ambiente externo (ROGERS, 1977, p. 237).

Esse indivíduo para se situar em sua completude, deve ser um eterno observador de si mesmo, dos outros e do contexto ambiental sócio histórico se inserindo como partícipe do grande conjunto. Esse autor humanista defende que se funcionarmos de modo unificado, teremos o solo propício para ações mais lúcidas que não se baseiam no conhecimento científico estático, mas sim em uma ciência dinâmica e questionadora. Ele acredita no valor da liberdade “A crença no valor da pessoa livre não é algo que se possa ser extinto nem mesmo com todos os modernos recursos tecnológicos (...) nada pode extinguir o impulso do ser humano de ser ele mesmo realizar-se de modo individual e criativo” (ROGERS, 1977, p. 246). Como este humanista afirmou no início deste capítulo que a perda de confiança em suas direções internas é causa da atual condição da humanidade, a solução é permitir o desenvolvimento de uma relação de confiança entre o indivíduo com sua tendência realizadora.

De acordo com Schwartz (2004) os valores são objetivos abstratos e estão ligados a emoção sendo obtidos por meio da interação sócio cultural ou através de

experiências pessoais. Seu impacto sobre as decisões raramente é percebido. Como possuem gênese motivacional sobre a ação do indivíduo, eles podem ser utilizados por diversos meios e aparelhos ideológicos estatais ou particulares para controle social.

A aplicação do modelo de Schwartz pode ser útil para buscar relações entre valores e comportamentos em diversas instâncias. Se o sistema de valores tem base motivacional representando metas pessoais conscientes e desejadas e estão relacionados ao estado emocional e ativação de sentimentos positivos ou negativos o campo educativo pode e deve articular o fator emocional em seu contexto tendo em vista seus impactos no processo individual e social.

Sendo os valores antecedentes das atitudes e dos comportamentos, conforme proposto por Schwartz e por Stern, conhecer os valores nos habilita a compreender e a prever atitudes e comportamentos nas mais variadas culturas, possibilitando, inclusive, gerar modificações nos modos específicos de agir (PATO, 2004, p. 53)

Considerando estes estudos, estas modificações remetem a um bom trabalho educativo que promova valores de cuidado consigo mesmo, com o outro e com o ambiente. A transformação de valores é tarefa complexa, porém viável e a escola é um rico e propício ambiente para essa discussão.

Bourdieu (apud SETTON, 2002, p. 83) traz a noção de *habitus* “sendo produto da história, o *habitus* é um sistema de disposições aberto, permanentemente, afrontado a experiências novas e permanentemente afetado por elas. Ele é durável, mas, não imutável”. Setton acredita que o *habitus* é resultado de relações dialéticas entre o externo e o interno e considera que um novo modelo cultural pode construir novos *habitus*.

Concebo o conceito de *habitus* como um instrumento conceptual que me auxilia pensar a relação, a mediação entre os condicionamentos sociais exteriores, e a subjetividade dos sujeitos. (...). *Habitus* não é destino. (...) *Habitus* como uma matriz cultural que predispõe os indivíduos a fazerem suas escolhas (SETTON, 2002, p. 61).

Destarte, o resgate de valores humanos que compartilhe uma visão de coletividade é necessário para superarmos o estilo competitivo e egoísta de uma sociedade ainda fragmentada. Dentro de uma cultura em constante transformação, a educação instituída ou não, pode se enxergar como grande veículo para trabalhar a ressignificação de valores através de novos *habitus* e escolhas menos egoístas.

Escolhas que respeitem tanto as dimensões individuais, quanto as sociais e ambientais, nos remetendo ao 'Sujeito ecológico'.

## 5 SUJEITO ECOLÓGICO

Com o reconhecimento dos sérios problemas ambientais, a relação do homem com o ambiente teve obrigatoriamente que ser revista. Em 1800 a população mundial não chegava a um bilhão de pessoas. Nos últimos cinquenta anos ela obteve seu mais alto índice de crescimento populacional passando de três para mais de seis bilhões. É um percentual considerável, tendo em vista a magnitude da destruição do capital natural e poluição.

Com a revolução industrial e o aumento da população, triplicaram-se os gastos e a retirada de recursos naturais e conseqüentemente os problemas sociais. Na segunda metade do século XX a tecnologia avançou de modo muito mais intenso. A sua contribuição em termos ecológicos foi inegável, pois, o rastreamento de áreas a preservar, estatísticas de mapeamento e manejo sustentável e muitas outras vantagens só foram possíveis graças ao avanço tecnológico. De um modo geral, a comunicação, economia, trocas culturais, educação, serviços burocráticos entre outros, foram beneficiados, no entanto, esse mesmo desenvolvimento tecnológico proporcionou maior consumismo e conseqüente aumento na produção de lixo e poluição.

Até então, a ecologia, ainda, não era vista como relevante no decurso da história, pois os recursos naturais, ainda, pareciam abundantes, mas, a partir desse contexto a situação se altera. Assim, surge um contingente maior de pessoas interessadas em contribuir para dar melhor sentido a essa situação colaborando com a causa ecológica.

A preocupação com o meio ambiente começou na década de setenta, mas suas raízes são oriundas dos movimentos políticos de contracultura dos anos sessenta e protestos contra o modelo capitalista vigente que conseguiu mobilizar a sociedade exigindo transformações. Da sociedade instituinte, emerge o tema ecológico. Surge neste cenário os diversos movimentos ecologistas e mais tarde a Educação Ambiental que favorece e incentiva discussões e formação de sujeitos comprometidos com esta causa.

Bourdieu (1989) reitera que o campo ambiental e suas práticas e políticas se tornam visíveis através de eventos, documentos e publicações acerca do assunto,

formando e reunindo um corpo de militantes, especialistas e profissionais que em conjunto trabalham em seu favor

Enquanto um espaço estruturado e estruturante, o campo ambiental inclui uma série de práticas e políticas pedagógicas, religiosas e culturais, que se organizam de forma mais ou menos instituídas, seja no âmbito do poder público, seja na esfera da organização coletiva dos grupos, associações ou movimentos da sociedade civil (BOURDIEU, 1989 apud CARVALHO, 2002).

Muitas questões têm sido levantadas e providências tomadas havendo progressos significantes no campo político como discussões a respeito do tema em âmbito global e exigência de posturas efetivas do governo e sociedade, além de ações práticas de conscientização e denúncia de atos prejudiciais ao conjunto.

A ideia de que ambientalistas são apolíticos e desvinculados do contexto social é questionável. Carvalho (2002), fala sobre essa questão:

Contudo, é importante ressaltar que o baixo gradiente de politização inicialmente associado aos problemas e manifestações ambientais é efeito de uma percepção da época, não correspondendo necessariamente a uma condição intrínseca. Trata-se justamente de um período de transição onde se inicia a organização da sociedade civil em torno da questão ambiental. (CARVALHO 2002, p.202)

Neste contexto, a idealização de um perfil ecológico pessoal é anunciada por Isabel Carvalho como sujeito ecológico. "O sujeito ecológico designa um ideal ecológico, uma utopia pessoal e social norteadora das decisões e estilos de vida dos que adotam, em alguma medida, uma orientação ecológica em suas vidas" (CARVALHO, 2002, p.203). Este sujeito está à frente de um movimento histórico de vanguarda com ações políticas mais abrangentes e sutis que busca mudanças de hábitos que outrora eram válidos, todavia em tempos atuais precisam ser transformados em comportamentos e padrões sustentáveis. Os recursos naturais são atingidos pelas relações de poder que sustentam um modelo consumista e separatista que precisa paulatinamente se transformar. Carvalho traz questões da psicologia social acerca da educação ambiental onde busca explicitar as relações socioambientais falando da emergência de uma subjetividade ecológica.

Considerando que a subjetividade é um modo de ser no mundo, a noção de sujeito ecológico, está relacionada ao um modo específico de ser no mundo, em outras palavras, a um "estilo ecológico de ser".

Dado o caráter plural da produção de subjetividades o que resulta nos diferentes estilos de vida, a noção de sujeito ecológico demarca aquela subjetividade caracterizada pela orientação ecológica (CARVALHO, 2000, p. 204).

Esta orientação ecológica não é mero discurso ambientalista, mas uma prática permanente que deveria permear o sentido de todo humano que compartilha o planeta e não somente de grupos sociais restritos. A responsabilidade com o ambiente é de todos que aqui habitam e não somente de profissionais indicados por instituições oficiais ou não, e de uns poucos lutadores independentes pela causa. O pensamento errôneo de que crises socioambientais são problemas apenas do governo, é grave equívoco, pois é dever e obrigação de cada um trazer sua contribuição a educação ambiental independentemente de vínculo a alguma instituição organizada. Que o estado tem sua obrigação sobre isto é fato consumado e tem que ser exigido pela sociedade, entretanto é preciso reforçar a necessidade de uma participação mais efetiva do indivíduo. A consciência da importância da sua participação e de que ações individuais podem desencadear e ter repercussões no âmbito coletivo se faz necessária.

Carvalho afirma que uma visão dicotômica pode interferir no conhecimento sobre como o sujeito constitui sua condição social e como a dimensão pessoal e psíquica está presente nos processos de mudança social.

Assim, quando se torna possível ver o mundo abandonando as dicotomias, vislumbra-se o sujeito humano e os fatos sociais como um fenômeno simultaneamente social e individual, subjetivo e objetivo, psíquico e biológico, cultural e natural. Neste sentido, tomando o humano como um ser no mundo, a vida pessoal não pode mais ser tomada apenas um acontecimento particular, mas é desde sempre, constituída pelos elementos culturais e pela historicidade (CARVALHO, 2000, 204-205).

Guattari (2001, p.7) traz o conceito de ecosofia como “articulação ético-política entre os três registros ecológicos (meio ambiente, relações sociais e subjetividade humana)” e diz que a resposta à crise ecológica precisa ser em escala planetária tendo que haver uma mudança dos propósitos da produção de bens materiais e imateriais. Este autor fala sobre *heterogênesse* como processo contínuo de ressingularização reafirmando a importância da solidariedade e das diferenças. Afirma que “a subjetividade através de chaves transversais, se instaura ao mesmo

tempo no mundo do meio ambiente, dos grandes agenciamentos sociais e institucionais e, simetricamente, no seio das paisagens e dos fantasmas que habitam as mais íntimas esferas do indivíduo” (GUATTARI, 2001, p.55).

Observa-se que a subjetividade integra tanto a esfera individual, quanto a social e a ecológica. A importância do processo de singularização é visível, pois torna cada ser único dentro de sua diversidade e diferença. É necessário enfatizar que a transformação e aperfeiçoamento pessoal deve se relacionar a um desejo de mudanças coletivas e ambientais (CARVALHO, 2005. p. 93). Neste pensamento coletivista o sujeito institui relação contínua de pertencimento consigo mesmo e com o sócio ambiente.

O problema central combatido é o padrão que sustenta o modelo de sociedade baseado na separatividade. Esse paradigma que privilegia poucos em detrimento da maioria, fomenta o mercado consumista principalmente com a utilização da mídia que veicula constante e sutilmente padrões de consumo, formas de agir, e até mesmo o que pensar nos remetendo às dez Estratégias de Manipulação Midiática de Chomsky (2011)<sup>1</sup>. A estratégia da Distração; 2. Criar problemas e depois oferecer soluções; 3. A estratégia da gradualidade; 4. A estratégia de diferir; 5. Dirigir-se ao público como crianças; 6. Utilizar o aspeto emocional muito mais do que a reflexão; 7. Manter o público na ignorância e na mediocridade; 8. Estimular o público a ser complacente com a mediocridade; 9. Reforçar a auto culpabilidade; 10. Conhecer aos indivíduos melhor do que eles mesmos se conhecem.

Uma das estratégias do neoliberalismo é associar o desenvolvimento de uma nação ao seu poder de consumo. Ações de conscientização são frequentes em ONGs e sociedade organizada, contudo a divulgação das mesmas tem tempo e espaço reduzido no estilo de mídia hegemônico que prioriza a atividade lucrativa. A grande maioria das propagandas que envolvem a qualidade de vida do homem e suas relações sociais e ambientais são apresentadas poucas vezes nos meios de comunicação ligados ao estado e raríssimas vezes nos canais abertos ou mesmo nos privados e quando acontecem, são geralmente afiliadas à alguma instituição lucrativa.

A afirmação de que a questão ambiental é competência somente de autoridades para este fim não procede. A discussão sobre o assunto deve perpassar todos os âmbitos da sociedade. “O sujeito ecológico diz respeito ao campo

ambiental, mas na medida em que este ganha legitimidade, se oferece ao conjunto da sociedade como modelo ético para estar no mundo” (CARVALHO, 2002, p. 184).

A importância das relações ambientais deve ser fortalecida principalmente no campo educativo, pois este é um terreno fértil para sementes de preservação e conservação. O professor sensível às necessidades que emergem na sociedade pode integrar estas relações em sua constituição humana e não somente em conteúdos a ministrar.

O propósito de toda instituição educativa, além de trabalhar os conteúdos, relacionando-os à vida humana, à ecologia, à pesquisa, à política e outros conhecimentos necessários, é despertar no estudante a capacidade de reflexão para que ele possa fazer escolhas apropriadas unindo conhecimento acadêmico e experiência de vida. Essas escolhas acontecerão com ou sem presença da escola, pois a educação perpassa a vida antes, durante e depois do período escolar, contudo ela é responsável por boa parte destas escolhas. Uma educação que favoreça o sentido de pertencimento e o respeito com o outro e com o ambiente, a abertura a novos conhecimentos associado a um engajamento político social de transformações, contribuiria consideravelmente com a qualidade destas escolhas. Se cada um desses sujeitos em formação refletir sobre o sentido da educação e fizer escolhas mais conscientes e ecológicas, certamente haverá significativa elevação de qualidade para todos.

Portanto, a discussão sobre este assunto no campo educativo é de extrema relevância. A formação de sujeitos ecológicos não faz parte apenas de um discurso ambientalista e sim da promoção de um estilo de vida que perceba a relação inseparável entre o humano e o meio ambiente. Esse sentimento de vínculo e pertencimento é uma característica do sujeito ecológico que, imbricado em participação ativa e engajada, procura através da auto-reflexão constante, o sentido mais nobre da vida que é o conhecimento de si mesmo e sua relação com o todo. O educador merece e precisa estar atento a este fato.

A partir do reconhecimento de sua importância como ser humano singular em todos seus níveis, físico, cognitivo, emocional, mental, espiritual, e ao mesmo tempo a importância do outro e do ambiente que o circunda, este sujeito se sentirá mais integrado e comprometido com o contexto social, histórico, cultural e político.

Assim sendo, a realização de atividades que contribuam para um processo de auto-observação, autorreflexão e singularização possui estimado valor para todos e,

principalmente, para os educadores. É provável que esta pessoa se sinta mais integrada consigo mesma e convicta sobre a importância de sua participação ativa como sujeito e sua repercussão no conjunto social e ambiental.

## 6 PRÁTICAS AUTOFORMATIVAS: Corporeidade, Respiração e Meditação

A auto formação trabalha com habilidades pouco desenvolvidas na formação tradicional. Há diversos tipos de práticas auto formativas, este trabalho limita-se a dissertar acerca de três tipos: a corporeidade, a respiração e a meditação.

### 6.1 CORPOREIDADE

O corpo é nossa memória mais arcaica. Nele, nada é esquecido. Cada acontecimento vivido, particularmente na primeira infância e também na vida adulta, deixa no corpo sua marca profunda (LELOUP, 2011, p.15).

O aumento de interesse por estudos transdisciplinares tem proporcionado número elevado de pesquisas acerca do corpo e sua íntima relação com o psíquico (CATALÃO, 2013; LELOUP, 2011; JOÃO, 2002; JOSSO, 2012; MALUF JR, 2006; MENDONÇA, 2004). É necessário enfatizar a importância não somente de exercícios corporais, mas incluir a realização de práticas que auxiliem a mente a se manter em bom estado, pois o físico e psíquico caminham juntos. Uma boa preparação física e psíquica ajuda a coordenar melhor os pensamentos influenciando a tomada de decisões.

Em nossa sociedade globalizada é inegável a relevância de estudos envolvendo o corpo que não se pautem na perspectiva de beleza e de estéticas construídas por modelos padronizados. “Vivemos no mundo da valorização da aparência física, o que somos vai depender da maneira que nos apresentamos, geralmente referenciados pela mídia, pois, é a partir desse modelo que seremos aceitos ou não pela sociedade” (FREIRE, 2012, p.149).

Silva (2001), fala que a concepção de ciência propõe um modelo biomédico de corpo como uma nova ideologia moderna, “tal como Gramsci (1991) já havia identificado no início do século passado, como um discurso justificador de um certo padrão do que o Humano é ou deveria ser” (p. 90). Ela diz que o corpo-referência que a ciência clássica pretende padronizar é inspirada em um corpo/objeto, pois suas características subjetivas são deletadas para que haja uma generalização. Ela critica este padrão que se pauta em ideologia consumista, homogênea e estereotipada e que desvaloriza a diversidade cultural do ser humano.

A lógica mercantil propicia o enquadramento da beleza corporal, uma objetivação estética que reforça um sentimento de posse, ao mesmo tempo que um distanciamento ou uma perspectiva de exterioridade do corpo. Vemos a constituição de um mercado das aparências no qual o corpo é colocado como realidade a ser apropriada (SILVA, 2001, p. 93).

Ela afirma que “o corpo representa um importante foco de reflexão e de indicações em torno do renorteamento do eixo civilizatório, dada a vivência de uma crise de dimensões desconhecidas das até então, com implicações éticas e epistemológicas para o futuro da vida no planeta” (SILVA, 2001, p.01).

Catalão (2013) salienta que é necessário transmutarmos o conhecimento em consciência ética e tecnologia responsável saindo da externalidade para alcançarmos alguma mudança do modelo civilizatório predador

Para transformar a cultura de consumo em cultura de cuidado o ser humano precisa voltar-se sobre si mesmo, afinar os sentidos para “*colocar-se ao pé das coisas, junto delas e a elas unido*” Leonardo Boff. A atitude transdisciplinar demanda um olhar sem viseiras e uma escuta sensível capaz de fazer emergir a natureza encoberta no corpo que sente. (Op. cit., p.6).

Para Leloup (2011) a sociedade moderna separou o corpo da alma e do espírito fazendo o indivíduo perder a congruência. “A fragmentação epistemológica, também, refletiu-se no indivíduo e na sociedade, separando o organismo do meio ambiente” (p. 9). Ele lembra os Terapeutas de Alexandria, que cuidavam do corpo, do psiquismo e também do ser espiritual. É preciso se escutar observando estes três pontos

Assim, esta abordagem se dirige ao homem em sua inteireza. E o terapeuta, que acompanha este corpo que somos, não é apenas um médico, não é somente um psicólogo, não é somente um sacerdote. Mas, deve manter unidas, ao mesmo tempo, a competência e a escuta dessas três personalidades (Op. cit., p.17).

Esta tríade escuta permite a valorização não só da mente que pensa, mas, também, do corpo físico, erroneamente associado à beleza estética, e do espírito, relegado à religião. “O corpo é o inconsciente visível”, afirmava Wilhelm Reich. É o nosso texto mais concreto, nossa mensagem mais primordial, a escritura de argila

que somos” (REICH apud LELOUP, 2011 p.09).

Maluf Jr. (2006) aponta a influência que os músculos e ritmos corporais podem ter sobre a personalidade. Neste sentido, técnicas objetivando uma intervenção são desenvolvidas em clínicas.

Logo se tornou evidente que a corporeidade, nos seus arranjos típicos para cada indivíduo, era a contrapartida somática da vida emocional e psíquica, formando ambas uma unidade irreduzível. A neurose tem uma contrapartida corporal, o recalque no psiquismo tem sua antítese em mecanismos corporais de contenção e detenção de impulsos e atividade motora, a couraça muscular, como definiu Reich (MALUF JR., 2006, p. 4).

Marie-Christine Josso (2012) faz referência ao paradigma do sensível e afirma que os profissionais cuja função é a de cuidar da parte corporal, raramente ensinam as pessoas a cuidar do próprio corpo. Em seu ponto de vista a pessoa assumir que é um corpo e não que possui um corpo é uma mudança de paradigma.

(...) é uma mudança de paradigma que se efetiva no decorrer de uma busca de atenção consciente que leva a encontrar sobre seu caminho de vida técnicas de cuidado de si e de meditações que transformam pouco a pouco nossas representações e ideias iniciais sobre nós mesmos e, através disso, nossa relação com nós mesmos. Surpreendentemente numerosas são as narrativas de vida que fazem referência a essa busca através de um leque de abordagens que vão desde as terapias corporais ocidentais até o Yoga, passando pelo Tai Chi Chouan, assim como pelas diferentes formas de meditação extremo-orientais” (JOSSO, 2012, p 25).

O corpo com seus ritmos e sentidos restabelece no indivíduo a conexão entre o mundo interior e o exterior. Esta dimensão subjetiva é fundamental para a interiorização do conhecimento e para construção de saberes pertinentes nas instâncias locais até aquelas mais globais (CATALÃO, 2013, p. 3).

Bois (2008, p.5) fala sobre a potencialidade como força de crescimento que guia o ser humano. Considerada como uma faculdade do ser vivo, um “movimento interno que anima a interioridade do corpo”, a potencialidade é uma energia de transformação que proporciona melhorias. Ela “representa dimensão de reversibilidade de um estado imóvel e fixo para um estado de mobilidade e de evolutividade, de crescimento, de superação de si”. A potencialidade é um pilar do paradigma do Sensível.

Tradicionalmente, a potencialidade é vista como uma disposição virtual, uma aptidão presumida, ou ainda um poder oculto, potencialmente atualizável. C. Rogers e a corrente humanista em geral dava destaque à noção de potencialidade para que a atitude do terapeuta ou do pedagogo se apoiasse sobre disposições individuais ou universais, sempre presentes no homem, em quaisquer circunstâncias; é preciso olhar o homem *em transformação* e não considerá-lo como um ser acabado (BOIS, 2008, p.4).

Esta transformação é construída pelo sujeito dentro do processo histórico que se institui e seu corpo é o veículo desta mudança. Bois (2008) fala sobre o movimento interno como princípio evolutivo do sujeito e da força de transformação que existe neste movimento. É através da corporeidade que podemos sentir e presenciar este movimento interno. O corpo objetiva e somatiza as alegrias e angústias psicológicas, emocionais e espirituais, em nenhum momento ele pode ser visto separadamente.

Sivadon, propõe a conveniência de “aprender a se ocupar do corpo sadio afim de que este seja menos doente e saiba deixar mais agilmente as fronteiras da morbidade” (SIVADON, 1998 apud MENDONÇA, 2004, p.03 e 13).

Existem diversas práticas que podem auxiliar na conscientização do corpo. A terapia bioenergética é uma delas e constitui-se de técnicas psicoterapêuticas corporais e exercícios específicos e que conquistaram o auge na maioria das atuais psicoterapias corporais.

Trata-se então basicamente de restabelecer a vitalidade do corpo, seus movimentos e vibração pulsante. Certamente, por vezes, trata-se de reparar os vínculos feridos ou quebrados para aprender ou mesmo reaprender a construí-los. Esta perspectiva reflete a evolução da Análise Bioenergética de Lowen aos dias atuais (TONELLA, 2008. p.6).

Ivanilda Freire (2012, p.149) coloca que “vislumbramos um novo olhar sobre o corpo, considerando sua complexidade, tomando conhecimento da diversidade inerente aos indivíduos e também da sua cultura”. Ela acredita que dessa maneira será possível rever as aspirações pessoais e sociais.

Catalão (2013, p.4-5) fala a respeito do pensamento sistêmico como fundador do conhecimento ambiental e sobre seu entendimento através do corpo e sensibilidade. Esta rede de relações humanas, onde é possível perceber que uma ação produz uma corrente de reações, favorecem reflexões e soluções para questões humanas e

ambientais. Também cita o pensamento complexo de Edgar Morin e a epistemologia de articulações na qual o indivíduo possui capacidade de sustentar e mudar um sistema sendo o centro dinâmico dos processos de aprendizagem.

A esta junção das dimensões corporais e estéticas, temos denominado *corporeidade* no sentido dado pelo filósofo francês Merleau-Ponty que compreende o corpo como dotado de inteligência própria - conceito posteriormente aprofundado pelos biólogos H. Maturana e F. Varela sob a denominação de *autopoiesis*. Essa unidade entre o corpo e psiquê manifesta-se nas memórias guardadas pelo corpo das experiências vividas e aprendidas – manifestando assim a unidade indissociável entre as dimensões biológica e psicológica do ser humano (CATALÃO, 2013, p 02).

A sensibilidade do corpo é fator relevante para a internalização do conhecimento. Esta autora diz que o conhecimento emerge do corpo como uma unidade em ação e que esta experimentação inter relacional mediada pelo ambiente é fator que diversifica a vida no planeta. A perspectiva ecológica que considera o ser humano em seus diversos níveis, acredita na interferência das atitudes individuais sobre a sociedade e ambiente de maneira geral. “Despertar o corpo é uma das condições essenciais para fazer emergir uma consciência capaz de transformar a nossa relação de uso inconsequente dos recursos naturais em uma relação de sabedoria e uso responsável a partir dos gestos cotidianos, como propõe como muita sensibilidade Gaston Pineau” (CATALÃO, 2013 p. 04).

Destarte, a significação de corporeidade situa-se além de uma corporalidade em termos somente fisiológico e abrange dimensões mais sutis. Dissertando acerca da corporeidade considerando o pensamento complexo de Morin e o de Reich, João (2002, p. 19), afirma que

A consciência de si permite ao indivíduo cognoscente tratar-se como sujeito e objeto de si mesmo, o que evidencia o metaponto de vista. Isto quer dizer que podemos desenvolver a capacidade de nos auto-observar, onde nos vemos e nos tratamos como objeto, observando nosso comportamento e podendo nos auto-analisar, ao mesmo tempo que nos reconhecemos como sujeito.

Ele diz que o termo corporeidade se diferencia da significação de corpo em nossa cultura ocidentalizada e representa uma íntima relação entre a estrutura física e psíquica, “uma visão que compreende e aprofunda a relação entre o pensamento (cogito), as emoções, os sentimentos e a estrutura corporal a qual possibilitou no

processo de hominização (evolução até o homo sapiens) a emergência da inteligência, do pensamento e da consciência humana” (JOÃO, 2002 p. 4).

Nestes termos, a corporeidade não se trata somente do corpo físico, mas de uma relação dialógica entre o corpo objetivo e o psíquico subjetivo. As dimensões física, emocional e espiritual presentes na corporeidade são intrínsecas e unas com a totalidade do ser humano.

Estes estudos evidenciam a importância de discussões acerca da promoção de cuidados corporais que não estejam associados à valores superficiais e padronizados de beleza física e estética e sim à dimensões mais sutis e complexas. Há indícios de seus reflexos benéficos no contexto pessoal e social. Esta consciência promove a individuação e conseqüentemente a sua relação com uma intencionalidade de benefício grupal.

## 6.2 RESPIRAÇÃO

Um ato tão simples que por vezes se torna mecânico e imperceptível. A maioria das pessoas não presta a devida atenção a este fenômeno passando a vida sem tomar consciência da respiração e nem conhecer seu potencial. Bastante estudada e praticada no oriente, ela vem sendo cada vez mais pesquisada em países ocidentais não só na área da biologia e medicina, mas também no campo terapêutico geralmente associada às técnicas de relaxamento e prevenção de saúde. Por se tratar de um movimento natural do organismo a sua atenção fica restrita a um ato mecânico.

Substituir a atividade respiratória automática pela consciente é o primeiro passo para se obter maiores benefícios. Diminuir a ansiedade, provocar a desaceleração dos batimentos cardíacos, reduzir a pressão arterial e conseqüentemente as respostas ao estresse, são conquistados com a consciência e controle da respiração. Seus efeitos calmantes são usados para controlar estados de ansiedade e ataques de pânico; em psicoterapia a respiração abdominal é usada para evitar o desencadeamento destes sintomas.

Para Fernandes (1994), a respiração controla o oxigênio das células e elimina o gás carbônico. “A atividade respiratória dos pulmões é regida parcialmente pelo sistema neurovegetativo - parassimpático e simpático - que projete ramificações dentro do tecido pulmonar”. O ciclo respiratório é constituído de inspiração,

expiração e retenção e deve ser realizado preferencialmente pelo nariz. A função respiratória integra três processos de atividade: a Ventilação que é a renovação do ar nos alvéolos pulmonares; a Perfusão, onde o sangue venoso sai do coração e volta oxigenado pelas veias pulmonares; e a Difusão onde o oxigênio do ar nos alvéolos passa para o sangue, ao mesmo tempo em que o gás carbônico passa do sangue para o ar contido nos alvéolos. O ritmo respiratório normal é de 15 respirações por minuto e reduz a medida que a pessoa envelhece, pois acontece menor absorção de oxigênio pelos alvéolos pulmonares. Convém lembrar que conforme a posição em pé, sentado ou deitado, altera-se o mecanismo da respiração (FERNANDES, 1994, p.162).

Recomenda-se uma pausa de um ou dois segundos entre a inspiração e expiração para a otimização do processo respiratório. Ele precisa ser confortável, todavia após algum tempo de prática, deve haver certo esforço em prolongar um pouco mais as expirações para aumentar seus benefícios. “Quando o praticante consegue uma relação íntima entre corpo-respiração, obtém maiores benefícios na saúde física e mental, por apresentar um maior equilíbrio de Prâna (energia vital), que é justamente o objetivo das respirações. São muitos os efeitos salutares da boa respiração” (Op. cit., p. 164).

Almeida (2005) avaliou o efeito de técnicas de respiração e de relaxamento sobre a dor e a ansiedade em parturientes e durante este processo detectou a manutenção de nível baixo de ansiedade por maior tempo da parturição em mulheres que utilizaram técnicas de respiração.

O ritmo da respiração influencia o ritmo do coração. Se ela for bem realizada e consciente pode beneficiar ainda mais este músculo.

O efeito dos movimentos respiratórios são imediatos na circulação sanguínea, exercida a nível dos grossos troncos venosos que trazem o sangue para o coração: as Veias Cavas Superior e Inferior (...). Pode-se concluir que, a inspiração e expiração ocorrem para melhora cardíaca acentuada. (FERNANDES, 1994, p.167).

Pinheiro (2006, p.64) afirma que a respiração é uma ferramenta auxiliar nos tratamentos da hipertensão, pois elas melhoram o controle cardiovascular e respiratório “as mudanças de amplitude respiratória, isto é, de expansibilidade torácica, podem aumentar as flutuações dos intervalos RR, melhorar a eficiência do barorreflexo e reduzir a pressão arterial”.

Barorreflexo é um mecanismo que envolve células específicas responsáveis pelo controle da pressão. Estudos deste autor apontaram que o treino da respiração melhorou a capacidade de exercício em pacientes com doença cardiovascular.

Alguns estudos demonstram a melhora do controle cardiorrespiratório em pacientes hipertensos e praticantes de ioga que utilizam uma técnica conhecida por Pranayama Bramari, a qual envolve padrões respiratórios lentos, enquanto as práticas que envolvem exercícios respiratórios de alta frequência apresentam efeitos antagônicos (PINHEIRO, 2006, p. 658).

O cotidiano agitado normalmente conduz a uma respiração mais rápida, acelerada e infelizmente errada. Para o ser humano saudável a respiração mais lenta atua como um preventivo de controle arterial, mas para os hipertensos, ela é fundamental e pode amenizar crises. Ele fala sobre a importância da respiração lenta para a redução da hipertensão.

A técnica de respiração lenta é um método simples, sem contraindicações e cujo custo-benefício é bastante válido para a melhoria do balanço autonômico, para o controle respiratório e para a redução da pressão arterial em pacientes com hipertensão arterial essencial (PINHEIRO, 2006, p. 658).

Fernandes (1994, p.167) fala que a respiração também está relacionada com a atenção “Os estados de Atenção suscitam um melhor tônus da musculatura posterior do tronco, deixando-o erecto. A pouca atenção ou sua falta diminui este tônus”. A própria observação ao fenômeno da respiração já promove uma atenção mais refinada.

Considera-se quatro tipos de respiração: a clavicular ou alta; a intercostal ou média; a diafragmática ou baixa e a completa. A respiração mais recomendada é a diafragmática, também conhecida como abdominal. É possível observá-la em um bebê dormindo e quando a pessoa está deitada de barriga para cima. Nascemos respirando corretamente, mas com o passar do tempo e a rapidez da vida moderna, este estilo de respiração mais baixa muda gradualmente para a mais alta, a torácica, onde se estufa o peito e se encolhe a barriga para inspirar. Em estado de agitação fica perceptível a mudança da respiração para a região alta do tórax que possui sua importância em alguns momentos da vida, mas pode ser considerada como incompleta e menos econômica, pois necessita maior volume de ar e energia em

cada ciclo utilizando apenas um terço do pulmão. Por isso a respiração diafragmática é mais eficiente.

A metáfora da barriga como um balão, que se enche na inspiração e murcha na expiração, é a forma mais simples de se imaginar e treinar a respiração abdominal. Ela pode ser praticada com o abdome contraído ou relaxado. Inicialmente é aconselhável praticar com o abdome relaxado; principalmente as pessoas que querem corrigir a postura, melhorar a respiração e a propriocepção (percepção do seu corpo); entretanto, após algum tempo deve-se praticá-la com o abdome contraído objetivando o fortalecimento do músculo do diafragma e conseqüentemente o potencial da respiração. Este processo de fortalecimento deste músculo também traz estabilidade para a coluna lombar melhorando a sustentação do corpo (BRANCO, 2013).

O diafragma é um músculo assimétrico que se situa entre tórax e o abdômen com importante função na respiração. Se for pouco utilizado ele perde força muscular podendo causar um deslocamento de vísceras que não mais se sustentam por falta de exercícios. Alguns casos podem ser prevenidos ou corrigidos mediante treino da respiração diafragmática. Convém evitar o uso de roupas excessivamente apertadas que reduzam o movimento diafragmático e corrigir posições, geralmente sentadas, que comprimam este órgão. A respiração diafragmática ou abdominal faz automaticamente uma massagem aos órgãos, glândulas e intestino tornando-se benéfica para prisão de ventre (CURAEASCENSÃO, 2013).

A respiração diafragmática promove o relaxamento enquanto a respiração torácica é mais agitada. É necessário que se saiba quando utilizar cada estilo conforme a necessidade, lembrando sempre que a mais completa é a abdominal.

Lowen (1972) que trabalha com a bioenergética afirma que “A respiração guarda o segredo da vida. Na respiração nós participamos inconscientemente da Vida Maior... a respiração é um processo de expansão e contração que envolve todo o corpo e é, ao mesmo tempo, consciente e inconsciente” (p. 44). Ela pode ser considerada como uma mediação entre o consciente e o inconsciente.

Se a capacidade de respirar de forma natural for exercitada por uma pequena porcentagem do nosso tempo, haverá maiores possibilidades de prevenirmos problemas físicos e psíquicos. O benefício a ser conquistado depende da qualidade desta prática.

Há uma diferença entre a respiração mais lenta e a mais agitada.

La visión de algo bello, por ejemplo, puede dejarnos sin aire momentáneamente, mientras que el dolor, la tensión o el estrés en general aceleran la respiración y la tornan más superficial. Dentro de ciertos límites, por supuesto que podemos contener la respiración, prolongar o reducir las inspiraciones y espiraciones, respirar más profundamente, etc. Cuando lo hacemos, los impulsos nerviosos generados en la corteza cerebral como resultado de nuestra intención pasan por alto el centro de la respiración e imitan el accionar del control muscular voluntario (ESCUELATRANSPERSONAL, 2013, p.23).

Observando e treinando a respiração pode se obter maior consciência interior e ajudar a contornar os empecilhos naturais da vida. Ela deve surgir naturalmente, tranquilamente e sem esforço. “Debemos empezar a comprender el gran poder que tiene la respiración para que nos abramos o cerremos a nuestros poderes de sanación interior, a nuestro potencial de desarrollo psicológico y espiritual” (ESCUELATRANSPERSONAL, 2013, p. 31).

Portanto, a respiração não é apenas um movimento mecânico e automático com função vital, seu valor é consideravelmente importante. Diante dos resultados encontrados em várias pesquisas, observa-se que ela pode ser utilizada como elemento preventivo para a saúde e bem estar além de contribuir com o desenvolvimento pessoal em seus diversos níveis.

### 6.3 MEDITAÇÃO

Quando o espírito racional é silenciado, o modo intuitivo produz uma percepção extraordinária. (...) Na meditação profunda, a mente está inteiramente alerta (F. CAPRA).

O termo meditação é muito amplo e possui várias conotações. É comumente utilizado como pensar sobre algo, meditar sobre, no entanto o sentido mais conhecido é o de reflexão. É uma atitude subjetiva e singular de percepção profunda de si mesmo e sua relação com o mundo e pode ser silenciosa ou não, com o corpo parado ou em movimento.

Um número razoável de estudos sugere que a meditação está associada a benefícios em diversos níveis. Ela pode ter cunho preventivo, terapêutico, religioso ou os três juntos. A meditação não é uma atividade inoperante e pode promover modificações ostensivas podendo alterar tanto modos de ser pessoais quanto a

estrutura física de um cérebro. E nem alienante, pois ela pode despertar a atenção e a percepção.

As pesquisas acerca desta prática no ocidente se ampliaram devido aos movimentos sociais acontecido nos anos sessenta. Com a contracultura, valores intra e inter pessoais e sua relação com o meio ambiente teriam que ser vistos como relevantes e até mesmo imprescindíveis principalmente após o deprimente cenário pós guerra. Neste contexto iniciou-se um clima de protesto contra o materialismo desesperançoso onde a situação se via dominada por forças capitalistas ascendentes e uma mídia manipulada. Algumas pessoas preocupadas com o futuro da humanidade, discutiam a impossível continuidade do modelo positivista que via o ser humano desligado e separado do conjunto. Observando e estudando outras culturas, muitos destes pensadores conheceram novas maneiras de contatar-se com o excluído sujeito e valorizar sua singularidade e espiritualidade desprezada pela ciência clássica. Esse contexto proporcionou uma intensificação de estudos e práticas sobre temas subjetivos ampliando a discussão existente. Atividades de relaxamento e de autoconhecimento como as técnicas de ioga e meditação foram mais pesquisadas e valorizadas.

A visão sistêmica proporcionou estudos que aprofundaram a ciência observacional incluindo a observação do observador e sua importância protagonizadora. Com a inclusão do sujeito a auto-observação ganhou espaço. “A noção de sistema, assim entendida leva, portanto o sujeito não só a verificar a observação, mas também a integrar nela a auto-observação” (MORIN, 1977, p. 136).

Os conceitos sistêmicos que envolvem o sujeito na complexa teia da vida (CAPRA, 1997) proporcionaram estudos transdisciplinares (NICOLESCU, 1999; GALVANI, 2002; PAUL, 2002) e a valorização de atividades que possam auxiliar na constituição subjetiva e objetiva do sujeito.

O uso da meditação pode acontecer em contexto médico (corporal), psicológico (mental) e religioso (espiritual). Embora muitas pessoas não se identifiquem com o item espiritualidade, aqui é utilizada como a constituição individual que caracteriza a pessoa humana. Algo mais singular além do físico e mental que acompanha o ser humano. Neste sentido, a espiritualidade é a busca pessoal do indivíduo que naturalmente se relaciona com princípios de alteridade e independe de religiões.

A prática meditativa pode promover o crescimento pessoal possibilitando experiências subjetivas e/ou espirituais a partir de um contato consigo mesmo. Decorre daí, o fato de diversas religiões a utilizarem. No entanto, seu vínculo religioso é opcional e estritamente pessoal podendo naturalmente ser utilizada em contexto laico apenas como atividade preventiva de saúde.

Ela deverá ser praticada fora do sol forte. Preferencialmente em ambiente agradável, com um mínimo de ruídos possíveis. No entanto, o barulho e outras adversidades não devem ser empecilho para se realizar esta prática e podem ajudar no exercício de concentração. É uma atitude mental que, se necessário pode ser cultivada em qualquer local com ruídos e movimentos externos. Apesar de difícil ela pode ser exercitada cotidianamente mesmo que em curtos espaços de tempo. Por outro lado é uma atenção constante ao aqui e agora.

Os benefícios que esta técnica podem acarretar são extensos, por isso ela passa a ser objeto de estudo acadêmico especialmente no campo da medicina e psicologia que através de rigorosas pesquisas, tem apontado resultados bastante favoráveis.

### **6.3.1 Uso na medicina**

Na área médica, a procura por alternativas não medicamentosas e menos agressivas que evitassem efeitos colaterais promoveu maior atenção a práticas preventivas que ganham espaços em clínicas e hospitais. “A biologia e a neurociência, por exemplo, que vivem hoje um rápido desenvolvimento, revelam-nos novas complexidades a cada dia que passa e assim caminhamos de surpresa em surpresa.” (NICOLESCU, 1999, p. 18).

Pesquisas utilizando recursos como ressonâncias magnéticas, tomografia computadorizada, eletroencefalogramas avançados e outros métodos corroboram os benefícios da meditação. O estresse da vida tecnológica é visível como provocador de doenças. O estado de estresse orgânico faz com que as glândulas suprarrenais sejam constantemente estimuladas, liberando corticoides que vão abrindo grandes janelas para a atuação dos radicais livres em áreas bem demarcadas do cérebro, causando destruição e perda de neurônios. A meditação pode ajudar na produção de neurônios além de promover mudanças no sistema nervoso central e autônomo que reduzem o consumo de oxigênio e, conseqüentemente do metabolismo do

corpo. Esse reflexo é chamado de resposta psicofisiológica e tem a capacidade de alterar a estrutura cerebral (MENESES, 2009).

O médico e estudioso de processos comportamentais Roberto Cardoso (2005) afirma que este relaxamento psicofísico é uma preciosa ferramenta coadjuvante para muitas doenças, pois ela aumenta hormônios de defesa como a melatonina e reduz hormônios do estresse como o cortisol proporcionando uma maior imunidade do organismo. É o sistema psico-neuro-imuno-endócrino que atua através da mudança de comportamento do sujeito perante momentos intensos de estresse.

A psiconeuroimunologia possui o princípio de que temos em nós remédios naturais e que podemos estimular nosso corpo a produzir hormônios benéficos que ajudam tanto na prevenção quanto na cura de algumas patologias e sem efeitos colaterais. Este silêncio mental é uma atividade que pode ajudar na produção destes remédios naturais. Goleman (1999) fala sobre sua utilização na medicina e também cita suas propriedades imunológicas

como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas. O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer (GOLEMAN, 1999, p. 25).

Ele afirma que a recomendação oficial desta atividade pelo Instituto Nacional de Saúde Na Califórnia- EUA em 1984 no tratamento de hipertensão moderada, mais as devidas dietas, teve influência afirmativa para que esta prática se consolidasse e lembra que técnicas de relaxamento se incluem dentre as recomendações do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue. Outros benefícios são citados:

Janice Kiecolt-Glaser, por exemplo, verificou que os idosos internos de um asilo que usavam um exercício de relaxamento mostraram um aumento significativo em suas defesas imunológicas contra tumores e vírus. Estudantes de medicina que usaram essas técnicas para combater o estresse dos exames revelaram níveis maiores de células auxiliares que protegem contra doenças infecciosas. A descoberta dessas transformações explica os primeiros relatórios informando que a meditação, por exemplo, aumenta a resistência a gripes e resfriados. Talvez o mais antigo e mais significativo interesse médico sobre o relaxamento tenha sido relativo à ajuda que

ele presta ao combate de doenças cardíacas (GOLEMAN, 1999, p. 15).

Documento da Organização Mundial da Saúde foi o suporte para que através da Portaria nº 971 o Ministério da Saúde aprovasse o uso de práticas complementares alternativas como a homeopatia, a acupuntura e a meditação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Não há contra indicações para sua utilização em pessoas saudáveis e em qualquer idade pode ser praticada. Todavia há restrições para o uso em caso de pessoas com descontrole psicológico e emocional, desequilíbrio, esquizofrenia, devendo em alguns casos ser acompanhada por um especialista ou terapeuta, e em casos extremos, até mesmo evitada. Em contexto de saúde, a pessoa deve conhecer os seus limites e não provocar tensões desnecessárias e nem forçar a atividade. Ela precisa ser agradável.

### **6.3.2 Uso da meditação na psicologia**

Nós os índios conhecemos o silêncio. Não temos medo dele. Na verdade para nós ele é mais poderoso do que as palavras. Talvez, o silêncio seja duro demais a vocês porque mostra um lado que não quereis ver (SABEDORIA INDÍGENA, 2013, *online*).

Alguns tipos específicos de transtornos psicológicos são produção exclusiva da sociedade moderna, com isso tratamentos psicoterapêuticos tiveram grande demanda nas últimas décadas principalmente entre os acadêmicos docentes e discentes ao mesmo tempo em que aumentaram a venda desumana de psicotrópicos. Neste sentido, a meditação obteve grande aceitação entre muitos psicólogos que passaram a estudar suas propriedades revigorantes com a vantagem de não produzir efeitos colaterais.

Com a agitação da sociedade globalizada, a atividade física e mental constante é grande geradora de estresse exigindo maior qualidade no descanso. O tempo para repouso físico acontece geralmente a noite quando deitamos e relaxamos, porém a pausa para descanso mental nem sempre acontece neste período. É comum observar que apesar de se estar no mais absoluto silêncio e quietude exterior a pessoa se encontre num intenso e até perturbador diálogo interno chegando a perder o sono. Estudos relacionados ao sono REM (movimento rápido dos olhos) afirmam que nem sempre o sono é restaurador e isso pode ser

praticamente observado quando se acorda cansado após horas a fio de sono em ambiente externo propício.

Neste sentido, apesar de considerar a importância do sono, não é exatamente ele e nem o silêncio externo os agentes de recuperação do cansaço; é necessário haver qualidade. A pausa mental é salutar. Ela ajuda o cérebro a amenizar conflitos internos e a manter-se em bom estado evitando curto circuito. Esse curto caracteriza-se basicamente pela somatização de alguns sintomas em patologias que geralmente decorrem de excessivo estresse mental.

Trabalhos que exigem muito esforço precisam ser monitorados e prevenidos contra futuras patologias evitando-se preferencialmente tratamento com remédios. O sistema laboral em quase todas as categorias, está pautado em um sistema capitalista desonesto que aos poucos está sendo revisto. Neste sentido, é de extrema relevância reconhecer a necessidade de reformas no sistema trabalhista implantando condições mais dignas e justas ao sujeito trabalhador. Contudo, estudos mostram que muitas situações estressantes podem ser controladas pelo próprio indivíduo evidenciando a importância de maior controle emocional. O psicólogo Daniel Goleman que trabalha com a aprendizagem social e emocional no ambiente de trabalho, fala sobre a inteligência emocional e sua importância.

os dados neurológicos atuam sobre o instinto básico para viver chamado inteligência emocional: poder, por exemplo, conter o impulso emocional; ler os sentimentos mais íntimos de outrem; lidar tranquilamente com relacionamentos como disse Aristóteles, a rara capacidade de "zangar-se com a pessoa certa na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo, e da maneira certa (GOLEMAN, 1995, p. 4).

Técnicas de *biofeedback* tem sido usadas com sucesso no tratamento de estresse e de outros transtornos psicossomáticos. Uma delas é o 'treinamento autógeno' que é baseado na auto-sugestão e foi desenvolvido pelo psiquiatra Johannes H. Schultz (1884-1970). Neste procedimento, o indivíduo tem papel central no controle de suas emoções. Dentre as diversas técnicas de relaxamento existentes, o mais importante é o indivíduo tentar se controlar não se deixando levar pelo estresse da situação.

É com base nessa ideia, ou seja, na capacidade de obter algum grau de controle sobre processos psicobiológicos autonômicos, que a meditação pode ser considerada uma técnica eficaz de biofeedback, constituindo uma das técnicas mais antigas de autorregulação

(CAHN & POLICH, 2006; DAVIDSON & GOLEMAN, 1977, *apud* MENESES, 2009).

O conselho é que ao se perceber o agente causador do estresse, a pessoa relaxe e tentar contornar a situação o mais rápido possível antes que a proporção aumente. “A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção” (GOLEMAN, 1999, p. 25). Este autor afirma que este silêncio mental pode promover maior concentração aumentando o sentido perceptivo e diz que a pessoa que medita com certa regularidade pode lidar melhor com o estresse.

Ela relaxa com muito mais frequência do que a que não medita, após um desafio ter sido superado. Isso faz com que seja improvável que ela encare como nocivas ocorrências inocentes. Ela percebe a ameaça com mais exatidão e reage com a mobilização somente quando necessário. Após a mobilização, a recuperação rápida a torna menos predisposta a encarar o próximo compromisso. A pessoa como uma ameaça, como acontece com uma pessoa ansiosa (GOLEMAN, 1999, p. 12).

De acordo com alguns ramos da psicologia a meditação também pode ativar o processo de reorganização de pensamentos enraizados, desobstruindo áreas do cérebro pouco utilizadas que com o tempo vão se cristalizando e nos impedindo de realizar novas construções mentais e fugir de antigos padrões. A couraça tanto estudada no campo da psicologia pode fazer ir por água abaixo toda sorte de tentativas de auto ajuda ou mesmo de longas terapias a preços nada atrativos e não raro inacessíveis a maioria das pessoas. Essa desconstrução é uma das funções da psicoterapia que através de diferentes métodos favorece esse processo psíquico. Esses pensamentos construídos dentro de um imaginário individual e social formam arquétipos que influenciam atitudes e comportamentos. Diversas psicopatologias graves ou leves iniciam-se com modelos de pensamentos absorvidos pelo sujeito que permanecem com ele durante boa parte de sua vida passando a comandar sua psiquê. Em diversos casos recomenda-se algum tipo de terapia. “As terapias rompem o controle do passado que condiciona o comportamento no presente. A meditação pretende alterar o próprio processo de condicionamento, para que ele não seja mais o principal determinante dos atos futuros.” Alguns psicólogos acreditam que a psicoterapia e a meditação se complementam (GOLEMAN, 1999, p. 18).

A auto reflexão proporcionada pela meditação faz com que o sujeito tenha um diálogo constante consigo mesmo. Isto pode auxiliá-lo nesta reconstrução de ideologias engessadas e em momentos importantes da vida como tomadas de decisões evitando impulsos indesejáveis. As intempéries e imprevisões próprias da condição vital estão sempre obrigando as pessoas a alterar decisões num jogo constante. É o jogo da vida. Se ele não for bem coordenado e meditado, poderá provocar reações psicossomáticas com consequências e danos que podem repercutir em toda a vida do jogador ou jogadores. Alguns segundos de silêncio reflexivo podem alterar benéficamente os rumos de uma situação de impasse.

O bem estar causado por esse silêncio aumenta o percentual de funcionalidade do cérebro e as ideias se coordenam com mais qualidade enriquecendo a capacidade psíquica de raciocínio e percepção. O assunto sobre bem estar vem ganhando espaço nas últimas décadas e com elas o crescimento de pesquisas sobre o tema. Ele pode ser conseguido de várias formas, a meditação é apenas uma delas.

Historicamente, estudos sobre o bem-estar começaram a ser abordados, na segunda metade do século XIX, pelo fisiologista francês Claude Bernard, o qual defendeu que um dos aspectos fundamentais para a manutenção do bem-estar é a habilidade do organismo para manter a constância do seu ambiente interno, mesmo com as mudanças que ocorrem externamente (DUTRA, 2001 *apud* CANOVA, 2010).

Além de proporcionar sensação de bem estar, a meditação pode fazer uma ponte para o autoconhecimento promovendo processos de singularização. A meditação não deve ser considerada como uma atividade exclusivamente passiva, mas ao contrário um poderoso e ativo instrumento para potencializar a auto-eco-organização, inerente a todo sistema vital que é a capacidade de um corpo de se auto produzir. A meditação pode contribuir para uma potencialização deste processo natural que se denomina autopoiese (MATURANA E VARELA, 1995).

Goleman (1999, p. 21) diz que “o ponto de concordância mais forte entre as escolas de meditação é o da importância de se reexercitar a atenção.” Ele apresenta quatro tipos de técnicas de meditação: Meditar Respirando; Meditar Relaxando o Corpo; Meditar Concentrando e Meditar Caminhando.

### 6.3.3 A meditação em tradições e crenças espiritualistas

Como se explica que quanto mais conheçamos o universo exterior, mais o sentido de nossa vida e de nossa morte seja deixado de lado como insignificante e até absurdo? A atrofia do ser interior seria o preço a ser pago pelo conhecimento científico? A felicidade individual e social, que o cientificismo nos prometia, afasta-se indefinidamente como uma miragem. (NICOLESCU, 1999, p 2).

A meditação é amplamente utilizada há milênios por diversas tradições espiritualistas que descobriram seus benefícios físicos, psíquicos e espirituais como Egito, Índia, China, países Árabes entre outros povos da antiguidade. Em praticamente todos os rituais sagrados antigos a meditação esteve presente como um processo necessário em cada estágio e principalmente após o ato de iniciação na adolescência. Adotada como uma espécie de auto-observação, ela contribui para o processo de autoconhecimento levando o indivíduo a ter uma ligação subjetiva e pessoal mais íntima e profunda com sua consciência.

Um fio tênue ocorre entre a matéria e o espírito no estado meditativo como um elo. É um momento de auto-conhecimento, de individuação (JUNG, 1979) de transformação pessoal, de contato profundo com o *self*.

Em algumas tradições antigas era imprescindível a sua utilização fazendo parte das normas e condutas que regiam o *codicis* religioso ou filosófico da mesma. As tradições herméticas egípcias, o bhagavagita hindu, o livro tibetano dos mortos, a bíblia hebraica, livros budistas e de outras religiões antigas referenciam o uso da meditação.

Entretanto, embora a meditação seja utilizada por muitas tradições espiritualistas e também por alguns dos novos movimentos religiosos, a sua utilização não se restringe a este contexto podendo naturalmente ser praticada em ambiente laico.

Comumente relacionado à religiosidade esse termo é envolto em preconceito principalmente no meio acadêmico sendo necessária uma revisão de conceitos. Nicolescu (1999) reitera que houve consideráveis consequências da ciência clássica objetivista para o plano espiritual

Todo conhecimento, além do científico, foi afastado para o inferno da subjetividade, tolerado no máximo como ornamento, ou rejeitado com desprezo como fantasma, ilusão, regressão, produto da imaginação. A própria palavra "espiritualidade" tornou-se suspeita e seu uso foi praticamente abandonado" (NICOLESCU, 1999, p. 5).

Para pessoas as quais o termo não soa bem, há outros nomes como resposta de relaxamento, *mindfulness*, plena atenção, silêncio mental, entre outros ou simplesmente relaxamento. Nomenclaturas à parte. Um fator relevante à ser considerado com a utilização desta prática é a sua propriedade de retroalimentação e revitalização do sistema auto-eco-organizativo. Pode ser praticada por todas as pessoas saudáveis de qualquer idade. Os que possuem algum distúrbio mental devem procurar orientação.

É um momento individual de descanso mental e encontro pessoal, um feedback. Um exercício de integração corpo/mente/espírito (PERT, 2009). Ela ativa regiões adormecidas do cérebro contribuindo para o processo de autoconhecimento.

Considerando o pensamento complexo a meditação idealmente acompanhada de se constitui em um momento presente no aqui e agora onde acontece uma conexão entre os corpos físico, psíquico e espiritual que se integram neste processo aparentemente passivo. Uma passividade plenamente ativa no qual as funções corpóreas, psíquicas e mentais/espirituais se articulam e podem potencializar o processo de autoecoformação, a autopoiese. É um momento autoformativo.

A auto-observação, auto-reflexão e autoconhecimento possíveis com o auxílio desta prática possui a capacidade de promover o bem estar pessoal nos níveis físico, psíquico e espiritual com possíveis reflexos no contexto social e ambiental.

#### 6.4 ATIVANDO A IMAGINAÇÃO

"Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo."  
Sócrates.

Alguns autores falam sobre imaginação, imaginário, símbolos, como Jung (1979); Castoriadis (1986); Bachelard. Kant (1988) falou sobre dois tipos de imaginação: a reprodutiva e a produtiva. A reprodutiva copia o que já está registrado

na memória do indivíduo e a imaginação produtiva cria novas situações ampliando possibilidades. Esta é ativada e praticada de acordo com o livre arbítrio do sujeito e os valores individuais e coletivos exercem influência sobre estas escolhas.

Existe um poder simbólico e criador no ser humano onde as ideias podem ser consideradas como chaves “O valor das idéias criativas está em que, tal como acontece com as ‘chaves’, elas ajudam a ‘abrir’ conexões até então ininteligíveis de vários fatos, permitindo que o homem penetre mais profundamente no mistério da vida (JUNG, 1979, p. 310).

Córdova (2004) que traz reflexões sobre educação e o pensamento de Castoriadis, afirma que “O que ainda não é mas que *será*, pode *vir a sê-lo* com a participação das pessoas” (p. 56). Sobre autonomia, ele assevera que o destino está nas mãos de cada indivíduo “as significações às quais nos aferramos são construções/criações nossas, o sentido que dermos às nossas ações são de nossa inteira criação e responsabilidade” (p. 113). É um alerta sobre a relevância de atitudes responsáveis e da força das nossas construções “num projeto de autonomia e democracia, a grande maioria dos homens e mulheres vivendo na sociedade são a fonte da criação, o depositário principal do imaginário instituidor, são esses mesmos homens e mulheres que devem tornar-se sujeitos ativos da política explícita” (CASTORIADIS, 1990, p.113, apud CÓRDOVA, 2004, p. 50).

Patrick Paul (2002) que trata da imaginação como objeto de conhecimento, afirma que “no novo paradigma que emerge do pensamento das epistemologias construtivistas e da transdisciplinaridade, a imaginação torna-se um método de conhecimento particularmente privilegiado nas ciências humanas” (p 152). De acordo com este autor, descobertas atuais revelam que a imaginação é anterior à linguagem e à cognição e que ela está presente até mesmo em operações mentais mais racionais antecedendo o racionalismo.

Conhecemos o papel da imaginação na poesia (Bachelard), no social (Castoriadis, Morin) ou ainda na história das religiões (Eliade), bem como na biologia e na genética pelo sonho interposto (Jouvet). Enfim, apreciamos sua importância na psicologia e na psicanálise (Freud, Jung). Laço psíquico e laço social, não precisamos absolutamente de longas referências para apreendermos seu papel na criatividade e na arte. O imaginário é uma função essencial da potência de vida individual, da vida em sociedade e da vida das sociedades. (PAUL, 2002, p. 143).

Henriques (2002) fala a respeito da relevância das dimensões simbólicas no campo educativo e na formação de professores. Ela diz que “O imaginário vai construir-se, assim, no elemento que fornece à funcionalidade dos sistemas institucionais a sua orientação específica, que está na origem da escolha e das conexões das redes simbólicas” (p. 68). Para ela o papel das significações imaginárias é responder indagações acerca de quem somos nós e o que desejamos para que a o mundo e a sociedade adquira mais sentido.

Nessa perspectiva, supor a formação de professores como um espaço pedagógico é pressupor, também, o reconhecimento da instalação desse impasse, no qual uma nova forma de relação com as instituições, a possibilidade da ruptura da repetição de categorias e conteúdos de pensamento, demanda mais que um espaço de aprendizagem, um espaço de reflexão, um espaço instituinte, de criação, no qual as “verdades estabelecidas”, os significados instituídos possam ser pensados por meio de novos termos/ figuras criadas pela imaginação radical e no qual, sobretudo, haja a possibilidade de mudança de objetos no campo do conhecimento que possam fazer sentido no ponto de vista do professor (P. 77).

Esta atividade de pensamento que provoca de certo modo um questionamento sobre inércia e adaptação e onde o sujeito se substitua como objeto, faz com que o profissional da educação possa “estabelecer uma nova relação com o discurso do Outro e ser co-autor mais atuante de sua história, de suas formas de ser professor” (2002, p. 77).

Neste sentido, fica evidente que a imaginação exerce forte influência sobre o pensamento das pessoas interferindo em sua atitude e comportamento. Com isso, o exercício desta arte reflexiva e criativa durante a prática meditativa, mesmo por curto período de tempo, pode auxiliar nos rumos e direcionamentos a tomar. O livre arbítrio pessoal é de suma importância. Escolhas que envolvam uma preocupação com o outro e com o ambiente, concomitante com ações efetivas é fundamental.

## 7 METODOLOGIA

### 7.1 QUESTÃO E OBJETIVOS DA PESQUISA

#### 7.1.1 Questão de Pesquisa:

As atividades corporeidade/respiração/meditação poderiam contribuir com a auto/hetero/ecoformação e conseqüentemente com o processo de formação continuada do professor?

#### 7.1.2 Objetivos

Investigar em que termos as práticas autoformativas -corporeidade, respiração e meditação- podem contribuir com a formação individual/social/ambiental e auxiliar o processo de formação continuada do professor.

Para responder a questão em pauta utilizamos a metodologia qualitativa e pesquisa participante. Este estilo não deixa margem para a neutralidade e solicita a posição clara do pesquisador. Como toda pesquisa tem uma intenção e provoca alguma mudança, a postura consciente do pesquisador traz diferencial qualitativo e contribuirá para o aperfeiçoamento do desenho de pesquisa e futura repercussão do trabalho no contexto social. Assim, este trabalho prima-se em mudanças autonômicas internas e seu reflexo no contexto social e ambiental.

Brandão (2006, p.2) fala que a pesquisa participante é um instrumento dialógico com função educativa e política onde aprendem pesquisador e pesquisado e que tem uma finalidade prática de procurar conhecer e trabalhar questões sociais em coparticipação. Ele reitera que “Toda a ciência social de um modo ou de outro deveria servir a política emancipatória e deveria participar da criação de éticas fundadoras de princípios de justiça social e de fraternidade humana”. Observamos a clara pretensão no empenho à emancipação do sujeito e que pode ser conquistada com o auxílio da pesquisa participante. Esta intencionalidade permeia este trabalho.

É importante observar que diferentes posições ontológicas e epistemológicas do pesquisador podem levar a diversos pontos de vista sobre o mesmo estudo, por isso é necessário um olhar atento aos interesses do conhecimento. Gaskell e Bauer, (2011) dizem que a questão sobre os objetivos a que servem o conhecimento, é

fundamental e de grande relevância e fala sobre os interesses emancipatórios. Portanto, a opção por pesquisa qualitativa, quantitativa ou método misto, não são determinantes da qualidade e importância de um estudo e sim as intenções emancipatórias envolvida no processo acompanhado de uma boa fundamentação.

Para Gil (2002, p.55) “A pesquisa participante, assim como a pesquisa-ação, caracteriza-se pela interação entre pesquisadores e membros das situações investigadas”. O participante é um colaborador em seu trabalho e não somente um sujeito de pesquisa que irá oferecer dados. Estes são construídos ao longo do trabalho e envolvem a subjetividade do pesquisador e do pesquisado em um processo cíclico.

Neste sentido, procuramos manter boa relação, equanimidade e senso de alteridade em toda a pesquisa. O interesse principal desta abordagem é apontar práticas que podem auxiliar o indivíduo a conquistar a sua autonomia e empoderamento para usá-lo em prol da coletividade.

Pedro Demo (2004) diz que a proposta da pesquisa participante é discutir abertamente as ideologias existentes em um clima de transparência, sinceridade e respeito pela opinião de todos reiterando, porém que certo distanciamento ideológico é necessário. Este estilo propõe um trabalho reflexivo com intenção explícita de conscientização e transformação social onde se atribui relevância ao olhar subjetivo, objetivando a constituição de sua autonomia enquanto sujeito social. A qualidade da pesquisa depende de uma boa fundamentação e cuidado para não deturpar dados e não cair em ativismo acrítico. A metodologia é uma alternativa que vai se construindo durante o processo de pesquisa. A visão sócio histórica de que somos seres constituídos pela cultura e historicidade e influenciados pela mesma, ao mesmo tempo em que também podemos influenciar a cultura reinstituindo valores de alteridade e ética, permeia este trabalho.

## 7.2 *LOCUS DA PESQUISA*

A pesquisa foi realizada em uma escola pública da Secretaria de Educação do Distrito Federal situada em Taguatinga Sul. Esta escola de ensino fundamental possui a estrutura de uma escola classe que, assim como outras passou posteriormente a trabalhar com ensino fundamental. Atualmente funcionam somente

os turnos matutino e vespertino. O turno noturno, que funcionou por muito tempo, foi extinto sem justificativa aceitável na visão de muitos professores e parte da comunidade. Se foi estratégia para incentivar o ensino privado, não cabe o julgamento neste trabalho.

Esta escola que segue os Parâmetros Curriculares Nacionais, recebe alto quantitativo de alunos moradores de cidades do entorno do Distrito Federal que ficam em sua proximidade por situar-se em local de fácil acesso, portanto a clientela de alunos é bastante diversificada. Parcela considerável de moradores da localidade onde ela está situada frequentam instituições particulares.

Questões ambientais constam no Projeto Político Pedagógico da escola, todavia conforme o Diretor elas precisam ser melhoradas e colocadas em prática. Um exemplo é a horta comunitária que somente de tempos em tempos é reativada por algum professor de PD. Sobre a reciclagem de papéis, houveram alguns avanços. Por longo período de tempo, foram desperdiçadas milhares de folhas de papéis que eram jogadas no lixo, entretanto já fazem alguns anos que a escola faz a reciclagem destes papéis através de sua coleta na sala dos professores.

Sobre a coleta seletiva, esta já foi realizada com a utilização de lixeiras feitas com caixas de papelão pintadas, material reciclado improvisadamente, contudo por este tipo de material ser de pouca durabilidade as lixeiras pereceram rapidamente. Conforme o diretor da escola, está em andamento uma parceria com uma instituição privada (um banco) que irá financiar as lixeiras específicas este ano. Observa-se que as pequenas questões ecológicas precisam de maior atenção por parte dos órgãos responsáveis.

Serão apresentados abaixo, um quadro descritivo do ambiente escolar estudado e como curiosidade, 4 quadros com os dados dos alunos do 6º ao 9º ano.

<p>DESCRIÇÃO DA ESCOLA</p> <p>Escola pública da Secretaria de Educação do Distrito Federal-Taguatinga</p>
<p>ESTRUTURA FÍSICA</p>

-Catorze (14) salas de aula .....	1.200m2	
-Direção, sala de professores, secretaria, laboratório de informática .....	216 m2	
-Cantina, auditório, sala dos servidores terceirizados.....	232m2	
-Muro.....	6.000m	
<b>ESTRUTURA HUMANA</b>		
Pedagógico	Administrativo	Lanche e limpeza
-01 diretor e 01 vice diretor -36 professores regentes -05 professores readaptados -01 supervisor -01 orientadora e 03 coordenadore	-01 chefe de secretaria -06 funcionários -04 funcionários de serviços gerais - readaptados -01 porteiro	-03 merendeiras da SEDF -01 merendeira- terceirizada (CONFGRE) -08 servidores da limpeza- terceirizados (MANCHESTER) -04 seguranças: diurno e noturno

Dados dos alunos- Ensino Fundamental 6º ao 9º ano.

6º ano-170 alunos		
Idade	Sexo	Total de Alunos
10	Feminino	10
10	Masculino	7
11	Feminino	53
11	Masculino	49
12	Feminino	6
12	Masculino	20
13	Feminino	3
13	Masculino	8
14	Feminino	5
14	Masculino	5
15	Feminino	3
15	Masculino	1

7º ano- 177 alunos		
Idade	Sexo	Total de Alunos
11	Feminino	12
11	Masculino	4
12	Feminino	40
12	Masculino	43
13	Feminino	17
13	Masculino	22
14	Feminino	11

14	Masculino	17
15	Feminino	5
15	Masculino	5
16	Feminino	1

8º ano- 196 alunos		
Idade	Sexo	Total de Alunos
12	Feminino	15
12	Masculino	9
13	Feminino	57
13	Masculino	52
14	Feminino	17
14	Masculino	17
15	Feminino	6
15	Masculino	15
16	Feminino	2
16	Masculino	6

9º ano- 328 alunos		
Idade	Sexo	Total de Alunos
13	Feminino	26
13	Masculino	14
14	Feminino	96
14	Masculino	75
15	Feminino	41
15	Masculino	36
16	Feminino	15
16	Masculino	15
17	Feminino	1
17	Masculino	8
18	Feminino	1

\*Total de alunos- matutino e vespertino: 871

### 7. 3 PARTICIPANTES

O estudo contou com a participação de onze professores sendo três homens e oito mulheres com idades entre trinta e cinco a cinquenta anos. Alguns atuam no magistério há mais de vinte anos e outros estão em meados da carreira. Todos possuem graduação e alguns possuem pós-graduação.

O motivo principal da escolha dos participantes ocorreu devido a uma prévia intencionalidade de realização de um trabalho envolvendo estas atividades autoformativas nesta escola.

Devido a esta atividade ter sido bem sucedida quando foi realizada com alunos durante dois anos consecutivos, elas seriam programadas para os dias de coordenação. Desta forma, já havia o interesse de que os professores daquela escola, preferencialmente o grupo mais antigo, fossem os informantes deste estudo. A pesquisadora conhecia as adversidades e necessidades deste grupo por já ter trabalhado nesta escola percebendo de perto a situação destas pessoas na lida diária com os alunos e presenciando alto contingente de reclamações sobre a atividade educativa.

Ademais, este grupo pode ser considerado como referência representativa para ilustrar ambientes escolares similares, pois os diversos afastamentos e atestados médicos ocorridos nesta instituição, também ocorrem em outras sem diferenças relevantes. O ensino fundamental, por trabalhar com adolescentes, uma faixa etária com transições um pouco mais complexa, exige um pouco mais do fator emocional do educador e pode gerar maior estresse necessitando um olhar mais cuidadoso.

O convite aos participantes ocorreu individualmente devido ao momento pedagógico que estava acontecendo na escola impossibilitando qualquer tipo de reunião. No primeiro contato com a comunidade escolar obtive boa receptividade, assim como em todos os encontros. Como o propósito inicial seria realizar a pesquisa nos turnos matutino e vespertino, foram convidados professores destes dois turnos, entretanto optamos pela realização apenas no turno dos professores antigos e com mais experiência, o vespertino. Dentre todos os convidados, apenas duas pessoas se recusaram devido a choque de horários e uma que, como já foi dito, se recusou alegando timidez.

Cogitou-se durante o processo de construção da pesquisa, a sua realização com uma turma de pedagogia na universidade pública do Distrito Federal (UnB) focando, assim a formação inicial, no entanto permaneceu a opção inicial pela formação continuada, que teve a finalidade de trabalhar com professores que já estivessem atuando profissionalmente.

## 7.4 ESTRATÉGIAS E PROCEDIMENTOS

- Oficinas com exercícios e roda de conversa
- Questionário aberto
- Entrevista gravada
- Escuta sensível
- Diário de campo da pesquisadora
- Diário de campo individual dos participantes

### 7.4.1 Oficinas

As oficinas (roteiro em anexo) aconteceram no período de coordenação, horário contrário ao turno que o professor ministra suas aulas, às segundas feiras no auditório da escola. A ideia inicial era que fossem seis encontros, contudo por sugestão da banca optou-se pela realização de três oficinas. Esta sugestão foi apresentada devido às possíveis adversidades naturais que podem acarretar a desistência da pesquisa, o que realmente aconteceu em apenas três oficinas nas quais em uma ou outra algum participante tinha um compromisso inesperado, como por exemplo, um encontro da área de ciência e matemática que impediu a participação de uma professora que inclusive já havia preenchido o TCLE, e dois professores que não puderam comparecer à última oficina.

Elas tiveram a duração de aproximadamente quarenta minutos e foram compostas pelas etapas abaixo:

- Recepção e organização do grupo
- Práticas: corporais; de respiração e de meditação
- Anotações opcionais no diário individual
- Roda de conversa sobre as atividades
- Fechamento e agradecimentos

### PRÁTICAS:

- 1- Práticas corporais– Na atividade corporal foi realizada uma sequência de exercícios de alongamento iniciando nos pés, pernas, tronco, braços e

finalizando com uma auto massagem nos ombros, pescoço, rosto, olhos, orelhas e cabeça.

- 2- Práticas de respiração - Após esta sequência corporal, foi realizado alguns minutos de exercício de respiração livre no primeiro encontro e a partir do segundo foi falado acerca da respiração abdominal e sua importância.
- 3- Práticas de meditação - devido as circunstâncias auditivas do espaço da pesquisa foram realizados menos de cinco minutos de silêncio. Parece pouco tempo, no entanto como as pessoas não tem o hábito de realizar esta prática, ficar em silêncio por poucos minutos é bastante difícil, principalmente em ambiente de trabalho e especificamente em escola de ensino fundamental em horário de séries iniciais.

Dentre a diversidade de estilos, foi utilizada nas oficinas a meditação silenciosa e sentada. Utilizamos como coadjuvante uma técnica conhecida como imaginação ativa. Explicitada anteriormente ao grupo, esta técnica pode desenvolver a imaginação criadora, pouco valorizada e explorada em nossa sociedade e consiste no exercício da imaginação, reflexões internas e indagações durante certo momento da meditação. Alguns pensadores citados no capítulo sobre meditação falam sobre a importância da imaginação.

Na primeira parte das práticas o foco de atenção concentrou-se na respiração e somente após algum tempo entrou em contexto a imaginação ativa ou visualização criativa. No caso específico deste estudo, o foco reflexivo teve seu eixo em questões sobre formação pessoal, social e ambiental.

Após esse momento de autorreflexão, os participantes voltaram a concentrar a atenção na respiração que volta a ser a âncora meditativa. Retorna-se para o estilo passivo. Foi dado um pequeno sinal para que as pessoas passassem do estilo passivo ao ativo e o retorno ao passivo através do toque de um 'címbalo' sonoro; instrumento suave parecido com um sino.

O foco na respiração durou a maior parte do tempo e continuou até o final. Ela não foi forçada e sim observada. Foi citada a importância e preferência ao estilo abdominal, que é uma respiração mais saudável e recomendável, no entanto ela não foi exigida nos exercícios.

Após a meditação os participantes foram convidados à fazerem anotações no diário individual sobre suas percepções, sentimentos e sensações acontecidas com a prática. Outros apenas se expressaram em fala na roda de conversa.

#### 7.4.2 A roda de conversa

A roda de conversa é uma estratégia que possibilita o diálogo e interação grupal muito utilizada em pesquisas sociais. Em alguns casos pode haver o inconveniente de uma pessoa expressar alguma ideia e outras silenciarem suas opiniões por se sentirem contempladas pela fala daquela que a antecedeu, provocando uma inibição.

A abertura da roda de conversa aconteceu após as anotações no diário individual quando então se iniciou a discussão sobre o trabalho. A conversa envolveu, além do relato da experiência meditativa, questões sobre formação/autoformação dos professores. Ela foi mediada com questões norteadoras elaboradas a priori que investigaram a opinião dos participantes sobre a contribuição das práticas realizadas para a autoformação, heteroformação e ecoformação e se elas poderiam ser úteis para no processo de formação do professor.

Devido ao fato de a gravação exercer forte influência na inibição das falas de pessoas e que foi percebido na segunda oficina, resolvi após as atividades do último encontro, usar uma metodologia diferente e não gravar a roda de conversa, apenas anotando no diário de campo. Ficamos longo tempo em roda de conversa e percebi em minha escuta sensível que sem a utilização de gravação houve uma fluidez maior na expressão dos participantes que se soltaram mais. Nas oficinas anteriores, observei certa retração até mesmo daqueles que normalmente tem o hábito de falar mais.

Até mesmo o coordenador que não era participante membro do grupo, se inseriu na conversa e como que em um desabafo, colocou a importância e necessidade do cultivo da calma e tranquilidade no contexto de convivência de uma instituição educativa. Ele relatou um fato de uma professora que, em momento de estresse extremo, se dirigiu a ele com determinado aluno "problema" e só o fato de ele lhe pedir que se acalmasse para lhe relatar o caso, foi o estopim para agravar ainda mais seu estado emocional, criando uma condição de desafeto entre os pares em questão.

### **7.4.3 Escuta sensível**

Neste momento o exercício da escuta sensível foi uma estratégia que auxiliou bastante. É uma escuta diferenciada que de acordo com as concepções de René Barbier (1998) é utilizada para que se consiga perceber e captar a essência das falas dos participantes. Para isso é necessário ouvir atentamente não só o que foi dito claramente, mas também as entrelinhas que porventura se encontrem implícitas em seus discursos.

Cerqueira, (2011, p. 25) que faz reflexões acerca da escuta sensível abordando sua utilização em diversos contextos, nos lembra que “Nem sempre as palavras são as melhores transmissoras das mensagens, é preciso buscar também no silêncio aquilo que não foi através do som pronunciado” Portanto, o silêncio, gestos, olhares e atitudes devem ser observados e avaliados.

Ela considera que a teoria humanista de Carl Rogers está associada à proposta da escuta sensível por ambas valorizarem primordialmente as expressões para o entendimento da pessoa e afirma que a empatia é um importante conceito correlacionado à este tipo de escuta.

Esta escuta permitiu à pesquisadora abrir os ouvidos à sensibilidade e esteve presente em toda a pesquisa, principalmente nas rodas de conversa e entrevista gravada. “A escuta sensível pede a compreensão do sujeito como um todo. Isso envolve seu estado, de um sujeito completo e complexo. A complexidade refere-se a compreender os vários elementos que fazem parte do contexto do sujeito” (CERQUEIRA, 2011, p. 25). Detalhes importantes sobre as relações entre os participantes foram observados graças à este recurso auditivo que é a escuta sensível.

### **7.4.4 Entrevista semi estruturada**

Os participantes tiveram a opção de realizar a entrevista escrita ou gravada por sugestão de uma das integrantes do grupo dizendo que cada pessoa possuía seu estilo: os que gostam mais de falar e os que preferem escrever. Perguntei a cada participante a opção desejada e obtive nove pessoas que escolheram a entrevista escrita e apenas duas que optaram pela gravação. Observei que mesmo

as pessoas que gostavam de se expressar verbalmente, optaram por escrever alegando o tempo escasso. As duas pessoas que preferiram a entrevista oral foram uma professora readaptada e a orientadora da escola, que devido as circunstâncias de falta de tempo teve que optar pelo estilo escrito. A segunda entrevista foi realizada com uma professora que apesar de preferir a forma escrita, optou pela gravação.

#### **7.4.5 Instrumentos**

Foram utilizados o diário de campo e um roteiro para as oficinas, rodas de conversa e entrevista e como recursos de apoio, o diário de campo e gravador.

O diário de campo ou de bordo da pesquisadora foi usado desde o início da pesquisa como suporte para anotações e percepções tanto de angústias quanto de conquistas e alegrias que perpassaram todo o processo, dando consistência e solidez ao trabalho e acrescentando importantes detalhes que clareiam e qualificam qualquer trabalho.

Inicialmente, houve uma conversa com algumas pessoas de afinidade que trabalhavam na escola para perscrutar as possibilidades de se realizar a pesquisa, pois considerando a rotatividade de professores, direção e funcionários, a situação interna do grupo naquele momento poderia não estar propícia para tal estudo. Como a ideia surgiu no campo de trabalho, o contato informal com essas pessoas foi de grande auxílio fortalecendo os propósitos e ajudando a avançar.

Logo após foi agendada uma conversa com a direção da escola para em seguida requisitar a autorização da SEDF para a pesquisa fazendo o convite ao grupo docente e descrevendo o projeto de uma forma geral. É importante colocar que quase todos os professores que foram convidados a participar da pesquisa aceitaram imediatamente. Com o grupo formado houve uma reunião específica para maiores informações sobre o trabalho, preenchimento dos formulários de participação livre e esclarecida e explicações. Em seguida iniciamos as oficinas que foram semanais e tiveram duração de aproximadamente quarenta minutos. Inicialmente a ideia era que fossem seis oficinas, mas a banca sugeriu que se fizessem somente três. As duas primeiras aconteceram no auditório e a última teve que ser na sala de coordenação devido as necessidades da escola na utilização daquele ambiente.

#### 7.4.6 Forma de Análise

Foi utilizada a Análise de conteúdo. De acordo com Bardin (2004), por meio desta análise podemos observar o que não foi revelado explicitamente nas falas dos participantes. É necessário haver rigor e a busca de outras realidades que transcendem as aparências das mensagens. Sua metodologia obedece a uma orientação dialógica que se situa entre uma averiguação rigorosa e uma rica interpretação. Não existem regras rígidas, e pode ser reinterpretada constantemente na maioria dos casos.

Bardin (1977) define a análise de conteúdo como um conjunto de técnicas que, através de determinados procedimentos, objetiva a obtenção de indicadores qualitativos ou quantitativos que facilitem a interpretação de conhecimentos acerca do conteúdo analisado. O sentido da interpretação da análise é relacionado a teoria na qual o trabalho está fundamentado.

A leitura flutuante faz parte do processo e foi realizada do início ao fim das análises. Ela objetiva fazer novos links e percepções. As fases da análise de conteúdo organizam-se em torno de três pólos, conforme Bardin: 1. A pré-análise; 2. A exploração do material; 3. O tratamento dos resultados: a inferência e a interpretação (2009, p.121).

Conforme M. Laura Franco (2005) a análise de conteúdo leva em conta a complexidade das interações que envolvem pesquisador e pesquisado. O contexto social, a ideologia envolvida nas mensagens, bem como as mutáveis condições históricas que influenciam valores e conceitos previamente elaborados socialmente, também devem ser observados nas falas.

As metodologias utilizadas neste trabalho, a oficina e roda de conversa, foram escolhidas pelo seu caráter grupal e participativo. Elas buscaram através das relações entre os integrantes, construir respostas para as questões desta pesquisa e proporcionar reflexões sobre os temas apresentados.

## 8 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Como pesquisa qualitativa, as análises se iniciaram desde a primeira visita a escola onde recebi por parte da direção e dos professores uma boa recepção. A convivência anterior com o grupo de professores me deixou bem a vontade, até porque foi onde trabalhei durante dez anos. No entanto, ao mesmo tempo em que havia um sentimento de tranquilidade, a preocupação com a ética ocorreu mais intensamente. A postura ética em uma pesquisa é componente de suma relevância e deve ser lembrada sempre, portanto desde o princípio deixei bem claro a necessidade de haver sinceridade nas respostas de cada participante para que não houvesse qualquer interferência entre amizade e pesquisa.

Para não expor os participantes e preservar sua privacidade, utilizamos as letras do alfabeto (Da letra A à letra K) para designar a autoria de suas falas. A respeito da frequência das falas, fica claro que alguns professores se expressaram mais do que outros. Isto aconteceu em decorrência de motivos individuais como por exemplo, timidez e também devido a entrevista possuir maior probabilidade de expressão do que o questionário, pois geralmente as pessoas falam mais do que escrevem.

Foi observado algumas pessoas que apesar de serem mais extrovertidas em determinado ambiente, se expressaram menos neste tipo de trabalho com gravação, e outras de personalidade introvertida que, todavia se expressam com mais facilidade ao exporem suas ideias. Foi o que aconteceu neste trabalho. Alguns professores que falam muito no cotidiano permaneceram quase calados nas rodas de conversa e outros que quase não falam no dia a dia, deram um volume maior de contribuição. Isto não quer dizer que as opiniões foram melhores nem piores, a referência aqui diz respeito somente à mensuração do quantitativo de palavras e não de seu teor. Também há aqueles que falam muito, porém sobre questões não referentes ao trabalho em si, ou seja com certa fuga ao tema, e outros que falam pouco, contudo se concentram no foco solicitado pelo pesquisador. É importante relatar o fato de que uma ótima pessoa se negou à participar da pesquisa alegando apenas timidez, e isto não pode ser considerado como má vontade, e sim como parte de sua personalidade e livre arbítrio.

Alguns fatos como maior facilidade na oralidade do grupo nas rodas de conversa que não foram gravadas, mas somente anotadas foram observados. Uma

camuflada crítica aos que falam muito. A percepção implícita de alguns olhares desconfiados, o que é precisamente natural em qualquer pesquisa. Outra ocorrência percebida e também relatada por uma participante é que, em decorrência de o grupo pesquisado ser um grupo antigo e já trabalharem juntos por muito tempo, as relações pessoais podem se arranhar mesmo que superficialmente e de alguma maneira acarretar certa inibição nas expressões pessoais.

Todas estas questões fazem parte de uma pesquisa e precisam ser compreendidas. De qualquer forma todos os informantes tiveram boa intenção em suas participações e estes detalhes são inerentes à toda pesquisa qualitativa, pois esta envolve seres humanos com suas virtudes e defeitos.

As análises das rodas de conversa, das entrevistas, do questionário aberto e do diário de campo individual e da pesquisadora tiveram o foco em dois eixos:

1-Contribuições das práticas integrativas corporais, de respiração e de meditação para a AUTO/HETERO/ECO formação

2-Contribuições das práticas integrativas corporais, de respiração e de meditação para o processo de FORMAÇÃO DE PROFESSORES.

### 8.1 Contribuições para a AUTO/ ECO/ HETERO formação:

A formação de um sujeito inicia-se na infância e o acompanha durante toda sua vida. Como vimos no capítulo específico sobre este assunto, autores como Pineau (1988) e Galvani (2002) dividem esta formação em três: a auto formação; a hetero formação e a eco formação. Vamos analisar as respostas dos participantes e verificar a opinião dos mesmos acerca da contribuição das atividades propostas para a formação pessoal, social e ambiental.

## AUTOFORMAÇÃO

Para analisar se as atividades propostas contribuíram com o processo autoformativo dos participantes, vamos lembrar Pineau (1988), com a noção de autoformação como uma dupla apropriação do poder de formação e Galvani (2002) que acredita na abordagem interior da educação através do incentivo à processos autoformativos. Com a lida diária e os afazeres constantes, não sobra tempo e muitas pessoas se esquecem do cuidado consigo mesmas, de sua autoformação.

Atividades que possam resgatar o poder de formação pessoal devem ser reconhecidas e exercitadas pelo sujeito.

O objetivo da análise das falas que se seguem é verificar se as atividades realizadas nas oficinas contribuíram para o reconhecimento da necessidade da autoformação dos professores na formação continuada. Normalmente são oferecidos cursos específicos em diversas áreas contribuindo com o pedagógico, no entanto tradicionalmente o lado autoformativo dos educadores na formação contínua inexistente.

Acerca das percepções sobre as práticas das oficinas a professora J afirma que percebeu mudanças.

São atividades que não costumamos fazer, assim não nos damos conta da importância que elas têm. Senti no corpo e na mente. Fiquei mais tranquila. Preciso realmente fazer isso mais vezes, buscar alguns minutos todos os dias para essa atividade me fará muito bem. Percebi melhor o meu corpo, a respiração errada e a necessidade de movimentar o corpo. (Professora J- Entrevista escrita).

Considerando a importância de atividades corporais já explicitada em capítulo próprio, é relevante lembrar que na cultura ocidental é comum o excessivo culto à beleza física e aumento da frequência em academias, somente pelo sentido visual. De qualquer forma o corpo se beneficia. No entanto, se por um lado há o culto estético consumista, por outro lado a visão do corpo é estudada sob outros prismas.

A corporeidade como unidade perceptiva funciona como instrumento afinado de leitura do mundo que nos permite estar de forma congruente e inteira no ato existencial. O corpo guarda a memória da ação, podemos mesmo pensar que a sustentabilidade do conhecimento depende do registro corpóreo. Os sentidos despertos nos devolvem a vida cotidiana como uma aventura única possível de ser impregnada de sentido - valor e significado (CATALÃO, 2008, p. 6).

Ela fala que o ser humano precisa voltar-se sobre si mesmo e afinar os sentidos para transformar a cultura de consumo em cultura de cuidado. Também traz a importância de se cultivar um olhar transdisciplinar e uma escuta sensível. Esta afinação dos sentidos depende de nossa percepção e atuação como indivíduos que, em conjunto nos articulamos para compor a orquestra e metaforicamente tocar a

sinfonia da vida. A falta de percepção ao nosso corpo interfere nesta afinação. A fala da professora expressa esta necessidade.

Às vezes a gente começa a ser tão assim... (silêncio) é como se a gente não estivesse ali, você não consegue sequer pensar. No exercício da meditação, por exemplo: puxa eu tenho duas pernas, eu tenho dois pés, né? (risos) e as vezes você não para pra pensar nisso. É algo tão normal, é como respirar por exemplo, pensar o quanto é difícil respirar direito, a dificuldade mesmo (Professora D, fonte oral).

Para Marie-Christine Josso a atenção ao corpo é fundamental. Ela estuda profundamente as relações da pessoa com seu corpo e traz um enunciado:

assim ao longo de toda a existência potencialidades de tomadas de consciência sobre a A dimensão corporal das vivências, como a dimensão das vivências corporais, oferecem natureza aberta, evolutiva, maleável, autopoietica de nosso ser-no-mundo, dispondo, portanto, de um Si num potencial enorme ainda por descobrir. (JOSSO, 2012, p.25).

Ela fala sobre a necessidade de se escutar a intencionalidade que se manifesta através da atenção da pessoa para a vitalidade do movimento interno. Como eles podem, às vezes, somatizar acontecimentos relacionados à física ou à medicina, acontecimentos relacionados com o estado mental, psicológico e afetivo. Alguns problemas que se somatizam têm suas raízes no mundo espiritual, através de uma recusa ou de um fechamento do nosso ser ao Ser Espiritual.

A relação da corporeidade com autonomia, subjetividade e singularidade deve sempre ser lembrada. “Hoje sabemos o quanto nos desviou da saúde integral a concepção moderna que dissociou o corpo da alma e do espírito. Perdemos a coesão e a congruência; mais do que isso, perdemos a transparência” (LELOUP, 2011,p. 09).

A professora D fala da importância da percepção de si mesmo proporcionada pela realização das práticas

Então eu acho que esse exercício dá às pessoas a chance de se perceber, se perceber enquanto pessoa, o que compõe essa pessoa, essa pessoa é composta por dois braços, duas pernas... se perceber em relação ao ambiente. Parece tão normal, assim, mas as vezes vc não consegue perceber os detalhes. Parar mesmo pra poder sentir, escutar, enxergar melhor, seria isso (sic fonte oral).

Foucault (1979, p.14) afirma que “o corpo traz consigo, em sua vida e em sua morte, em sua força e em sua fraqueza, a sanção de todo erro e de toda verdade como ele traz consigo também e inversamente sua origem”. A origem diz respeito ao corpo e que se inscreve no sistema nervoso, no humor e no aparelho digestivo.

O corpo – e tudo o que diz respeito ao corpo, a alimentação, o clima, o solo – é o lugar da *Herkunft*: sobre o corpo se encontra o estigma dos acontecimentos passados do mesmo modo que dele nascem os desejos, os desfalecimentos e os erros nele também eles se atam e de repente se exprimem, mas nele também eles se desatam, entram em luta, se apagam uns aos outros e continuam seu insuperável conflito (FOUCAULT, 1979, p.14).

Ele diz que para se fazer uma genealogia dos valores, da moral e do conhecimento não se deve negligenciar os fatos históricos e saber reconhecê-los juntamente com suas adversidades e complementa afirmando que

É preciso saber reconhecer os acontecimentos da história, seus abalos, suas surpresas, as vacilantes vitórias, as derrotas mal digeridas, que dão conta dos atavismos e das hereditariedades; da mesma forma que é preciso saber diagnosticar as doenças do corpo, os estados de fraqueza e de energia, suas rachaduras e suas resistências para avaliar o que é um discurso filosófico. A história, com suas intensidades, seus desfalecimentos, seus furores secretos, suas grandes agitações febris como suas síncope, é o próprio corpo do devir. E preciso ser metafísico para lhe procurar uma alma na idealidade longínqua da origem (FOUCAULT, 1979, p. 13).

Observa-se uma analogia. Os acontecimentos históricos são metaforicamente o corpo, ‘o corpo do devir’. A responsabilidade com o cuidado e direcionamento deste corpo é de todos. É necessário um bom diagnóstico para saber aonde os cuidados e reparos são mais urgentes.

Apresenta-se neste trabalho a necessidade de ultrapassar os cuidados corporais com a inclusão de cuidados com a mente através de exercícios específicos de respiração e de meditação. A conhecida ginástica laboral é uma prática de exercícios físicos visando à prevenção de doenças ocupacionais e melhoria na qualidade de vida do corpo. Elas são praticadas coletivamente no ambiente de trabalho e são utilizadas em diversas instituições públicas e privadas. A ausência

destas práticas na escola é observada pela professora G que desabafa: “você já observou que toda categoria tem essa ginástica laboral. A nossa que é a que mais necessita não tem, se terminasse uns 10 minutos após as aulas, né, agora nós vamos fazer a nossa ginástica, todo mundo” (sic, fonte oral roda de conversa).

Entretanto, é necessário enfatizar que as atividades aqui propostas se diferem da ginástica laboral que trabalha somente com o corpo físico.

A mente necessita de alguns poucos minutos de silêncio consciente e relaxante. O que importa é a qualidade e regularidade diária destes minutos e não a quantidade de tempo despendida. A observação da respiração tranquila e consciente nas atividades cotidianas é importante.

Para a professora F, a atividade realizada “Oportuniza desenvolver quietude e concentração extremamente importantes para a saúde física e mental” (entrevista escrita). A professora C que passou por processos patológicos e se submeteu a algumas cirurgias afirma que “A pessoa usando seu corpo, fazendo exercícios de respiração e fazendo finalmente a meditação é capaz de superar muitos obstáculos e melhorar a saúde física e mental” (escrito-26/09/13).

A atenção ao silêncio e à sua encarnação no próprio corpo permite a descoberta de novas percepções(...). Nesta experiência, o sujeito encontra diferentes graus de maleabilidade ou de densidade interior, diferentes estados e mudanças de estados, passagens da tensão ao relaxamento, da agitação à tranqüilidade, de um sentimento a outro (BOIS, 2008, pag. 05).

A professora C assim se expressa: “Me senti muito bem, mais leve, mais relaxada. Percebi algumas mudanças, como evitar maiores aborrecimentos usando esses exercícios de respiração. Senti que é mais fácil ter um autocontrole de nossas ações praticando esses exercícios”.

O professor H enxerga mais além e vê a relevância das atividades mesmo fora do contexto escolar. Ele acha que “mesmo não sendo implantado na escola, acho que cada um deveria procurar uma maneira de alguma atividade de desestressar e isso é importante. Eu gostei muito, muito interessante isso, tanto a parte do exercício corporal quanto mental também” (sic fonte oral).

Sobre a atividade de relaxamento, a professora F afirma que é o que ela jamais pensou em fazer.

pra mim, ela foi importante por que eu jamais paro pra ficar calada. Hora nenhuma do dia eu calo a boca. E isso muitas vezes pode ser uma qualidade né, mas também pode ser um defeito, algo que precisa ser trabalhado. E sobre meditar, eu acredito que é algo necessário (sic fonte oral).

Esta professora afirma que se sentiu muito bem ao realizar as atividades, e quando indagada sobre as mudanças pessoais, ela acredita que elas irão se manifestar à medida que as práticas forem acontecendo. Ela se declara extremamente comunicativa e diz que desde criança gosta de opinar, discutir no bom sentido e falar suas percepções sobre as coisas, mas desabafa:

Então, esses momentos aqui pra mim eu fiquei foi assim pensando 'Ai, eu tenho que me desligar um pouquinho, eu ã posso ficar pensando o que que eu vou fazer quando chegar em casa, o que eu vou falar com meus filhos, meus alunos', e na sala da aula eu também sou assim (Professora F, sic fonte oral).

É uma atitude interativa admirável, no entanto não pode se tornar um ato mecânico. A afirmação da própria pessoa de que precisa se desligar um pouco, já sinaliza necessidade de mudanças. Uma pausa por pequena que seja pode alterar benéficamente a saúde.

A falta de tempo é fator dominante entre as reclamações de diversos professores geralmente muito ocupados. Na opinião da professora C, "Essa atividade eu achei muito interessante porque a gente relaxou um pouco, né, quase a gente não tem tempo pra fazer esses exercícios e é muito bom, muito bom, a gente tem que respirar pra depois poder falar"(sic fonte oral).

A professora L afirma que as práticas ajudam a acalmar e que se sentiu muito bem realizando os exercícios "Vejo que proporciona um maior conhecimento de si mesmo e ajuda a acalmar o barulho interior possibilitando um relaxamento para lidar com o dia a dia e consigo mesmo". Sobre a influência das atividades propostas no comportamento, esta participante diz que para que se obtenha maior eficácia elas precisam se tornar um hábito a se trabalhar cotidianamente.

Eu acredito que isso vai surtir um grande efeito no comportamento porque você ficando calmo, você vai ser mais centrado, vai prestar mais atenção, você vai parar pra você ouvir, e esse exercício é difícil, é muito difícil. Tem gente que começa a bater as pernas, ai então você vai ficando agoniado. Mas quando isso começa a ser um habito,

o habito é uma coisa de todo dia, é igual escovar os dentes. Eu acho que tem um efeito muito positivo se for algo assim, todo dia, sistematizado, não pontual, mas sistematizado, entendeu? (Professora L, sic fonte oral)

Esta fala revela a dificuldade no exercício desta prática. Se ela fosse passiva como alguns dizem, não haveria dificuldade em sua realização. Rogers (1977) reitera que quando uma pessoa recebe um mínimo de estímulos externos, ela consegue captar experiências internas além das cotidianas sem cair em um equilíbrio passivo.

A capacidade de concentrar a atenção consciente parece ser um dos desenvolvimentos evolutivos mais recentes da nossa espécie. É um minúsculo cume de consciência, de capacidade simbolizadora, encimando uma vasta pirâmide de funcionamento orgânico não-consciente. Talvez uma analogia melhor, mais indicativa da contínua mudança que está ocorrendo, seja pensar no funcionamento do indivíduo como uma grande fonte piramidal (ROGERS, 1977, p. 231).

A professora I, diz que apesar de ter sido muito rápido, se sentiu bem realizando as práticas, mas talvez por ter feito muito pouco, não percebeu mudanças “Tais atividades nos deixam mais calma e com uma concentração maior” (fonte escrita).

Sobre a continuidade das práticas, a resposta da professora D é afirmativa, pois ela acha que as coisas boas tem que continuar. Ir pensando, procurando, buscando mais informações e tentando melhorar de alguma maneira. Ainda acredita que nosso propósito neste mundo é se aprimorar e não ficar estacionado e acha que tudo que contribua para isso é válido, portanto pretende dar continuidade às práticas

Porque altera principalmente na saúde física, essa questão da somatização né. Por que a gente tem pagado um preço muito alto por essa vida agitada, cheio de desafios, as vezes a gente se impõe um limite muito alto e não consegue, se cobra muito e assim é. Pra evitar isso, pelo menos pra melhorar a qualidade de vida é continuar praticando e praticando mais (Professora D, sic fonte oral).

O professor B acha que essas práticas devem ser estimuladas para que a sociedade evolua de forma saudável e que eles são fundamentais para a formação de um cidadão. Disse que se sentiu bem, mais calmo e aprendeu a relaxar (Fonte escrita).

A professora I, fala do estresse e cansaço principalmente nos dias em que há coordenação no horário contrário. Ela faz alusão às empresas que levam os funcionários para fazerem atividades de relaxamento e acha interessante a questão de parar e ouvir o corpo.

Então a gente nunca tem esse tempo pra gente mesmo, parar, ouvir um pouquinho, ouvir a sua respiração, eu achei valido nesse sentido. Que bom se a gente pudesse tá fazendo isso como uma prática, talvez a gente evitaria mais o cansaço, o estresse às vezes que a gente adquire, porque a gente adquire aqui mesmo "né" (Professora I, sic fonte oral).

No início observa-se entusiasmo e vigor nestes trabalhadores, no entanto com o passar dos anos é notório uma transformação no estado de saúde dos mesmos. Como observa a mesma professora

A maioria entra novinha, bonitinha, saudável, não é verdade?! Ai começam as dores, começam os calos vocais, enfim, as doenças são adquiridas aqui, mas às vezes a gente também não para pra fazer uma atividade que possa beneficiar, prolongar o nosso bem estar no nosso trabalho. Às vezes a gente acha que não é importante, mas é importante né, e já há estudos provando a importância disso, desse parar, esse respirar. (Professora I, sic fonte oral).

O psicólogo Daniel Goleman (2005, p.14) fala sobre a meditação e relaxamento como antídotos para o estresse. Ele descobriu que “a meditação diminuía os níveis de ansiedade e apressava a recuperação de quem medita ante situações de estresse. As aplicações clínicas para resolver os problemas decorrentes do estresse pareciam óbvias”. Ele afirma que embora a área médica tenha mostrado interesse por esta prática, foi no campo psicoterápico que ela obteve maior receptividade apontando os diversos benefícios da mesma. A meditação seria então “um meio de os pacientes lidarem com a ansiedade sem o uso de medicamentos, de terem acesso a lembranças e sentimentos que estavam bloqueados, e como uma prescrição genérica para o tratamento de ampla variedade do estresse”. Conforme este autor a meditação passou a ser uma ferramenta de controle do estresse sendo amplamente divulgada em instituições escolares, hospitalares e empresarial. Ele afirma que:

As alterações neuroendócrinas conseguidas com um relaxamento intenso mostraram ser mais profundas do que imaginaram os primeiros pesquisadores, que viam as técnicas de relaxamento principalmente como um meio para aliviar a tensão muscular e a preocupação mental. Investigações mais sofisticadas revelaram profundos efeitos do relaxamento em funções imunológicas e no âmbito de outras alterações, com aplicações clínicas específicas (GOLEMAN, 2005 p.15).

O exercício de relaxamento proporciona descanso necessário ao cérebro estimulando conexões saudáveis. “Talvez o principal efeito seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse” (GOLEMAN, 1999, p.25). Ele afirma que o hábito da meditação no dia a dia auxilia o desligamento do estresse dando tranquilidade para enfrentar os desafios.

Tripicchio (2013) detectou respostas fisiológicas na meditação e afirma que há uma elevação da atividade parassimpática que pode ser associada com a sensação de relaxamento e que esse fato reduziria as frequências cardíacas e respiratórias. Outra hipótese é que pode ser que a quantidade de práticas interfiram nos resultados devido a nossa plasticidade cerebral. (DAVIDSON et al. 2003, apud MENESES, 2009).

Bois (2008) fala sobre a pertinência da introspecção sensorial e o desenvolvimento da sensibilidade perceptiva do sujeito de seu próprio movimento interno. Afirma que cuidar da presença do silêncio é o primeiro passo para esta introspecção. A sociedade moderna de determinada maneira faz um culto ao estresse, pois ela nos exige atividades que ultrapassam o nosso tempo hábil. Não raro falta tempo pra nós mesmos, pra saúde, lazer, descanso, família, e outras atividades pessoais.

O estresse pode contagiar pessoas e interferir nas relações, portanto é necessário procurar formas de administrá-lo. A restauração psicológica assim como a atenção aos atos instintivos e exercícios de autocontrole podem ser úteis. A professora D diz que é necessária uma mudança de postura: “Então é muito importante, eu acho, a gente tá pensando nisso, tendo essa mudança de postura "né", porque eu acho que é uma mudança mesmo que precisa ter” (sic fonte oral).

A busca do ser humano em dominar seus instintos é constante e a auto-observação é forte aliada. A atenção a este fato pode ser de grande auxílio, pois há situações que o referido instinto fala mais alto aumentando a dimensão do conflito e prejudicando outrem. Este fenômeno pode ser prevenido e controlado.

## HETEROFORMAÇÃO

Dentro dos três polos auto/hetero/eco, analisaremos agora se as atividades proporcionaram benefícios para a HETERO formação.

Quando se fala em cuidados pessoais e formação de si mesmo, a relação com atividade egoística e narcisista pode emergir. Contudo, há outros olhares sobre esta questão que acreditam que a atitude de uma pessoa pode se refletir em contexto ampliado. É sabido que o comportamento dos pais interfere no dos filhos, dos professores sobre os alunos e entre outros grupos de convivência, em maior ou menor grau.

A professora D explicita sua opinião a respeito da interferência das atitudes individuais nas relações com o outro e cita a visão holística.

Se eu me acalmo, o outro vai ficar mais calmo. É essa visão mesmo holística, do todo, da teia. Agora eu tava olhando aquela coisinha ali e pensando na teia da aranha, porque na verdade se a gente enxergar o mundo com essa visão holística onde a menor ondinha, a pedrinha que você joga lá no lago e as ondinhas vão chegando lá num lugar mais distante, eu acho que é possível a gente se acalmar e acalmar o outro, perceber melhor o outro. Então às vezes assim, se você tá muito agitado e muito nervoso, você mal consegue perceber que o outro tá com problema, com dificuldade. Então de repente o olhar que a gente vai dirigir pro outro, é um olhar diferente. (Professora D, sic fonte oral).

Ela acredita que as atividades realizadas nas oficinas podem influenciar a atitude de cada pessoa e que isto pode se refletir nas relações entre elas. Ajudam no sentido de que “é bom porque você pode parar pra pensar um pouquinho melhor, como que eu reajo, como a minha respiração vai me influenciar na minha resposta, na minha atitude em relação ao outro e a mim mesmo claro” E alerta para o quanto o não olhar pra isso pode me prejudicar (idem sic).

Neste envolvimento com o outro, a respiração tem papel relevante. Conforme

visto em capítulo específico, a respiração faz com que as funções cerebrais sejam ativadas e oxigenadas contribuindo para um melhor aproveitamento de suas atividades. O estresse excessivo pode abalar o sistema imunológico. A falta de uma oxigenação adequada é uma das causas deste abalo das funções de imunidade no organismo humano. Sobre a respiração, a professora D, depois de certo silêncio reflete

Às vezes a gente começa a ser tão assim... (silêncio) é como se a gente não estivesse ali, você não consegue sequer pensar (...) puxa eu tenho duas pernas, eu tenho dois pés, né? (risos) e as vezes você não para pra pensar nisso. É algo tão normal, é como respirar por exemplo, pensar o quanto é difícil respirar direito, a dificuldade mesmo (sic fonte oral).

A professora A vê esta dificuldade. Ela achou a respiração abdominal incômoda sentindo-se desconfortável com sua prática.

Eu achei interessante, eu acho que é relaxante, a gente precisa fazer isso, é essencial na nossa vida, mas eu estou com dificuldade em executar a questão da respiração de forma correta. E as vezes que eu tento buscar aquela respiração mais profunda, às vezes me falta um... eu busquei, mas tá faltando. Talvez pelo grau de ansiedade, de estresse, eu não consigo ainda relaxar e me sentir bem. Então eu respiro ainda de forma errada, mas que é interessante, é (Professora A, fonte oral)

Neste caso é aconselhável uma respiração tranquila sem o uso de técnicas. Não obstante, a respiração abdominal é a mais recomendada e completa superando a respiração torácica, porém a consciência da respiração por cada um e o cultivo de uma respiração tranquila e mais lenta ao menos por uma parte do seu dia pode trazer benefícios. É importante considerar o lado psíquico da respiração. Podemos observar que de acordo com o estado emocional de uma pessoa, o seu ritmo respiratório é alterado. É perceptível que em momentos de angústia ou estresse a respiração se torna acelerada, e em situações não conflitantes ela se encontra tranquila e em ritmo mais lento.

Através de contínua prática de controle respiratório é possível conduzir esta ferramenta em benefício próprio e de outros evitando impulsos indesejáveis. Isto promove a oxigenação de todo o corpo, pois o sangue bombeado necessita de ar em seus alvéolos para circular com mais facilidade. Ao se inspirar profundamente

uma única vez, retendo o ar por dois segundos e expirando lentamente, a chance de coordenar melhor o raciocínio e observar a situação com olho mais atento é ampliada.

A professora C fala da respiração e a escassez de tempo para tais práticas. “Essa atividade eu achei muito interessante porque a gente relaxou um pouco, quase a gente não tem tempo pra fazer esses exercícios e é muito bom, muito bom. A gente tem que respirar pra depois poder falar” (sic).

Muitas decisões intempestivas são tomadas por falta de auto controle. Uma prévia reflexão seguida de uma respiração consciente é oxigenante cerebral e pode auxiliar na ponderação de decisões que necessitam de maior controle emocional.

Na primeira oficina, houve um imprevisto. Quando já estávamos em círculo para iniciarmos as atividades, a diretora compareceu no espaço com a mãe de um aluno para um esclarecimento junto aos professores. O momento não foi muito demorado, todavia de grande tensão. Este fato, comum em ambiente escolar, reflete o estado de tensão que acompanha a profissão docente. O contato diário e direto tanto com adolescentes quanto com os pais pode gerar conflitos que requerem atitudes emocionais responsáveis e refletidas. A respeito deste acontecimento, assim se expressou o professor B.

E agora a pouco tivemos esse inconveniente com a mãe de um aluno me deixou muito chateado, a adrenalina foi a mil (...)eu queria ‘soltar os cachorros’ com ela, (...) e graças a Deus a professora falou de uma maneira mais branda né, e me evitou até um processo provavelmente. E por incrível que pareça, esse exercício me deixou tão tranquilo, parece até que eu sou outra pessoa, voltei a ser o "Dr. Jack yll" né, tava meio "Hide". Então foi muito bom, muito proveitoso e seria muito bom se eu continuasse a fazer todo dia, principalmente depois que terminam as aulas, né, porque às vezes a gente acaba levando esse estresse pra casa descontando em quem não tem nada a ver com a história (Professor B, sic fonte oral).

Esse professor desabafa dizendo que “Nunca pensei que fosse tão desgastante lecionar. As atividades propostas me deixaram um pouco menos tenso, seria muito bom executar essas atividades com frequência”. Ele disse que com os exercícios aprendeu a ouvir mais e afirma: “Acredito que tudo que venha diminuir o estresse do dia-a-dia e faça com que o indivíduo se sinta melhor, é valido e com certeza vai refletir nas outras pessoas” (Professor B, diário de bordo do participante). Como a lida com pessoas no campo educativo é condição inquestionável, a

preparação deste profissional deve observar tanto a objetividade profissional, quanto a subjetividade pessoal e a influência das emoções em contexto maior.

Vejamos o que diz o psicólogo Daniel Goleman sobre o assunto: “O mais intrigante para entender a força das emoções na vida mental são aqueles momentos de ação apaixonada de que mais tarde nos arrependemos, assim que a poeira assentou; a questão é como nós tomamos irracionais tão facilmente” (1995, p. 15). Nestes contextos imprevisíveis acontecem situações muitas vezes incontornáveis.

(...) a capacidade de controlar sentimentos a cada momento é crucial para o discernimento emocional e a autocompreensão. A incapacidade de observar nossos verdadeiros sentimentos nos deixa à mercê deles. As pessoas de maior certeza sobre os próprios sentimentos são melhores pilotos de suas vidas, tendo um sentido mais preciso de como se sentem em relação a decisões pessoais, desde com quem se casar a que emprego aceitar (GOLEMAN, 1999, p. 31).

Em seu trabalho sobre as emoções, Goleman cita as inteligências pessoais de Gardner, as múltiplas inteligências, e fala sobre a inteligência emocional como uma necessidade em conhecer as próprias emoções. Ele afirma que a pedra fundamental desta inteligência é reconhecer um sentimento quando ele ocorre, exercitar a autoconsciência.

Isto confirma que a contínua formação destes sujeitos da educação deve considerar a pessoa humana junto com o lado profissional. Uma formação que envolva tanto os conteúdos necessários ao exercício da profissão, quanto a necessidade de realizar um trabalho que ajude o processo emocional deste professor/pessoa que vai estar em constante relacionamento e contato com o aluno, também pessoa, diferente e emocionalmente imprevisível.

Controlar as emoções não significa ser apático, não se emocionar e estar de acordo com tudo que seja dito. Não é estar passivo ao mundo e aceitar incondicionalmente o que vier. Este controle juntamente com a respiração, ajuda na coordenação cerebral e as decisões possivelmente serão mais coerentes.

A história humana está sendo constantemente alterada. Ela está se fazendo e todos são responsáveis pela congruência deste acontecimento. Os educadores não podem ficar à mercê de determinadas questões emocionais e outras mazelas que prejudicam sua saúde e o afastam do trabalho. É uma perda não só de tempo, mas também da força do trabalho destas tantas pessoas/professores readaptados ou

afastados da escola. Casos de somatizações decorrentes de problemas psíquicos e emocionais que muitos carregam para o resto de suas vidas. Muitas vezes a marca psicológica adquire raízes e fica na memória, assunto abordado no trabalho de Medeiros (2010) sobre readaptação. As relações entre estas pessoas certamente são prejudicadas por estes fatores.

A influência de padrões sociais hegemônicos que desvalorizam os sentimentos, emoções e intuição foram instituídas com base em um paradigma monopolizador, injusto e operante apenas no interesses e poder de poucos em detrimento à maioria. Foucault (1979) entre outros, alerta quanto ao tema 'poder'. Principalmente o poder das indústrias de doença com objetivos financeiros. Isto é sério e precisa ser transformado.

O reconhecimento da interferência benéfica das atividades com o corpo, respiração e técnicas de relaxamento nas relações do indivíduo consigo mesmo e com o outro fica claro na fala de uma professora. Ela acredita que estas práticas podem auxiliar na medida em que se caracterizarem como hábito.

Eu acho assim, que quando isso passa a ser um hábito, interfere e muito, não só na própria pessoa, mas vai interferir aos outros, porque você passa a ser uma pessoa mais calma, você passa uma tranquilidade e aquilo ali é contagiante. A partir do momento que você passa não só fazer isso como um exercício, mas se isso tornar um hábito na sua vida (...), isso acaba se tornando algo assim, inerente mesmo, vai virando um hábito e isso é um reflexo. É um reflexo porque você começa a perceber que a pessoa anda mais calma, ela está mais tranquila, ela passa a transmitir essa tranquilidade (Professora L, sic fonte oral).

O estresse da vida moderna atravessa nossas vidas de maneira espantosa que por vezes não nos damos conta de sua dominação e seus reflexos nas relações sociais. A professora A acha que estas atividades acalmam.

É muito bom, eu acho que acalma muito a questão da meditação. Então, na meditação você trabalha tudo né, até a questão da respiração, a questão física, isso tem que estar sempre em consonância. E há essa necessidade através da meditação de buscar a respiração adequada, trazer a serenidade, tranquilidade, eu acho que ajuda em tudo, no nosso dia a dia, nossa convivência, porque... se a gente convive com pessoas ansiosas, preocupadas, às vezes isso passa pra gente, e também há pessoas que a gente conversa com elas e passa serenidade, passa tranquilidade (Professora A, fonte oral).

O cuidado com a força das palavras e sua repercussão nos relacionamentos humanos, aparece na fala da professora F.

Mas eu reconheço que em muitas situações da vida, inclusive eu sou uma pessoa cristã e isso é bíblico, né? nós devemos meditar antes de falar, nós devemos pensar, analisar antes de emitir uma opinião, uma percepção. E quando a gente se relaciona com as pessoas, a gente tem que tomar cuidado com a força das palavras (sic fonte oral).

E em um desabafo, faz alusão a sua impaciência de escutar outra pessoa “E geralmente eu não tenho paciência de ouvir ninguém, quando começa a falar, principalmente quando é coisa que eu já sei, eu atropelo, eu falo: ‘E ai? Mas e ai? Mas e ai?’ eu não tenho paciência de ficar calada” (Professora F). Este depoimento é bastante comum principalmente entre os professores que utilizam bastante a fala. É desnecessário fazer alusão à relevância da oratória, no entanto a arte de escutar proporciona relacionamento bilateral e troca educativa incalculável. E o escutar (a si e ao outro) complementa o falar. Rubem Alves em seu texto “Escutatória” fala sobre a dificuldade de se escutar o outro:

(...) a gente não aguenta ouvir o que o outro diz sem logo dar um palpite melhor, sem misturar o que ele diz com aquilo que a gente tem a dizer. Como se aquilo que ele diz não fosse digno de descansada consideração e precisasse ser complementado por aquilo que a gente tem a dizer, que é muito melhor (p.01).

Este autor cita o heteronômico de Fernando Pessoa, Alberto Caeiro que diz: “Não é bastante ter ouvidos para se ouvir o que é dito. É preciso também que haja silêncio dentro da alma. “A importância de escutar não só o outro no que ele tem a dizer, mas de se escutar a si mesmo através de reflexões e do silêncio interior, é uma atitude que tem se perdido em nossa sociedade ocidental. “A importância do silêncio no espaço da comunicação é fundamental. (...) “A verdadeira escuta não diminui em mim, em nada, a capacidade de exercer o direito de discordar, de me opor, de me posicionar “(FREIRE, 2002, p. 45).

A professora I acredita que ao nos sentirmos bem e mais calma, certamente teremos mais paciência e atenção com os outros (fonte escrita). A professora F, diz que “ao nos tornarmos pessoas mais concentradas, mais tranquilas e calmas, o

relacionamento com as pessoas à nossa volta também tende a melhorar” (fonte escrita).

É importante salientar novamente a necessidade constante de revisões no sistema educativo observando o contexto. Não basta a inclusão de atividades de relaxamento para suportar um sistema que precisa de renovação. É necessária ação efetiva. É preciso pensar mudanças ambientais, sociais e pessoais em conjunto e interação. Elas são indissociáveis e influenciáveis entre si e a mudança pessoal passa por uma mudança de postura.

Josso (2012) fala sobre a necessidade de se escutar a intencionalidade que se manifesta através da atenção da pessoa para a vitalidade do movimento interno. “Observa-se bem que, como esse tipo de trabalho sobre si mesmo, consigo e, na alteridade, nós operamos uma guinada de perspectiva e uma mudança de paradigma no qual a atenção consciente ao corpo-que-eu-sou me informa a seu modo sobre a situação de meu ser e de seu vir-à-ser” (p. 27).

A professora J, acredita que “Como as atividades nos acalmam se tornou mais fácil a relação com o próximo. Me senti mais paciente para lidar com outras pessoas” (fonte escrita). A professora L afirma que procura tirar alguns minutos do dia para realizar as atividades, mas reclama que o corre-corre dificulta. Mesmo assim ela diz que pretende continuar e diz “Você aprende a ter mais paciência para lidar com as pessoas, pondera mais nas atitudes, relaciona-se melhor” (fonte escrita). Interrogada sobre a importância da prática para os alunos ela responde afirmativamente “Porque será mais fácil lidar com as situações conflituosas e até mesmo para ajudá-los a se concentrar mais”.

As lições emocionais que aprendemos na infância, em casa e na escola, modelam circuitos emocionais, tornando-nos mais aptos ou inaptos nos fundamentos da inteligência emocional. Isso significa que a infância e adolescência são janelas críticas de oportunidade para determinar os hábitos emocionais básicos que irão governar nossas vidas (GOLEMAN, 1995, p.5).

Goleman, pesquisa a influência das emoções na vida das pessoas “E essas aptidões, como vamos ver, podem ser ensinadas às crianças, proporcionando-lhes uma melhor oportunidade de empregar qualquer potencial intelectual que lhes tenha dado a loteria genética” (1995, pág. 4). Se as crianças forem incentivadas a

treinarem a capacidade de observar e controlar suas emoções, teremos adultos mais equilibrados.

As relações humanas e seus conteúdos emocionais estão e estarão sempre presentes em toda nossa vida. O professor E, acredita que “A medida que você se conhece, consegue se relacionar melhor e sentir dos outros e com os outros, tudo aquilo que é necessário e o desnecessário para manter as relações livres de poluição de distorções” (fonte escrita, diário individual).

Creio que o encontro com o equilíbrio também está no outro, mas principalmente está em cada um de nós. Como eu me vejo e como eu me percebo, assim como o tanto que estou aberto a mudar, procurar respostas para o equilíbrio a calma, a paz, a alegria dentro de mim, sabendo que ela começa comigo e tem que me contagiar sempre, sendo uma pessoa feliz (Professor E, fonte escrita).

A professora D acredita que os exemplos contam muito mais do que a fala e que nossas ações podem gerar reflexos.

Eu acho que de repente seu aluno, seu filho, seu vizinho, sei lá, consegue ver que você não tá tão agressivo com ele, a tendência é que ele fique menos agressivo contigo também, porque se você já chega agredindo, com certeza a agressão virá de volta, é o reflexo né? bate e volta. (Professora D, sic fonte oral).

Goleman, (1995) fala sobre estas emoções incontidas “A capacidade de controlar os impulsos é a base da força de vontade e do caráter. Justamente por isso, a raiz do altruísmo está na empatia, a capacidade de ler emoções nos outros; sem um senso da necessidade ou desespero do outro, não há envolvimento” (p. 4). Esta capacidade de controle dos impulsos emocionais relaciona-se com auto cuidado e alteridade já que o auto controle acontece em respeito ao outro e a si mesmo, considerando a prevenção de estresse excessivo.

A professora D fala sobre a complexidade das relações professor/aluno que diversas vezes possui um caráter psicológico (ou até mesmo psicanalítico) e precisa ser avaliada com cautela.

Tantas questões de transferência que há ai nessa relação, muitas vezes, de cara a gente já se antipatiza com alguém, (...) e muitas vezes ela tá representando alguma outra coisa e a gente joga tudo ali e agride o outro que não sabe lidar e também já reage. Então eu acho assim, que principalmente a gente precisa, aprender mais a agir

e não reagir, porque a reação ela é sempre mais perigosa, porque se você reage, a tendência é explodir num momento que não deve, falar coisas que não deve... Olhar mais pra gente mesmo no sentido que às vezes alguma relação não está bem né, e a gente acaba apontando logo pro outro. Ai você se pergunta: "Mas espera ai, Por que eu estou me sentindo assim?" ou "Por que essa criança está me incomodando tanto?", "Por que essa atitude do Joãozinho me incomodou tanto, e mexeu tanto comigo? Há momentos que realmente é questão de pura indisciplina, mas há momentos que não, que tem todo um histórico por trás. É difícil. Eu acho que o sucesso depende um pouco disso. Infelizmente o nosso curso precisa melhorar muito pra dar conta disso (Professora D, sic fonte oral).

Acerca destas questões de transferência, Tonella (2008) argumenta que nesta ansiedade e mal-estar se ocultam terrores da infância ao qual este adulto não se desvincula (p.6).

Alguns destes conteúdos introduzem conflitos do passado não resolvidos, inconscientes e gênese do sofrimento atual. A ferramenta principal do terapeuta, desde Freud, é a interpretação destes conteúdos do passado, transferidos ao presente e na relação terapêutica (é a noção de transferência). Portanto, a interpretação permite dar um significado aos sofrimentos atuais, relacionando-os aos conflitos antigos ainda não resolvidos' (TONELLA, 2008.p.9).

Quanto a aplicação das práticas em sala de aula, a professora A, acredita que elas podem auxiliar na lida com os alunos sendo de extrema importância falar sobre este assunto no cotidiano e principalmente em contexto profissional.

É muito interessante. Até a questão da gente trabalhar isso em sala de aula, é muito importante, porque a gente recebe vários tipos de alunos, cada um com uma dificuldade, então isso às vezes é uma maneira de acalmar, de trazer serenidade, tranquilidade, por que eles já estão agitados e eu ainda vou, de uma certa forma, dependendo da minha postura, pode causar mais ansiedade (Professora A, sic fonte oral).

Ela coloca que, por sermos influenciados pelo meio, as atividades podem interferir na relação com o outro, pois dependendo da postura, do comportamento e da atitude tomada, a pessoa pode tranquilizar ou agitar os alunos

como se diz: nós somos produto do meio. Se eu convivo com pessoas calmas, tranquilas, que tem um assunto agradável, isso é gratificante pra gente. É muito positivo. E se eu convivo com pessoas o oposto, vai me causar também ansiedade, eu sou produto do meio e vejo isso (...). Pra mim interfere, e muito! (Professora A, fonte oral).

A professora G avalia as atividades como bastante proveitosas e pensa em realizá-las em sala de aula com seus alunos. Ela acha que tais práticas poderiam auxiliar nas relações sociais no cotidiano escolar.

O professor H, que ressalta a melhora na postura e respiração, disse que está procurando realizar os exercícios umas três vezes por semana e que os mesmos estão auxiliando em classe “percebi que posso colocá-los em prática com os alunos, e estão sendo positivos nas aulas”. Todavia, percebe certa dificuldade “É complicado aplicar em sala, pois os alunos têm dificuldade de manter a concentração e não tem respeito” (fonte escrita).

Já a professora I, diz que não começou a praticar os exercícios, mas acredita ser muito importante. Ela afirma que “Nos leva a pensar mais em nossa postura, parar e perceber que tais práticas trazem sim resultados positivos. O professor B fala que pretende continuar com as práticas, mas ainda está “estudando um meio de aplicar aos alunos” (fonte escrita).

A professora F diz “Ainda não comecei a praticar com os alunos porque é necessário exatamente que eu comece a praticar sozinha e quando isso tornar-se um hábito será natural praticar com os alunos” (fonte escrita).

“Nos dias de hoje não basta só colocar a culpa no aluno como indisciplina, o sistema educacional é que está atrasado. Com tantos meios de comunicação, o ensino deveria ter agregado toda essa estrutura, para facilitar o ensino e a aprendizagem” (professor H, fonte escrita).

A professora C assim se expressa: “não tenho praticado com os meus alunos pela falta de tempo” e diz que não tem realizado os exercícios no dia-a-dia pelo mesmo motivo (fonte escrita). A professora J afirma que pretende continuar com as atividades “Ainda não faço todos os dias, mas estou me policiando para não esquecer. Sofro muito com cólicas menstruais e percebi que alguns movimentos aliviam a dor. Isso é muito bom.” (fonte escrita). Disse que com seus alunos ainda não praticou.

A professora L acredita na importância destas atividades para os alunos, pois facilitará na vida em situações conflituosas e para ajudar a se concentrar mais.

Eu vejo muito assim, esse exercício em sala de aula, dentro da escola, isso só vai começar a ter um efeito bacana se começar a ser

feito todos os dias, porque não é uma vez só, não é só uma coisa pontual, precisa ser um exercício de todo dia, praticado por todo mundo. Se for numa sala de aula, por exemplo, a professora tal entrou, tira 5 minutos antes de começar a aula, de respiração e um pouco de meditação, a outra professora entrou em sala no outro horário, ela faz isso também, e outra vai fazendo. Então isso se torna um ciclo que vai começando a ser trabalhado (fonte oral).

Foram percebidos benefícios acarretados por estas atividades consideradas de restauração psicológica e que conforme as falas analisadas podem influenciar benéficamente no relacionamento com outra pessoa. Analisaremos agora se elas podem interferir no ambiente.

## **ECOFORMAÇÃO**

Percebendo-se que o ambiente não é uma entidade isolada e separada dos seres humanos a questão ambiental vem sendo discutida mais séria e amplamente, Ver o ambiente como lugar externo que não nos pertence e no qual não temos responsabilidade, não faz mais sentido e é parte de estratégias de domínio e poder. Sobre as relações de poder, Guattari (2001, p.09) pronuncia-se dizendo:

Uma finalidade do trabalho social regulada de maneira unívoca por uma economia de lucro e por relações de poder só pode, no momento, levar a dramáticos impasses – o que fica manifesto no absurdo das tutelas econômicas que pesam sobre o Terceiro Mundo e conduzem algumas de suas regiões a uma pauperização absoluta e irreversível.

As críticas ecologistas contraculturais dos anos sessenta e setenta promoveram ideais de emancipação fundando a história política no campo ambiental. Conforme Carvalho, 2001,

A tentativa de construir uma orientação ético-filosófica e religiosa sob o signo de uma visão ecológica é traduzida pelo conceito de Ecosofia, que aparece recorrentemente como fundo comum das reflexões que vimos destacando. Está presente em Boff (1985) e Guattari (1990) e tem sua origem na “Ecologia Profunda” ou DeepEcology (...). (Carvalho, 2001 p. de 221 a 230).

Guattari fala sobre a ecosofia mental. Ela “procura antídotos para a uniformização midiática e telemática, o conformismo das modas, as manipulações da opinião pela publicidade, pelas sondagens etc.” (2001, pag. 16) e diz que ela pode promover a relação do sujeito com o corpo. Ele fala acerca da importância da produção de subjetividade e re singularização individual e/ou coletiva.

Em todas as escalas individuais e coletivas, naquilo que concerne tanto à vida cotidiana quanto à reinvenção da democracia – no registro do urbanismo, da criação artística, do esporte etc. - trata-se, a cada vez, de se debruçar sobre o que poderiam ser os dispositivos de produção de subjetividade, indo no sentido de uma re-singularização individual e/ou coletiva, ao invés de ir no sentido de uma usinagem pela mídia, sinônimo de desolação e desespero. (GUATTARI, p. 15)

Para Guattari (2001), a resposta à crise ecológica deve ser trabalhada em escala global sendo necessária a revisão da atividade política, social e cultural. Para este pensador “O que está em questão é a maneira de viver daqui em diante sobre esse planeta, no contexto da aceleração das mutações técnico-científicas e do considerável crescimento demográfico” (p. 08). Ele fala que deve haver uma revolução envolvendo tanto as relações de forças visíveis em grande escala, quanto os domínios moleculares de desejo, de inteligência e de sensibilidade. Estes domínios fazem parte do livre arbítrio individual e podem ser exercitados pelo sujeito na vida diária através de tomadas de decisões mais acertadas e coerentes que considere o conjunto de viventes. A inteligência racional deve ser acompanhada de bom senso e congruência. A percepção de que fazemos parte de um todo e que sociedade e ambiente precisam se relacionar melhor deve imperar e nossas atitudes precisam tornar-se mais sustentáveis.

Este comportamento mais consciente é característico do sujeito ecológico. Explicitado em capítulo específico, observa-se que há uma postura de militância que perpassa tal indivíduo orientando suas ações. Sobre isto, Carvalho reitera

O que parece estar no centro desta postura militante é a coerência entre o ser e o fazer. Esta correspondência, postulada em termos ideais, poderia ser compreendida como parte de um *habitus* onde o imperativo da coerência entre a conduta individual e a responsabilidade ético-política distingue o sujeito ecológico (2001, p.212)

Contudo, a dimensão da militância ecológica não se resume ao engajamento em ações políticas, mas perpassa os vários âmbitos da vida, principalmente os comportamentos do dia a dia como, por exemplo, decisões de consumo. Estes são campos de ação individuais e coletivos de transformação (CARVALHO, 2001).

Sabendo-se que decisões são tomadas de acordo com valores e crenças pessoais, proporcionar atividades que possam transformá-los em valores mais ecológicos e de alteridade pode contribuir. Alterar a configuração do comportamento humano é viável havendo possibilidades de mudanças.

Vejamos a opinião dos professores sobre a influência do comportamento individual no ambiente e a possibilidade das atividades propostas contribuir beneficemente com este ambiente.

A fala da professora D, revela que ela acredita o quanto a atitude pessoal pode interferir no contexto ambiental e que as pessoas precisam pensar sobre esse assunto. "E na verdade na relação do dia a dia com as pessoas, com as coisas e essa nossa energia, dependente de como ela é despendida vai afetar e alterar todo o contexto que a gente esta vivendo" e continua dizendo que quando uma pessoa se encontra em lugar agitado, acaba se contagiando.

E a medida que você age com mais paciência com mais calma, com mais educação, a agressividade, as energias que vão ser despendidas ai com a agressividade, também vão mudando. As pessoas precisam parar um pouco e pensar nisso, né, no quanto às vezes a agitação, a forma como você bate uma porta, que você arrasta uma cadeira, você joga alguma coisa; então isso vai elevando a energia do ambiente, elevando de uma forma ruim, e fica tão tenso que a qualquer momento vai sair uma faísca (Professora D, sic fonte oral).

O professor B, afirma que "Estando mais tranquilo eu consigo me relacionar melhor e isso acaba por afetar o meu ambiente de convivência" (fonte escrita). "Se trabalharmos sistematicamente creio que vai nos ajudar muito a viver melhor no cotidiano" é o pensamento da professora I (fonte escrita). O educador H, acredita que se pode conseguir melhoras na saúde dos professores utilizando as práticas.

As atividades são bem interessantes, pois deixei tudo que estava pensando lá fora e concentrei todas as minhas energias no momento e no ambiente. Essas atividades deveriam ser feitas pelos professores mais vezes durante a semana. Com certeza teríamos muitas melhorias em nossa saúde (Professor H, fonte escrita).

Conforme Goleman “Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se” (1999, p. 13). A professora D acha que as atividades realizadas nas oficinas são importantes e ajudam ao proporcionar um tempo maior pra si “na medida que você tem mais tempo pra ver né, porque na verdade, às vezes, a nossa relação com esse cotidiano tão corrido, tem que fazer isso, tem que fazer aquilo, enfim, a gente acaba olhando pra muitas coisas e vendo muito pouco” (sic fonte oral). Na moderna relação cotidiana as pessoas olham para diversas coisas, no entanto veem muito pouco. Foi percebido que as atividades possibilitaram um olhar mais observador e auto observador.

E a medida que você para às vezes pra respirar e contar até mil, se for o caso, você consegue enxergar mais coisas, não aquele olhar superficial que só passa o olho mas não vê nada”. E ao ver as coisas, é possível, às vezes cuidar melhor, muita coisa acontece ao redor da gente e você nem percebe e às vezes uma pequena mudança, uma pequena atitude, tipo não jogar um papel no chão, pode alterar de uma forma geral por que se cada um fizer a sua pequena parte né, aquela coisa, ‘vamos reformar o mundo, vamos começar lavando os pratos’ (Professora D, idem sic fonte oral).

É importante reiterar a relevância da participação individual e atitude de cada sujeito. A mudança de pequenas atitudes internas e externas podem paulatinamente alterar grandes valores civilizatórios.

A educadora L acredita que o reflexo do estado psicológico da pessoa no ambiente é claramente visível. Basta observar quando uma pessoa "estressada" chega em determinado local contagiando imediatamente o ambiente e criando um clima de estresse generalizado. Estas atividades ajudam a acalmar o ambiente. “De forma geral, o ambiente se tranquiliza, pois a partir do momento que eu me acalmo, mentalizo e centralizo a meditação em mim, a ‘paz’ contagia os outros, o ambiente fica melhor” (Professora L, fonte oral). Ela fez um desabafo quanto a sua função de orientadora, dizendo que também está sujeita as tensões de um ambiente carregado de emoções e conflitos (Diário de Campo).

A professora J expressa sua opinião a respeito da influência das atividades no ambiente:

principalmente no trabalho, pois estou cansada, esgotada dessa atividade maçante que é trabalhar em sala de aula todos os dias.

Porém com esse tipo de atividade e movimentos fica mais fácil o contato com os alunos, familiares, colegas de trabalho, etc. (fonte escrita).

O professor E afirma que “as dificuldades estão na própria vida, mas a forma que levamos a vida faz parte dos recursos individuais, inicialmente, que dispomos para isso”. (Fonte escrita). Ele acrescenta que “É importantíssimo o autoconhecimento, o conhecer a si mesmo e nada melhor do que parar e sentir-se vivo, único e ao mesmo tempo parte de um universo infinito” (fonte escrita). O conhecer a si mesmo é apontado por este professor como atitude de grande valor no qual é possível sentir-se parte de algo maior. Em expressão poética o professor descreve sua percepção acerca da primeira oficina e pergunta quando paramos para ouvir nós mesmos?

O silêncio fala a respeito de toda a confusão, fala de todos os problemas, mas fala principalmente da necessidade de parar e ouvir a mim mesmo. Completamente desnudado de todo e qualquer paradigma. Eu faço parte de tudo... Eu sou um pouco de tudo... Eu sou um junto com todos (Professor E, fonte escrita).

É possível detectar nesta fala expressões que revelam o princípio hologramático da teoria da complexidade onde a parte está no todo e o todo está na parte. Neste pensamento, tanto o indivíduo quanto o ambiente tem a mesma importância e são influenciados um pelo outro. É necessário vincular a ideia de benefício individual à intenção de bem coletivo.

O estresse ocupacional pode ultrapassar os limites da instituição chegando a prejudicar outras relações. “(...) Aquela coisa assim que, se você chega em casa agitado, você briga com o filho, o filho briga com o cachorro, o cachorro briga com o gato, e ai vai criando todo um efeito” (Professora D, sic fonte oral). Ela acredita que as práticas realizadas nas oficinas “ajudaria no sentido de você criar um ambiente muito mais agradável que você possa perceber o outro e você não vai explodir com o outro, né?”. E contribui porque a pessoa proporciona-se mais tempo e consegue enxergar mais, porque na relação com o corrido dia a dia, olha-se para muitas coisas e pouco se enxerga. Sobre as atitudes cotidianas, e suas possíveis influências em um contexto maior, a professora D assim se expressa:

É muito importante assim... Muitas vezes você liga no automático e nesse automatismo você passa a não ver mais nada, você não

percebe que pequenas coisas acontecem e acabam chegando né, é uma coisinha que você deixa, um papelzinho que cai, então você precisa mesmo ter essa noção da coisa maior, ter uma visão maior mesmo, que tudo está interligado, que não dá pra você pensar que "Ah, só isso aqui", "só esse pequeno ato", achar que não vai fazer a diferença, porque faz muita diferença. Faz diferença nas coisas mesmo, pode fazer a diferença na postura em relação aos outros que você de repente tá servindo de espelho naquele seu gesto né (sic fonte oral).

Esta professora traz a visão de que tudo está interligado. É a concepção de rede a qual todos fazem parte e estão conectados. Portanto a sua atitude pode se refletir em ganhos ou perdas mais amplos. Ela fala sobre a correria do dia a dia na modernidade e acha que as práticas podem contribuir com ganhos individuais e coletivos.

A dicotomia individual/coletivo ainda provoca conflitos, todavia, pode-se constatar melhores apreciações sobre o assunto. O diálogo entre as esferas é necessário e ganha espaço em ricas discussões e debates. “Esta retomada da dimensão pessoal como espaço de transgressão e recusa à normatização tem como contraface a tentativa de integrar os campos da privacidade e subjetividade como espaços da transformação, ao mesmo tempo individual e coletiva” (CARVALHO, 2001, p. 221). Esta antropóloga reitera que acima de certa visão psicologizante, o foco da mudança desejada são as relações humanas e uma individualidade psíquica mais saudável.

A relação coletivo e indivíduo reaparece aqui como elemento marcante de uma visão ambientalizada, cujas raízes românticas são reatualizadas no ideário contracultural. Nessa versão contracultural do individualismo romântico, a mudança pessoal tende a ser vista como contraface da mudança social, e o auto-aperfeiçoamento como simultaneamente o aperfeiçoamento do coletivo (Op. cit. p. 221).

Neste sentido, o auto aperfeiçoamento se reflete beneficiando o todo tornando-se necessária uma busca por novas maneiras de favorecer este intento e promover benefício coletivo.

Sá (2013), fala que o conhecimento instrumental acaba por produzir o desenraizamento do ser humano. Ela traz o princípio do pertencimento como uma dialógica entre semelhança e estranhamento falando que este princípio “traz em seu bojo a questão da subjetividade como uma dimensão intrínseca do conhecimento vivo e humano, e que integrá-la é condição de acesso à objetividade” (pag.6). Ela

aborda relevantes questões acerca da consciência ecológica e do anel recorrente que une social e ambiental.

O que temos chamado de consciência ecológica seria o resgate dessa condição de pertencimento na práxis humana, recolocando a produção do conhecimento no anel recorrente que liga sociedade e natureza. (...) somos profundamente enraizados em nossos universos culturais que ao mesmo tempo nos abrem e nos fecham as portas de outros possíveis conhecimentos. (SÁ, p.5)

Este sentido de pertencimento foi observado na expressão do professor E, convicto de que fazemos parte do ambiente: “Como sentir o ambiente, como buscá-lo sem ter a convicção de fazer parte dele, de ser terra, de ser ar, de ser energia, de ser um em tudo e tudo em um” (fonte escrita, diário individual). Esta é uma visão ecocêntrica, biocêntrica onde o homem não subjuga a natureza a seu favor, e sim faz parte dela. Na visão antropocêntrica a figura do homem é central, ocupando ele o pódio sem se preocupar com a sua casa, seu *oikos*.

Carvalho fala acerca da Ecologia Profunda e das perspectivas antropocêntrica e biocêntrica, afirmando que

A Ecologia Profunda pauta-se pela crítica à racionalidade ocidental moderna (...). Defende a ideia de uma simbiose universal entre todas as formas de vida e dimensões objetiva e subjetiva da experiência humana. Contrapondo-se aos argumentos ambientalistas centrados na perspectiva humana (antropocêntrica) e defende uma ética biocêntrica e igualitária para todas as formas de vida (CARVALHO, 2001 p. 230/31).

Para ela, a ligação do indivíduo com o mundo, a valorização de uma interioridade e a auto realização como conexão com o planeta, podem ser considerados como a dimensão religiosa do sujeito ecológico.

Na visão da professora F “A meditação possibilita observarmos o ambiente como parte da criação de Deus, tendo a consciência que ele nos deu um patrimônio de grande valor e do qual depende a nossa sobrevivência” (fonte escrita). A professora C, se expressa acerca do aproveitamento dos benefícios: “A pessoa que sabe usar bem seu corpo, fazer os exercícios juntamente com a meditação pode aproveitar ao máximo os benefícios do ambiente, da natureza, da harmonia familiar, etc.” (Fonte escrita).

A professora A, diz que estes exercícios são muito importantes pra saúde tanto física como mental e que pretende fazê-los. Ela fala sobre a interferência

destas atividades no “ambiente de trabalho, eu acho que é de extrema necessidade e importância” (Professora A, sic fonte oral, entrevista).

Na opinião da professora L, estas atividades podem ser aplicáveis com sucesso dentro de uma escola pequena, uma escola modelo, pois ela acredita que precisa ser abraçado por todo o ambiente escolar. Já no ambiente do lar se torna um pouco mais complicado falar para os componentes da família praticarem e cita o antigo dito popular ‘casa de ferreiro espeto de pau’. Neste caso a pessoa acaba por realizar sozinha. Entretanto ela acha que não é perda de tempo e que é possível realizar a prática em ambientes em que hajam pessoas interessadas.

Eu acho muito interessante. Mas eu vejo a coisa por esse lado, é tudo muito bem vindo e aplicável, mas basta a pessoa estar aberta e querer. E outra coisa, não é algo que você consegue um resultado imediato, é aquilo que eu falei, tem que criar um hábito. É igual a alimentação, tem que ter hábito de comer alimentos saudáveis porque se comer apenas em um dia não adianta. Esse tipo de exercício, ele é muito bom, se for numa sistemática, agora se for pontual não funciona (sic fonte oral).

É preciso vincular a ideia de individualidade à de um encontro pessoal no qual a intenção de bem coletivo e ambiental deve estar implícita. Neste pensamento o indivíduo, a sociedade e o ambiente são importantes e influenciados um pelo outro.

## 8.2 CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO DO EDUCADOR

As análises a seguir procuraram investigar se as atividades propostas podem contribuir beneficentemente com o processo de formação do professor. Defendemos neste trabalho uma posição dialética entre objetivismo e subjetivismo, polos intrínsecos ao ser humano e parte de sua consciência.

De um lado, a compreensão mecanicista da história, que reduz a consciência a puro reflexo da materialidade, e de outro, o subjetivismo idealista, que hipertrofia o papel da consciência no acontecer histórico. Nem somos, mulheres e homens, seres simplesmente determinados nem tampouco livres de condicionamentos genéticos, culturais, sociais, históricos, de classe, de gênero, que nos marcam e a que nos achamos referidos (FREIRE, 2002, p 38).

Através da ação educativa instituída ou não, pode-se direcionar o curso da história que está sendo construída a todo o momento e por todos. A visão antideterminista em Freire é clara. Ele afirma que a educação ideal é aquela que, ao contrário do treinamento, memorização mecânica e 'depósito' de conteúdos na cabeça 'vazia' dos educandos, forma pessoas curiosas, indagadoras e críticas.

a raiz mais profunda da politicidade da educação se acha na educabilidade mesma do ser humano, que se funda na sua natureza inacabada e da qual se tornou consciente. Inacabado e consciente de seu inacabamento, histórico, necessariamente o ser humano se faria um ser ético, um ser de opção, de decisão. Um ser ligado a interesses e em relação aos quais tanto pode manter-se fiel à eticidade quanto pode transgredi-la. É exatamente porque nos tornamos éticos que se criou para nós a probabilidade, como antes, de violar a ética (FREIRE, 2002, p.42).

Fazendo alusão à 'burocratização da mente' como um estado de acomodação e conformismo diante de situações aparentemente imutáveis, ele diz que isto faz parte de pessoas que veem os fatos como algo consumado e de quem vive a história como determinismo e não como possibilidade (Op. cit., 2002). Neste sentido, o papel do ser humano não é somente o da constatação, mas sua intervenção como partícipe da construção da história e invenção de novas possibilidades. O educador tem a nobre e potencial função de ajudar este processo humano.

Para Rogers e outros pensadores críticos da educação "O sistema educacional é provavelmente a mais influente de todas as instituições superando em alcance a família, igreja, política e o governo ao modelar a política interpessoal da pessoa em crescimento" (1977, p. 75). Esta influência pode ser benéfica ou prejudicial dependendo do arranjo de possibilidades. Muitos educadores tem consciência da magnitude de seus atos e o quanto podem colaborar para mudanças significativas. Para esta colaboração ser mais efetiva há estratégias que podem ser utilizadas para enriquecer o processo de formação deste colaborador. Os cuidados consigo mesmo devem ser considerados relevantes.

Novoa (1992), afirma que a formação do professor deve incentivar o sentido crítico e reflexivo e auxiliar processos de auto formação. "Estar em formação implica um investimento pessoal, um trabalho livre e criativo sobre os percursos e os projectos próprios, com vista à construção de uma identidade, que é também uma identidade profissional" (p. 13). E apresenta a importância da pessoa/professor e as relações interativas do profissional com o pessoal.

O professor é a pessoa. E uma parte importante da pessoa é o professor (Nias, 1991). Urge por isso (re)encontrar espaços de integração entre as dimensões pessoais e profissionais, permitindo aos professores apropriar-se dos seus processos de formação e dar-lhes um sentido no quadro das suas histórias de vida (NOVOA, sem data, p.13).

A inclusão de atividades que auxiliem o professor em sua dimensão pessoal é entendida como auxiliar e coadjuvante em seu trabalho interferindo na qualidade do trabalho. É a opinião da professora D, que enxerga as atividades de uma forma positiva, um olhar diferenciado influenciando qualitativamente o trabalho do professor

Eu acho que é um olhar diferente né, por que as vezes de repente, a gente professor, reúne muito pra falar, sei lá, proposta de didática, dos alunos, do sistema mas, muito poucas vezes pra falar daquilo que sente, do que essa forma de sentir influencia no trabalho, de maneiras diferentes né, seja no respirar, num exercício que você faça, e isso vai te relaxando um pouco mais pra que o trabalho flua um pouco melhor (Professora D, sic fonte oral).

A importância dos relacionamentos inter e intra pessoais estão sendo discutidos com maior profundidade pela comunidade científica ou não. Através de um movimento contra hegemônico que repudia a padronização de comportamentos e relacionamentos, os sujeitos vão se organizando contra o que Freire chama de ética do mercado.

Há um século e meio Marx e Engels gritavam em favor da união das classes trabalhadoras do mundo contra a espoliação. Agora. Necessária e urgente se fazem a união e a rebelião das gentes contra a ameaça que nos atinge, e da negação de nós mesmos como seres humanos submetidos a 'fereza' da ética do mercado (FREIRE, 2002 p. 48).

Esta 'negação de nós mesmos como seres humanos' influencia o processo educativo que privilegia estatísticas quantitativas e burocracias se esquecendo dos relacionamentos. O professor E, fala que as dimensões humanas são mais importantes que o conteúdo ministrado e os resultados quantitativos.

O profissional que acredita ser formador, facilitador, professor e educador ou o que achar que é um profissional de educação, só

poderá fazê-lo tendo a dimensão de que o ser é mais importante que o conteúdo ou o resultado quantitativo de um ano de estudos, mas aquilo que vivemos juntos, o ar que compartilhamos, os olhares é que ficam. Uma palavra dura pode ferir ou não, depende do sentimento por trás dela (Professor E, fonte escrita).

Novoa (1992) acredita que “A formação de professores tem ignorado, sistematicamente, o desenvolvimento pessoal, confundindo ‘formar’ e ‘formar-se’, não compreendendo que a lógica da actividade educativa nem sempre coincide com as dinâmicas próprias da formação” (P. 12). Este professor fala sobre autoformação participada e a necessidade de se fazer balanços retrospectivos sobre os percursos pessoais e profissionais. Ele elaborou cinco propostas de trabalho para ajudar os programas de formação dos professores. Uma delas é: “dedicar uma atenção especial às dimensões pessoais da profissão docente, trabalhando essa capacidade de relação e de comunicação que define o tacto pedagógico”. Ele aponta que a racionalidade técnica possui uma lógica contrária ao desenvolvimento de uma prática reflexiva.

Os problemas da prática profissional docente não são meramente instrumentais; todos eles comportam situações problemáticas que obrigam a decisões num terreno de grande complexidade, incerteza, singularidade e de conflito de valores (Schon, 1990). As situações que os professores são obrigados a enfrentar (e a resolver) apresentam características únicas, exigindo portanto respostas únicas: o profissional competente possui capacidades de auto-desenvolvimento reflexivo (NÓVOA, p. 16).

Nestas complexas relações inerente ao contexto escolar, o enfrentamento de situações de estresse exige o exercício desta capacidade de auto desenvolvimento. A professora D comenta acerca da deficiência na formação dos professores que não aborda adequadamente assunto sobre aspectos pessoais e relações. Ela acredita que as atividades de corporeidade, respiração e meditação podem promover melhor relacionamento interpessoal.

Acho que precisa ter mais momentos que o pessoal pare pra olhar pra isso, pra essa formação que é tão deficiente. (...) infelizmente, não há uma preocupação nos cursos com relação a essa parte. Você vê didática, você vê conteúdo, mas não vê essa parte do relacionamento com o outro, como me relacionar com o outro, que é uma parte muito importante hoje em dia (Professora D, sic fonte oral).

Rogers (1977) diz que nada pode extinguir o impulso humano de ser ele mesmo e realizar-se individual e criativamente. “A crença no valor da pessoa livre não é algo que se possa ser extinto nem mesmo com todos os modernos recursos tecnológicos” (p. 246). Ele diz que alguns problemas atuais se relacionam ao fato de as pessoas estarem alienadas de seus próprios organismos e em guerra consigo mesma.

A alienação, tão comum entre o ser humano e seus processos orgânicos direcionais, não é uma parte natural de nossa natureza. É, ao invés disso, algo aprendido, e aprendido em alto grau em nossa cultura ocidental. É caracterizado por comportamentos guiados por conceitos e construtos rígidos, interrompidos, às vezes, por comportamentos guiados pelos processos orgânicos. (ROGERS, 1977, p. 234).

Novoa (1992) alerta sobre a necessidade de entender que “O trabalho centrado na pessoa do professor e na sua experiência é particularmente relevante nos períodos de crise e de mudança” (P. 15), pois o controle ou não sobre os campos profissionais mexe com estruturas de poder. Este controle sobre o professor é estratégico e somente funciona se este o permitir. É desnecessário lembrar que uma pessoa debilitada pode ser mais facilmente controlada que uma pessoa saudável e em plena consciência de seus atos.

Deixando-se ser controlado e reproduzindo tarefas mecânicas e técnicas, muitos educadores se afastam de seu verdadeiro papel reflexivo sendo ocultados e apagados pelo quadro negro da situação. “A retórica actual sobre o profissionalismo e a autonomia dos professores é muitas vezes desmentida pela realidade, e os professores têm a sua vida quotidiana cada vez mais controlada e sujeita a lógicas administrativas e a regulações burocráticas” (Ginsburg&Spatig, 1991; Popkewitz, 1987, citado por NOVOA, 1992, p. 15).

Ele argumenta que a escola é o espaço ideal para se construir a autonomia pedagógica, curricular e profissional tão almejada pelos professores e que ela deve trabalhar entre a liberdade e responsabilidade. “É esta perspectiva ecológica de mudança interactiva dos profissionais e dos contextos que dá um novo sentido às práticas de formação de professores centradas nas escolas.” (NOVOA, p. 17).

Bourdieu (1979) fala sobre o *habitus* como esquema de pensamento e ação. Ele reitera que as estruturas objetivas realmente existem, são construídas

socialmente e podem conduzir, coagir ou transformar os atos de uma pessoa. No entanto, elas também podem ser transformadas por este agente. O sujeito da ativa. Contrário às dicotomias subjetivismo/objetivismo dentre outras, pois vê sua relação dialética, ele analisa a incorporação da estrutura social pelos sujeitos concomitantemente a sua produção e legitimação num tipo de relação autonômica.

Freire (2002), afirma que “A autonomia vai se constituindo na experiência de várias, inúmeras decisões, que vão sendo tomadas. (...) A autonomia, enquanto amadurecimento do ser para si, é processo, é vir a ser. Não ocorre em data marcada.” (p. 41). A constituição deste processo se dá ao longo da vida através da consciência do sujeito. O conhecimento da sua própria pessoa na interação com os outros e ambiente e a consciência de ser um humano e pertencer a uma espécie que vive em diferentes conjuntos e culturas. O educador é um facilitador deste processo e precisa se engajar em sua própria autonomia antes de incitá-la em seus alunos. Freire prefere a rebeldia aos fatalismos, pois o homem é maior do que os mecanismos que o minimizam. “A grande força sobre que alicerçar-se a nova rebeldia é a ética universal do ser humano e não a do mercado, insensível a todo reclamo das gentes e apenas aberta à gulodice do lucro. E a ética da solidariedade humana.” (FREIRE, 2002, p. 48). A formação do educador é fundamental para se implementar novas ideias.

A profissão docente já conquistou o pódio de mais estressante, acompanhada por enfermeiros, bombeiros e policiais. Esta sobrecarga de trabalho tem prejudicado bastante os rumos desta profissão e a cada dia assistimos o aumento de doenças ocupacionais, afastamentos e readaptação de função. Este problema é normalmente relegado a planos de assistencialismo médico e a discussão é voltada para propostas de ampliação de serviços de saúde com pouca ou nenhuma preocupação sobre o assunto na formação destes profissionais. A prevenção de saúde e o desenvolvimento pessoal são esquecidos. O processo de readaptação dos professores é situação delicada que pode gerar sentimento de exclusão afetando o estado emocional da pessoa e acarretando mal estar e conseqüentemente estado depressivo. É um ciclo patológico.

Através de um desabafo de uma das participantes, a professora D pôde perceber este sentimento. Ela entona as palavras abaixo com certa mistura de alegria e tristeza falando acerca das práticas.

Então assim, é muito bom porque é um pouco retomar, aquilo que você deixa no processo de limitação de função, eu acabei ficando muito reclusa, muito excluída aqui porque, eu acho que o sistema acaba fazendo isso com a gente e parte também por que eu acabei me deixando assumir esse papel da exclusão, digamos assim, da não pertença ao grupo (sic fonte oral).

A limitação de funções pode deixar marcas profundas no estado emocional de muitos professores que acabam por se acomodar à situação imposta.

Medeiros (2010), afirma que nos últimos anos as patologias que surgem nesta profissão chamam a atenção. Ela lembra que são doenças laborais adquiridas na profissão, “como a Lesão por Esforço Repetitivo - LER, depressão, distúrbios das cordas vocais e alcoolismo, entre outras, que afastam professores e professoras das salas de aula, muitos de forma definitiva” (p 14). Estudiosa do tema, esta autora fala sobre um possível estranhamento quando o professor readaptado volta à escola com a nova função, ‘readaptado’.

Parece existir, no momento do retorno do professor ao seu habitat-escola, um duplo estranhamento em função da mudança de nicho, ou seja, da mudança na forma de atuação desse profissional: de um lado o próprio professor que, tendo seu fazer profissional impactado pelo processo de adoecimento e readaptação, não consegue identificar, de imediato, uma nova forma de atuação; e de outro lado, a própria escola e aqueles que nela atuam que, por sua vez, não conseguem perceber o readaptado como passível de uma atuação construtiva fora do nicho da sala de aula como regente (MEDEIROS, 2010, p. 134).

A doença causadora da readaptação, ao ser vista de forma sistêmica acaba por fragilizar o professor. Os conflitos relatados, revelam que as perícias, normalmente baseada na desconfiança e desconsideração da doença, podem ser considerados lugar de sofrimento e desqualificação do professor (MEDEIROS, 2010). Ela fala sobre a resiliência como habilidade de rápido retorno ao estado de saúde ou de espírito natural após passar por adversidades e que o professor readaptado precisa contar com esta capacidade como aliado, pois a pressão é grande.

A professora I, acha que as práticas podem ajudar e que poderia haver incentivos às mesmas como uma forma de prevenção.

Hoje vivemos num estresse muito grande, alunos muito agitados e a gente também muito impaciente. Se houver mais incentivo e regularidade nessa prática, com certeza teríamos resultados positivos. A secretaria deveria de repente, investir mais nessas oficinas para nós no horário de trabalho (Fonte escrita).

A Professora J, acha que as atividades são importantes e podem contribuir para a formação docente, pois fazem com que os professores se sintam bem e calmos facilitando a compreensão e aceitação dos fatos. Ela diz que é preciso é adquirir o hábito de praticar os exercícios todos os dias.

Nesta fala observamos que esta participante acredita que as práticas facilitam a 'aceitação dos fatos' e é preciso refletir sobre isto. Esta expressão pode significar uma resignação diante destes fatos. Neste trabalho o objetivo das atividades propostas não é produzir acomodação diante de situações que precisam se transformar, mas, promover uma mudança de postura pessoal que seja acompanhada de reflexão e ação.

Acreditando que as atividades ajudam a lidar com os conflitos e facilita na correria do dia a dia, a professora L diz:

O professor necessita dessa prática, pois vai facilitá-lo na correria diária dando-o suporte, calma, tranquilidade, evitando absorver situações estressantes que ocorrem em sala de aula. Ajuda a lidar com conflitos não chegando ao extremo. Além de transmitir uma imagem tranquila, o que reflete em sala de aula (Professora L, fonte oral).

Algumas situações estressantes realmente são absorvidas pelo professor afetando seu lado emocional e conseqüentemente somatizando em alguma patologia.

Rego e Rocha (2009) que avaliaram o papel da inteligência emocional na escola, concluíram que as competências da inteligência emocional, como administração de relacionamentos, consciência social autoconhecimento, autogestão podem contribuir com a qualidade da educação e o equilíbrio da razão e emoção. A educação emocional auxilia o relacionamento com sentimentos como angústias, frustrações e medos.

Nossa *performance* na vida é determinada não apenas pelo QI (quociente de inteligência), mas, principalmente, pelo QE (quociente emocional). Na verdade, o intelecto não pode dar o melhor de si sem a inteligência emocional: ambos são parceiros integrais na vida mental. Quando esses parceiros interagem bem, a inteligência emocional aumenta, assim como também sua capacidade intelectual. Isso derruba o mito de que devemos sobrepor a razão à emoção e instiga à busca do equilíbrio entre ambas (REGO E ROCHA, 2009 p. 13)

As atividades podem contribuir para trabalhar o lado físico e psicológico do professor auxiliando o processo de formação, é a opinião do professor H. Ele atualmente está como substituto de outro professor que se encontra afastado devido ao excessivo estresse da profissão.

De início, antes de vir pra cá eu tava pensando que era mais uma daquelas formações, mais uma daquelas reuniõezinhas que não tem tanto rendimento, né, então eu já cheguei meio bloqueado, mas com o decorrer da atividade, com o exercício, com a dinâmica da respiração me deixou menos tenso né, então como todos falaram, é importante essa atividade, isso deveria ser implantado até mesmo pra gente. Melhora o nosso rendimento, a nossa qualidade de vida (Professor H, sic fonte oral).

Este professor acredita que “o estresse no dia a dia acaba motivando várias doenças que as pessoas falam ultimamente, principalmente da fundação, você vê a quantidade de pessoas que adoecem né, por motivo de não cuidar de si mesmo, não tirar um tempinho” (Professor H, sic fonte oral). Nóvoa (sem data) fala sobre a importância do local de trabalho afirmando-o como espaço ideal para a formação continuada e coloca sua opinião acerca de suas opções.

Toda a formação encerra um projecto de acção. E de transformação. E não há projecto sem opções. As minhas passam pela valorização das pessoas e dos grupos que têm lutado pela inovação no interior das escolas e do sistema educativo. Outras passarão pela tentativa de impor novos dispositivos de controlo e de enquadramento. Os desafios da formação de professores (e da profissão docente) jogam-se neste confronto (p. 21).

Ele acredita que os professores são produtores da sua profissão e tem que assumir este fato, mas é necessário mudar os contextos de intervenção, ou seja as instituições em que trabalham. Articular desenvolvimento profissional e projetos da escola. Neste sentido, ele retoma a importância da formação de professores que deve ser vista como parte da mudança que se almeja, juntamente com outras transformações necessárias. Afirma que o processo de formação acontece durante a procura dos percursos para a transformação da escola, não sendo condição para a mesma. “É esta perspectiva ecológica de mudança interactiva dos profissionais e dos contextos que dá um novo sentido às práticas de formação de professores centradas nas escolas” (NOVOA, p. 17). Fala sobre a necessidade da troca de

experiências formativas com o intuito de se criar nova cultura de formação de professores e diz que eles precisam ser protagonistas ativos de todas as fases deste processo.

A formação não se constrói por acumulação (de cursos, de conhecimentos ou de técnicas), mas sim através de um trabalho de reflexividade crítica sobre as práticas e de (re)construção permanente de uma identidade pessoal. Por isso é tão importante investir a pessoa e dar um estatuto ao saber da experiência (Op. cit. p.13).

Rogers (1977) fala sobre humanização e mudança de regras “Outra tendência é humanizar, do interior, a instituição simplesmente deixando cair as regras sem sentido” (p. 252). Quando a tendência realizadora acontece “tende uma totalidade integrada, na qual o comportamento é guiado, tanto pelas experiências interiores, quanto pela consciência que permeia essas experiências” (pág. 236). E conclui dizendo que a pessoa mais confiável dentro de incertezas é um indivíduo que observa sua experiência interior juntamente com os dados do mundo externo.

A professora C acredita que esses exercícios ajudam as pessoas a terem melhor auto-controle e uma vida mais saudável e que eles podem contribuir com a formação docente (fonte escrita). Já a professora F, apesar de afirmar que sentiu-se muito bem, diz que ainda não percebeu a extensão dos benefícios dessa prática para a formação do professor “Quanto as mudanças, acredito que elas irão se manifestar à medida que forem sendo praticadas” (fonte escrita). A professora D, assim se expressa.

Eu achei muito interessante a atividade porque, infelizmente, os nossos cursos de formação deixam muito a desejar. Então não há uma preocupação em formar a gente pra isso né, pra saber cuidar. Na verdade a função de professor é de cuidadora, na verdade você tá sempre cuidando, você cuida do outro e nunca é cuidado e às vezes é difícil até se deixar cuidar né, quando você encontra alguém que queira cuidar de você, você ainda resiste muito, ‘e não, e tudo, eu dou conta, eu posso’. E assim, o resultado disso é o adoecimento, não tem como, no final o corpo vai cobrar e ai pronto, acabou (sic fonte oral).

Sobre as contribuições das atividades propostas para a formação do professor, assim se expressa o professor B: “Acredito que sim. Ao manter a serenidade é possível identificar os pontos positivos e negativos, podendo então corrigir os erros e explorar os pontos positivos” (sic fonte oral). A professora D fala sobre a importância das pequenas diferenças em um contexto mais amplo.

Eu acho que foi muito bom nesse sentido, parar pra pensar e repensar esse olhar diferenciado. Isso dá às vezes um sentido diferente ao trabalho e vê que às vezes pequenas diferenças podem fazer a diferença naquilo que você tá fazendo no movimento das atividades (Professora D, sic fonte oral).

## 9 DISCUSSÃO

As discussões deste trabalho focar-se-ão no entendimento das fala dos participantes para compreender se as atividades autoformativas envolvendo a corporeidade, a respiração e a meditação podem contribuir com a formação individual (autoformação), a social (heteroformação) e ambiental (ecoformação); e para o processo de formação do professor.

### 9.1 AUTOFORMAÇÃO; HETEROFORMAÇÃO E ECOFORMAÇÃO

Galvani(2002) propõe o desenvolvimento de uma abordagem interior da educação, a autoformação que não é um processo isolado e nem se trata de uma visão individualista, ela é considerada como um componente da formação fundamentado no processo tripolar auto hetero eco.

Conforme uma participante esse exercício dá às pessoas a chance de se perceber enquanto pessoa e que pela vida agitada parecer tão normal, muitos não conseguem perceber detalhes. Considerando que boa parte da sociedade não percebe e nem mesmo atribui a importância devida a estes sentidos perceptíveis, este fato é um avanço.

Apesar de esse exercício ser considerado de difícil prática, acreditamos que estas atividades tenham efeito no comportamento porque a pessoa fica mais calma e centrada e terá maior atenção em suas atitudes o que ajuda na vida cotidiana facilitando tomadas de decisões. Esse tempo pra si mesmo, para parar e se ouvir um pouco, são considerados válidos pelos participantes ao promoverem o desenvolvimento de certo quietamento e concentração tão importantes para a saúde física e mental. O assunto sobre saúde é polêmico e discutido na classe docente e os inúmeros atestados médicos e afastamentos denunciam este problema.

A restauração psicológica é uma forma de combate a este mal beneficiando a saúde da sociedade como um todo. Ela pode ser realizada de diversas maneiras, as atividades corporais, de respiração e silêncio propostas neste estudo objetivam esta restauração.

Houve a percepção de algumas mudanças ocorridas através das práticas como evitar aborrecimentos usando a respiração tranquila e maior facilidade sobre o auto-controle. Foi dito que como são atividades que normalmente não se faz, as

peças não se dão conta de sua relevância. As expressões apontam a necessidade de uma postura diferenciada envolvendo cuidados cautelosos consigo mesmo, pois a falta deste pode prejudicar a saúde através da somatização. Um professor acha que mesmo não sendo implantado na escola, cada um deveria procurar formas práticas de controlar os agentes estressores no cotidiano.

Observou-se que o relaxamento proporcionado por estas práticas possibilitam maior conhecimento de si ajudando a acalmar o barulho interno. Recapitulamos o pensamento de Pineau(1988) que vê a autoformação como uma dupla apropriação do poder de formação relacionando-a com processos autonômicos. Este envolvimento pessoal pode ter repercussões no plano hetero, do outro.

A influência das atitudes individuais na vida de outras pessoas é observada nas falas dos participantes que acham que a o estado emocional de uma pessoa interfere em outra apontando para uma visão holística, do todo, da rede. Alguns acreditam que tudo que possa reduzir o estresse diário e que traga maior bem estar é válido e com certeza reflete em outras pessoas porque somos produto do meio.

Portanto, se estas atividades forem constantes e habituais, elas podem interferir benéficamente tanto em relações intrapessoais quanto nas interpessoais, pois o indivíduo aprende a ter mais paciência com as pessoas e pondera as atitudes tornando o relacionamento mais agradável. Com os alunos pode ajudar principalmente em situações conflituosas e também para auxiliar na concentração dos mesmos.

Goleman (2005) corrobora a influência da força das emoções na vida das pessoas citando aqueles momentos instintivos de atitudes apaixonadas e frutos de arrependimentos futuros ao qual todos reclamam. Ele diz que o domínio das emoções pode ser ensinado às crianças. Se elas forem incentivadas a treinarem a capacidade de observar e controlar suas emoções, teremos adultos mais equilibrados e decisões mais pertinentes, além de melhora a convivência.

O assunto sobre questões de transferência, que comumente acontecem nas relações humanas onde muitas vezes a pessoa agride o outro que também reage por não saber lidar com a situação, foi trazido à tona. A importância da percepção do outro que traz uma história que vai influenciar nesta relação, assim como a história do professor também influenciará.

Foi falado acerca da necessidade de se parar e pensar um pouco nas reações individuais e na influência da respiração na resposta e atitude em relação a

própria pessoa e ao outro e as proporções incontornáveis e prejudiciais. Se este fato não for observado com atenção, algumas situações podem tomar rumos catastróficos para o ser humano e para a natureza e ambiente que também sofre influência da sensibilidade ou insensibilidade humana.

A repercussão das atividades no ambiente é explicitada através de algumas opiniões que acreditam que, de uma maneira geral, o ambiente se tranquiliza porque contagia os outros criando um lugar mais agradável. Acreditamos que a medida que uma pessoa respira conscientemente, ela consegue enxergar mais aprofundando o olhar superficial.

Observamos a presença do princípio hologramático da Teoria da Complexidade (MORIN, 1977) em algumas falas que expressaram a convicção de fazer parte do ambiente, da terra, do ar, de ser um em tudo e tudo em um, e de ser um junto com todos, nos remetendo a parte e o todo.

A ecosofia mental formulada por Guattari (2001) propõe a desvinculação de padrões comportamentais hegemônicos promovendo a relação do sujeito com o corpo e mente e procura antídotos para a manipulação das pessoas que acontece através da mídia. As três ecologias que ele apresenta (pessoal, social e ambiental) estão sintonizadas com a auto, hetero e eco formação citadas por Galvani e Pineau.

Pineau (2002) concebe a formação de uma pessoa como um processo permanente que o acompanha em toda sua vida e fala sobre auto-eco-formação como uma revolução paradigmática. O estar atento a você mesmo, suas atitudes, emoções, e a relação com o outro e com o ambiente. A interação destas dimensões constitui um engajamento às causas pessoais, sociais e ambientais. Para isto é necessário ter em mente o pensamento na trilogia auto/hetero/eco formativas apontada por autores como Pineau e Galvani.

## 9.2 FORMAÇÃO DOCENTE

As análises mostraram que os professores afirmam pagar um preço muito alto pela vida agitada e que se impõe um limite muito alto se cobrando muito, o que provoca grande estresse motivando algumas doenças ocupacionais como a depressão e outras patologias conhecidas pela classe. Alguns acreditam que esse adoecer acontece devido a pessoa não cuidar de si mesmo.

Todavia, observa-se que o sistema educativo de modo geral ainda se encontra regido por um paradigma que desconsidera a participação do sujeito e que mais valoriza a burocracia e o conteudismo irrefletido do que uma educação de qualidade onde as relações intra e interpessoais são levadas em conta. Esta neutralização do sujeito ocorre devido a paradigmas cartesianos. O sistema capitalista e alcança no neoliberalismo globalizante o máximo de eficácia de sua malvadez intrínseca (FREIRE, 2002, p. 48).

Com tantas atribuições e atribuições o professor ainda carrega o estigma da culpa pelo mal andamento da situação. No mesmo modo não se pode atribuir a culpa dos fracassos existentes na suposta incapacidade ou indisciplina do aluno, o sistema educacional é que deveria se pautar em uma estrutura que facilitasse o ensino e aprendizagem.

Neste sentido uma boa formação dos professores é fundamental. Novoa (2006) que identifica deficiência na formação de professores, afirma que estes sujeitos devem sugerir novos modelos e repensar estas deficiências refletindo criticamente os paradigmas pré-estabelecidos e dicotomias limitantes. Novoa (1992), afirma que formar-se é mais importante do que formar e que toda formação é auto formação e todo conhecimento é autoconhecimento. A partir de uma formação pessoal de qualidade, o indivíduo é melhor capacitado para formar outros sujeitos com maior propriedade e segurança.

A educação, que não é neutra, pode trabalhar a favor da crítica e transformação do mundo ou a serviço da imobilização, da permanência de injustiças, da acomodação à realidade imposta (FREIRE, 2000).

A respeito das atividades das oficinas, eles creem que o cultivo de certa serenidade facilita o processo de identificação das falhas e sua correção explorando os pontos positivos. Eles afirmam que suportam um cansaço muito grande com alunos e professores agitados e impacientes e se houvesse mais incentivo e regularidade das práticas propostas haveria resultados mais positivos. Foi apresentada a proposta de que a secretaria de educação deveria investir nessas oficinas no horário de trabalho para auxiliar o professor.

Eles acharam estas atividades autoformativas interessante porque os cursos de formação deixam muito a desejar. A reclamação é que as reuniões tanto em escolas quanto nas formações continuadas são apenas para tratar de propostas de didática, de conteúdo, do sistema, mas raramente ou nunca para falar do que sente,

do importante relacionar com o outro e como isto influencia no trabalho de diferentes formas. Observa-se que há dificuldades não só nas relações do professor e aluno, mas também com o colega, com os pais e com a comunidade de forma geral, e que o curso de formação destes profissionais precisa melhorar muito para conseguir dar melhor suporte a estes importantes aspectos, infelizmente relegados a segundo plano.

Compactuamos com a ideia de um professor participante que acha que o profissional da educação que acredita ser formador, facilitador, professor, educador, só poderá fazê-lo tendo a dimensão de que o ser é mais importante que o conteúdo ou o resultado quantitativo.

Os professores acham que essa prática pode dar apoio e ajudar na lida com conflitos evitando que cheguem ao extremo, além de transmitir tranquilidade, o que reflete em sala de aula. Facilita a correria diária evitando a absorção de boa parcela de agentes estressores.

O ritmo frenético e rápido do dia a dia em que dividimos o tempo com nossas necessidades básicas, de segurança e sociais como compromissos com família, trabalho, escola, etc. consome grande parte do nosso tempo. Neste frenesi, pessoas afirmam não ter tempo para sequer realizar suas obrigações diárias, quanto mais perder dez minutos do seu precioso tempo para atividades corporais e de relaxamento. Ledo engano. Nesse tempo aparentemente desperdiçado pode se encontrar uma poderosa chave para se construir uma vida menos estressante e mais saudável.

É necessário reiterar que a medicina do trabalho e saúde ocupacional (BRIDI, 1997) estão aderindo às práticas alternativas propostas neste trabalho como atividades preventivas à saúde do trabalhador.

O sistema mercantil causa uma vida agitada e corrida em que a pessoa tem escasso tempo para se sentir e perceber o outro. O poder econômico, político e ideológico sustentado por este sistema dilui qualquer tempo que possa ser dedicado a autoformação do sujeito. É um modelo consumista que investe seu tempo na preparação de estratégias de *marketings* e *merchandising*, cujo linguajar é estrangeirizado e conduzido para consumidores desavisados. Desta forma acontece sutilmente uma padronização de comportamentos consumistas onde um percentual considerável dos sete bilhões de humanos no planeta se permite ao consumismo.

Pode se dizer que a batalha pela não padronização de comportamentos é injusta, pois a mídia instituída e outros instrumentos utilizados com objetivo contrário ganha espaço no meio social e virtual. É dever e direito de todos os sujeitos sociais se apresentarem como agentes de transformação dando sua contribuição no sentido de se bem utilizar este poderoso instrumento interativo que pode servir tanto para finalidades altruístas, como espúrias.

O movimento de padronização é visível em alguns modelos hegemônicos onde as formas de agir e de pensar são sutilmente inseridas através de vias midiáticas e aparelhos estatais ou privados com este objetivo. Nesta complexidade de modelos e ideologias com as quais convivemos, é necessário um crítico olhar.

Na educação, a contribuição pode ser direcionada à transformação da qualidade dos conteúdos e sua discussão, e à qualidade das relações interpessoais. Neste contexto a relação intrapessoal é valorosa, pois dificilmente um sujeito padronizado irá contra este modelo instituído e coletivizado no imaginário social. A educação é fonte de mudança inesgotável e pode promover o respeito a singularidade das pessoas.

Fritz Perls (nota de rodapé), em *Terapia da Concentração*, diz que a pessoa deve observar melhor os seus estados físicos, sentimentos e pensamentos objetivando 'fechar uma figura melhor'.

A ideia que atitudes individuais pode afetar um acontecimento em maior escala parte da ideia do princípio sistêmico de que tudo está interligado e que uma pequena atitude pode interferir em grande contexto. O conceito de um ser desligado de seu lado humano que vem sendo incentivada por esquemas de poder visando mecanização e controle é combatido por esquemas humanos que não aceitam este comando.

Analisando as falas e expressões observa-se que os participantes concordam que as dimensões pessoais são importantes e interferem em contexto maior. Para isto é aconselhável incentivar processos de reflexão, conscientização e singularização e não nos tornarmos reféns de ideologias perversas, parte de uma microfísica de poderes (FOUCAULT, 1979).

Já o poder pessoal (ROGERS, 1977) e singular de cada indivíduo deve ser reconquistado a todo o momento por ele mesmo em sua autoformação.

Pineau (1988) fala sobre a autoformação como dupla apropriação do poder de formação que gera autonomia é deficiente e não valorizada nos processos

formativos dos professores. A importância do autocontrole e atenção as próprias ações na formação de uma personalidade e a repercussão das mesmas no conjunto é fator de grande magnitude e deve ser considerada.

Como pesquisa participante este trabalho busca intencionalmente provocar discussões sobre as visões ontológicas básicas que transitam a educação e ciência e suas repercussões na educação. O propósito é verificar as possíveis contribuições da autoformação para o processo de formação do professor, associado à discussão sobre valores pessoais, sociais e ambientais (auto/hetero/eco).

De acordo com uma participante pequenas atitudes naquilo que se está fazendo, podem fazer a diferença no movimento das atividades. A formação docente deve levar em conta que o educador é um ser complexo com emoções e conflitos que trabalha em contexto e relações também complexas.

## 10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Logrou-se com este trabalho analisar as possíveis contribuições das práticas autoformativas para o processo de formação dos professores tendo em vista o sujeito ecológico. Para avaliar esta contribuição primeiro analisamos especificamente se as atividades propostas poderiam contribuir com a formação individual, a formação social e a formação ambiental. Estes eixos auto/hetero/eco, auxiliaram na obtenção da resposta para a questão central da pesquisa.

A formação de professores necessita de olhares cuidadosos acerca do aspecto emocional que atualmente deixa a desejar. O cansaço obstrui os pensamentos e a corrente de ar que perpassa nosso corpo criando um ambiente interno incongruente que pode se refletir em ambiente externo. Ativando o sistema corpóreo e fazendo um constante *backup* psíquico, a capacidade de reflexões pode aumentar; e isto pode alterar o curso de suas atividades e comportamento. Também foi observado que as atividades realizadas podem despertar valores mais humanitários já que as mesmas abrem precedentes para uma auto-observação apurada contribuindo para o despertar de processos autonômicos de singularização e subjetivação pessoal, e que isto pode interferir em atitudes coletivistas. Ou seja, de modo geral, as pessoas que praticam estas atividades autoformativas propendem a construir valores de autonomia e alteridade.

Como foi dito em capítulo específico, estudos realizados principalmente na psicologia e medicina corroboram o uso destas práticas que, paulatinamente estão adentrando o contexto educativo. Não obstante, é necessário alertar que estimular o relaxamento dos trabalhadores é importante, mas não é suficiente. Este estudo considera a necessidade de políticas públicas que favoreçam melhorias na qualidade da educação pelos órgãos responsáveis e são a favor de atividades políticas de engajamento social. Portanto, estes exercícios devem ser realizados concomitantemente a visualização e busca de possíveis mudanças que, a depender de nossa práxis, vai se construindo no plano da realidade e ação. Eles podem possibilitar melhor contato do indivíduo com ele mesmo para que este perceba sua relevância como sujeito ativo e partícipe de movimentos sociais e ambientais emergentes.

As lutas sociais se fundamentam na justiça e igualdade e isto pode ser minimizado com maior probabilidade por seres humanos mais sensíveis. O cuidado consigo mesmo não significa falta de politização, inércia e abandono à causa sócio histórica. Estas atividades não devem ser vistas como alienantes, mas coadjuvantes na conquista do homem por seus processos autonômicos.

É esperado que através de práticas reflexivas uma pessoa possa reforçar seu sentido responsivo. As falas analisadas revelaram que as dimensões pessoais são importantes e benéficas e podem interferir qualitativamente para a formação do educador auxiliando-o em sua saúde física, psíquica e espiritual; condições favoráveis para o desenvolvimento de seu potencial crítico, reflexivo e criativo na construção de uma educação que envolva valores humanos mais solidários, justos e dignos.

Este estudo possui fundamentos no pensamento cognominado coletivista, ecológico ou sistêmico e está embasado em epistemologia que acredita no diálogo da abordagem Complexa e Construtivista, que estão em acordo quando enxergam o sujeito como partícipe ativo na construção da história.

O movimento político dos professores é reconhecidamente forte com conquistas relevantes. No entanto, as reivindicações mais consistentes dizem respeito à questões econômicas e de forma geral o quesito qualidade tem ênfase no ambiente externo, o que também é relevante.

Neste caso, estamos nos referindo ao ambiente interno deste profissional que em nossa cultura tem peso inadequado. Considerando que a qualidade do trabalho educativo depende da qualidade do profissional e este do seu estado pessoal. É necessário que tanto as instituições responsáveis pela educação, quanto o sindicato e a sociedade de um modo geral, forcem seus olhares para a relevância da questão individual e seus reflexos na sociedade. A educação que desconsidera a formação total do ser humano, propende a cair em bancarrota por negligenciar o lado subjetivo em contraposição a uma objetividade excessiva e sem sentido.

Portanto, considerando o pensamento complexo de que tudo é tecido em conjunto, entendemos que as atividades realizadas nas oficinas podem promover mudanças benéficas contribuindo de alguma forma com o contexto social e ambiental. Acreditamos que o homem constrói a sua história utilizando seus pensamentos e ações e que estas práticas podem auxiliar em mudanças benéficas para si mesmo e para o outro. Este trabalho tem intenção explícita de gerar

conscientização e transformação emancipatória no movimento político dos professores, atribuindo relevância ao olhar do sujeito e a constituição de sua autonomia. A visão social e histórica de que somos seres multiculturais influenciados pela cultura e historicidade ao mesmo tempo em que também podemos influenciá-la reinstituindo valores e sentidos permeia este trabalho.

Espera-se com esta dissertação contribuir, mesmo em doses homeopáticas, com a melhora da qualidade de vida do ser humano. Estas diminutas dosagens podem produzir reflexos no cotidiano e possivelmente alterações em maiores dimensões. Enxergamos a educação como uma forma de libertação e consciência individual. Há possibilidades de que estas atividades possam potencializar este processo subjetivo Individualização, não individualização egoística.

É possível que o incentivo a auto hetero eco formação possa auxiliar o relacionamento do professor: com ele mesmo elevando sua autoestima; com o seu aluno, o 'outro', o 'elo' igualmente importante na corrente da complexidade do processo educativo; e com a escola como espaço também complexo não só de transmissão de conhecimento, mas de criação e transformação. Melhorar a capacidade reflexiva com foco na constituição de valores mais éticos e solidários.

Sugerimos que outras pesquisas sejam realizadas permitindo maior aprofundamento sobre o assunto em questão, como por exemplo, a utilização destas práticas para a redução da violência em sala de aula, entre outras. Como elas ajudam na constituição do auto-controle, pensamos que, conseqüentemente, as mesmas podem contribuir para a redução do índice de violência nas escolas, juntamente com quaisquer adoção de políticas públicas, programas ou medidas para melhorar a qualidade do ensino.

As ideias que sustentam este estudo incluem pensadores que acreditam no diálogo relacional entre as dimensões pessoais, sociais e ambientais e em mudanças nos paradigmas que se baseiam somente em valores materiais. Uma sociedade que se deixa dominar por uma objetividade capitalística, dificilmente terá avanços em seu sistema de governo além de fomentar a desigualdade social que se alimenta da injustiça cognitiva e falta de sentidos. Para aumentar possibilidades de uma educação e vida de qualidade e conseqüentemente de conquistas sociais é necessário um sujeito consciente e disposto que possua sentidos, valores e ações voltadas para o bem coletivo e individual.

Apesar do aumento do interesse sobre o tema em questão, ainda é escassa a literatura ocidental que trata deste assunto. Um dos motivos é que o mesmo é fruto de recentes estudos e o outro é o preconceito que impede estudos mais fidedignos e acurados. Neste sentido a ampliação de discussões e trabalhos futuros sobre o assunto pode ser relevante na articulação do sujeito individual com o sujeito social e ecológico. Concluimos que a prática de atividades corporais, de respiração e de meditação, já utilizadas com sucesso na medicina e psicologia como coadjuvantes em terapias e cura de algumas doenças, pode auxiliar o grupo docente na lida em seu trabalho.

Considerando o elevado contingente de patologias provocadas pelo excessivo estresse da profissão, estas práticas podem ser benéficas. Reiteramos que estas atividades não excluem as justas mudanças reivindicadas por estes profissionais, mas ao contrário, elas devem ser inclusas nestas mudanças. Refletir sobre o mal estar na educação e o mal estar da civilização. Reduzir os danos deste mal estar é necessário e o educador é ferramenteiro que deve cuidar de seu bem estar físico e psíquico para manter desperta a consciência de sua influência nas transformações e mudanças necessárias.

## REFERÊNCIAS

- AFONSO, Lúcia. (org). *Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial*. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2002.
- AGUIAR, Rosana M. R.; ALMEIDA, Sandra F. C. *Professores sob pressão: sofrimento e mal-estar na educação*. 2006.
- ALMEIDA Nilza A.M., Sousa J.T., Bachion M.M, Silveira N.A. Utilização de técnicas de respiração e relaxamento para alívio de dor e ansiedade no processo de parturição. *Rev. Latino-americana de Enfermagem*, n. v. 2005.
- BACHELARD, Gaston. *A Água e os Sonhos* Ensaio Sobre a Imaginação da Matéria. Martins Fontes, 1998.
- BARBIER, Rene. *A escuta sensível na abordagem transversal*. In: BARBOSA, Joaquim (Org). *Multirreferencialidade nas Ciências e na Educação*. São Carlos: EdUFSCar, 1998.
- BAUER, M,W. e GASKELL, G. *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som*.2011.
- BOIS, Danis; AUSTRY, Didier. *A emergência do paradigma do sensível*. Revista @mbienteeducação, volume 1, número 1, Jan/Julho 2008. Disponível em: [http://www.cidadesp.edu.br/old/revista\\_educacao/index](http://www.cidadesp.edu.br/old/revista_educacao/index).
- BOURDIEU, P. *O poder simbólico*. Lisboa: Editora Difel, coleção Memória e Sociedade, 1989.
- \_\_\_\_\_. *Entrevistado por Maria Andréa de Loyola*. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2002.
- BRANCO, Mariana. *Respiração baixa abdominal*. 2013. Disponível em: <http://www.marianabranco.com/2012/06/respiracao-baixa-abdominal-ou.html> 24/12/13.
- BRANDÃO, C. R. *Pesquisa participante*. São Paulo: Brasiliense, 1981.
- BRASIL – Ministério da Educação. *Parâmetros Curriculares Nacionais*. Brasília, Governo Federal, 1997. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf> Acesso em 10/12/2013.
- BRIDI, Vera Lúcia. *Organização do Trabalho e Psicopatologia*. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Produção de Sistemas, Departamento de Ergonomia da Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, UFSC, 1997. Acessado em 10/10/2011.
- BUENO, B. O & Lapo, F. R. (2002). *A síndrome de burnout e o trabalho docente*. *Psicologia USP*, 13 (2).
- CANOVA, Karla R.; Juliana B. Porto. *O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio*, 2010.
- CAPRA, Fritjof. *A Teia da Vida*. Editora Cultrix, 1997. São Paulo.
- \_\_\_\_\_. *O Ponto de Mutação*. São Paulo, Ed. Cultrix, 1982.
- \_\_\_\_\_. *Sabedoria Incomum*. Ed. Pensamento (Nova Cultural), 1988.
- CARDOSO, Roberto. *Medicina e Meditação*. São Paulo, MG Editores, 2005.
- CARVALHO, I. C. M. *A invenção do sujeito ecológico: identidade e subjetividade na*

formação dos educadores ambientais. In: Sato, M.; Carvalho, Isabel C. M.. (Org.). *Educação Ambiental; pesquisa e desafios*. 1 ed. Porto Alegre(RS): Artmed, 2005.

\_\_\_\_\_. *A invenção ecológica: narrativas e trajetórias da educação ambiental no Brasil*. 2. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2002

\_\_\_\_\_. *Educação ambiental: a formação do sujeito ecológico*. S. P.: Cortez, 2008.

\_\_\_\_\_. *Subjetividade e sujeito ecológico: contribuições da psicologia social para a educação ambiental*, 2013. Disponível em: [http://www.isabelcarvalho.blog.br/pub/capitulos/psico\\_social.pdf](http://www.isabelcarvalho.blog.br/pub/capitulos/psico_social.pdf). Acesso em 23/01/2014.

CASTELLS, Manuel. *A Sociedade em Rede*. Paz e Terra (São Paulo, 1999).

CASTORIADIS, C.A *instituição imaginária da sociedade*. Rio. Paz e Terra, 1986

CATALÃO, Vera Lessa. *A redescoberta do pertencimento à natureza por uma cultura da corporeidade*. 2013. *Rede Brasil de Transdisciplinaridade*. Disponível em: [www.redebrasileiradetransdisciplinaridade.org/pluginfile](http://www.redebrasileiradetransdisciplinaridade.org/pluginfile). Acesso em 20/03/2013.

CATALÃO, Vera. Laís Mourão, Claudia Pato. *Educação e ecologia humana: uma epistemologia para a educação ambiental ambiente & educação*, vol. 14(2), 2009.

CHARLOT, Bernard. *Da relação com o saber: elementos para uma teoria*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

CHOMSKY, Noam. *As 10 estratégias de manipulação midiática*. VioMundo, 23 de novembro de 2011. <http://www.viomundo.com.br/voce-escreve/noam-chomsky-as-10-estrategias-de-manipulacao-midiatica.html> Acesso em 03/02/2014.

CÓRDOVA, Rogério de A. *Instituição, educação e autonomia na obra de Cornelius Castoriadis*. Brasília: Plano editora, 2004

COSTA, Nadja M. de Lima. *A formação contínua de professores – novas tendências e novos caminhos*. 2004

CREMA, Roberto, LELOUP, Jean-Yves, WEIL, Pierre. *Normose - a patologia da normalidade*. Ed. Vozes; org. Suzana Beiro, 1988.

CRESWELL, JOHN W. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Ed. Penso. 2010.

CURAEASCENSÃO. *Cura Quântica*. Disponível em: [http://www.curaeascensao.com.br/curaquantica\\_arquivos/curaquantica69.html](http://www.curaeascensao.com.br/curaquantica_arquivos/curaquantica69.html) acesso 14/09/13. Fontes: Capítulo 2 do livro "*Auto perfeição com hatha yoga*", de Hermógenes, Editora Record. Solange Christine Ventura [www.curaeascensao.com.br](http://www.curaeascensao.com.br).

DELEUZE, G., & GUATTARI. F.. *Mil platôs: Capitalismo e esquizofrenia II* (Vol. 5). Rio de Janeiro: Editora 34, 1997.

DEMO, Pedro. *Pesquisa e participação*. Brasília: Liber livros, 2004.

DENNIS, Lewis. *O Tao da Respiração Natural* - (8531509505). Ed: Pensamento.

ESCUELATRANSPERSONAL. *La Respiration*. 2013. Disponível em: <http://www.escuelatranspersonal.com/wpcontent/uploads/2013/12/la-respiracion.pdf>. Acesso em 20/11/2013.

FERNANDES, Nilda. *Yoga Terapia*. O caminho da saúde física e mental. S.P. Ed. Ground. 1994.

- FRANCO, Maria Laura P.B. *Análise de conteúdo*. Brasília, Liber livros. 2005.
- FREIRE, Ivanilda M. *Educação e corporeidade: um novo olhar sobre o corpo*, 2012.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia- Saberes necessários à prática educativa*. 25 edição. Paz e Terra, Coleção Leitura, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Pedagogia da Esperança: Um encontro com a pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.
- \_\_\_\_\_. *Pedagogia da Indignação*. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Pedagogia do Oprimido*. 4. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1977
- FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.
- GALVANI, P. A autoformação, uma perspectiva transpessoal, transdisciplinar e transcultural. In: *Educação e Transdisciplinaridade*. S.P, TRION, 2002.
- GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo, Atlas, 2002.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Editora Objetiva 1995. (8573020806).
- \_\_\_\_\_. *A arte da meditação* – Rio de Janeiro: Sextante, 1999.
- GONÇALVES, Elisa Pereira. *Iniciação à pesquisa científica*. Ed.Alínea. S.P. 2011.
- GOSWAMI, Amit.& Riciard E. Reed e Maggie Goswami. *O universo autoconsciente: como a consciência cria o mundo material*. Tradução de Ruy Jungmann. - 2" ed. - Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1998.
- GUATTARI, Félix. *As três ecologias*. Tradução de Maria Cristina F. Bittencourt. 12. ed. Campinas: Papyrus Editora, 2001.
- HENRIQUES, Eda. O imaginário e a formação do professor: produzindo conhecimentos, sentidos e subjetividades. In: VICTORIO FILHO, A. & MONTEIRO, S. C. F. (orgs.). *Cultura e conhecimento de professoras*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002
- JOÃO, Renato Bastos. *Edgar Morin e Wilhelm Reich: uma concepção de ser humano para a formação de professores*. Revista de Pedagogia, 2002.
- JOSSO, Marie-Christine. *O Corpo Biográfico: corpo falado e corpo que fala*. Educ. Real., Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 19-31, jan./abr. 2012. Disponível em: [http://www.ufrgs.br/edu\\_realidade](http://www.ufrgs.br/edu_realidade). Acesso em 18/02/2014.
- JUNG, Carl G. *O homem e seus símbolos*. Concepção e organização de Carl Gustave Jung, Editora Nova Fronteira. 6ª edição, 1979.
- KANT, E. A Crítica da Razão Pura. São Paulo. Nova cultura.1988.
- KASSADA, Danielle Satie. Ergonomia: atividades que comprometem a saúde do trabalhador, 2011. Disponível em: [www.cesumar.br/.../epcc2011/anais/danielle\\_satie\\_kassada.pdf](http://www.cesumar.br/.../epcc2011/anais/danielle_satie_kassada.pdf).
- LELOUP, Jean Yves. O corpo e seus símbolos. 2011.
- LIMA, S. M. Produção de conhecimento sobre a tríade saúde, trabalho e subjetividade. Em: Minayo, C., Machado, J.M.H. & Pena, P.G.L. (orgs) *Saúde do Trabalhador na Sociedade Brasileira Contemporânea* (pp.315-324). Rio de Janeiro : Fiocruz,.2011

- LOWEN, A.. Benefícios da Respiração artificial. 1972. Disponível em: <http://psiyoga.blogspot.com.br/2008/07/benefcios-da-respirao-abdominal.html>).
- \_\_\_\_\_. Bioenergética. São Paulo: Summus Editorial, 1982.
- \_\_\_\_\_. O Corpo em Depressão. Summus Editorial. 1972.
- MALUF JR, Nicolau. Wilhelm Reich: psicanálise, corpo e ciência.2006.
- MATURANA, Humberto; VARELA, Francisco. Árvore do conhecimento: as bases biológicas do entendimento humano. Campinas, Editora Psy, 1995.
- MEDEIROS, Rosana C. F. Para uma ecologia (mais) humana do professor readaptado. 2010.
- MENEZES, C.B; DELL'AGLIO, D.D. C.B; DELL'AGLIO, D.D. *Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação*. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009a.
- \_\_\_\_\_. *Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura*. Psicologia Ciência e Profissão, 29 (2) 276-289, 2009b.
- MENDONÇA, João Guilherme Rodrigues. O corpo e sua dimensão simbólica. Revista de educação, cultura e meio ambiente- mai.-nº29, vol. viii, 2004.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 971, de 3 de maio. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PnPiC) no Sistema Único de Saúde, Departamento de Atenção Básica*. Brasília, DF: Autor. 2006.
- MORIN, Edgar. *O Método I: a natureza da natureza*. Tradução: M. G. de Bragança. Portugal, Europa – América, 1977.
- \_\_\_\_\_. *Ciência com consciência*. 2005
- NICOLESCU, B. *Manifesto da Transdisciplinaridade*. São Paulo: Trion, 1999.
- NÓVOA, Antônio. (Org). *Os professores e a sua formação*; Dom Quixote, 1992.
- \_\_\_\_\_. *Formação de professores e profissão docente*. file:///C:/Users/Angela/Downloads/12424596.pdf (sem data). Acesso setembro/2013.
- OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial da Saúde Mental: Nova Concepção, Nova Esperança. Lisboa, 2002. Disponível em: [http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_djmessage\\_po.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf). Acesso em 20/05/2013.
- PATO, Claudia M. L.; Á. TAMAYO. *Os valores como preditores de atitudes e comportamentos*. Contribuições para um debate. 2002
- PATO, Claudia M. L.. *Comportamento ecológico: relações com valores pessoais e crenças ambientais*. 2004.
- \_\_\_\_\_. *Elementos para uma abordagem holística na educação*. 1993
- PAUL, Patrick. *A Imaginação como Objeto do Conhecimento*. Educação e transdisciplinaridade, II . CETRANS. S.P. TRIOM, 2002.
- PERT, Candace, com N. Marriot. *Conexão Mente Corpo Espírito para o seu bem estar: uma cientista ousada avalia a medicina alternativa*. São Paulo; Ed. ProLíbera, 2009.
- PINEAU, Gastón. *A autoformação no decurso da vida: entre a hetero e a*

ecoformação. In: NÓVOA, António; FINGER, Matthias. O método (auto)biográfico e a formação. Lisboa: Ministério da Saúde, 1988.

PINHEIRO, Carlos Hermano da Justa, Renato Antônio Ribeiro Medeiros, Denise Gonçalves Moura Pinheiro, Maria de Jesus Ferreira Marinho. *Modificação do Padrão Respiratório Melhora o Controle Cardiovascular na Hipertensão Essencial*. 2006.

REGO E ROCHA. *Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula*. 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-40362009000100007>.

ROGERS, Carl. *Sobre o poder pessoal*. Ed. Martins Fontes. São Paulo. 1977.

SÁ, Laís M. O psíquico e o simbólico. Contribuições para uma teoria junguiana da cultura- Tese PPG em Antropologia, UnB, 1992.

SÁ, Laís M. Mourão. Pertencimento. 2013. Disponível em: [http://www.cetrans.com.br/artigos/Lais\\_Mourao.pdf](http://www.cetrans.com.br/artigos/Lais_Mourao.pdf).

SABEDORIAINDÍGENA. Código de Ética dos Índios Norte-Americanos. Disponível em: [http://sabedoria.indigena.tripod.com/codigo\\_de\\_etica.htm](http://sabedoria.indigena.tripod.com/codigo_de_etica.htm) Acesso 13/01/2014.

SCHWARTZ, S. H. *Valores humanos básicos: seu contexto e estrutura intercultural*. In: TAMAYO, A.; PORTO, J. B. (Ed.). *Valores e comportamento nas organizações*. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

SELIGMANN-SILVA, E. *Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo*. São Paulo: Cortez, 2011.

SETTON, Maria da Graça Jacinthon. A Teoria do *Habitus* em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. *Revista Brasileira de Educação*, nº 20, 2002.

TONELLA, Guy. *Análise Bioenergética: Sua origem e sua evolução de Lowen para nossos dias*. 2008.

TAMAYO, Álvaro, Ana Magnólia Mendes. *Valores organizacionais e prazer-sofrimento no trabalho*. Psico-USF, v.6, jan./jun. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v6n1/v6n1a06.pdf> -acesso em 15/12/2012. Acesso 13/11/2013

TRIPICCHIO, A. *Neuroquímica e Neurobiologia da Meditação*. Disponível em: [http://www.iccfh.net.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=369:neuroquimica-e-neurobiologia-da-meditacao&catid=4:artigos&Itemid=37](http://www.iccfh.net.br/index.php?option=com_content&view=article&id=369:neuroquimica-e-neurobiologia-da-meditacao&catid=4:artigos&Itemid=37). Acesso 05/02/13.

VIEIRA, Juçara M. Dutra. *Identidade Expropriada: retrato do educador brasileiro*. 2 ed. Brasília: CNTE, 2004.

[http://www.tvbrasil.org.br/saltoparaofuturo/entrevista.asp?cod\\_Entrevista=59](http://www.tvbrasil.org.br/saltoparaofuturo/entrevista.asp?cod_Entrevista=59)  
Entrevista com Nova. Acesso 08/02/13.

<http://www.cetrans.com.br/genericod660.html?iPageld=134> Gaston Pineau.  
Acesso em 09/02/13.

<http://www.saude.df.gov.br/> -Acesso em junho de 2014.

<http://rubemalves.locaweb.com.br/hall/wwwpct3/newfiles/escutatoria.php>. Acesso em 2013.

## APÊNDICES

### Apêndice 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido -TCLE

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Aos professores do Centro de Ensino Fundamental 10 de Taguatinga

Cordiais saudações. Você está sendo convidada (o) a participar de uma pesquisa de mestrado intitulada: *Formação docente: contribuições da autoformação na perspectiva de um sujeito ecológico*, que tem como objetivo central, investigar se as atividades autoformativas: corporeidade, respiração e meditação, podem contribuir com o processo de formação deste profissional. É uma pesquisa participante com abordagem qualitativa que utilizará como método: a oficina, a roda de conversa e a análise de conteúdo. Ela acontecerá no mês de agosto/2013 através de três encontros no horário de coordenação das segundas feiras, nos dias 12, 19 e 26.

Em nenhum momento o seu nome será divulgado no estudo, uma vez que ele será substituído por um fictício, ou seja, suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial assegurando sua privacidade. Os dados coletados serão utilizados apenas nesta pesquisa e os resultados divulgados em eventos e/ou revistas científicas. A participação é voluntária e a qualquer momento você pode desistir e retirar seu consentimento sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Sua contribuição nesta pesquisa consistirá em participar das oficinas e rodas de conversas planejadas. Elas serão gravadas para posterior transcrição e análise, e guardadas por cinco (05) anos, sendo incinerada após esse período. Os participantes não terão nenhum custo ou compensações financeiras e não haverá riscos de qualquer natureza relacionada à sua participação. O benefício será aumentar o conhecimento científico na área educativa de formação do professor.

Declaro estar ciente deste TERMO DE CONSENTIMENTO, onde ficarei com uma cópia, e estou de acordo em participar do estudo proposto.

Participante:

---

Agradeço sua contribuição e qualquer dúvida entre em contato.

Instituição: Universidade de Brasília- Faculdade de Educação  
 Programa de Pós Graduação em Educação- PPGE  
 Orientadora: Claudia Marcia Lira Pato  
 Pesquisadora: Angela Maria de Souza  
 Cel: 92830150/33534348  
 E-mail: [angelamariasou@gmail.com](mailto:angelamariasou@gmail.com)

Taguatinga, 12 de agosto de 2013

## Apêndice 2- Roteiro: Entrevista e Questionário aberto

### Opinião pessoal

Olá colega, sua opinião individual será um complemento à roda de conversa realizada nas oficinas nos dias 12, 19 e 26 de agosto de 2013 e poderá ser escrita ou gravada. Se preferir escrever, poderá fazê-lo manualmente ou digitar e enviar para [angelamariasou@gmail.com](mailto:angelamariasou@gmail.com).

- 1- Como você se sentiu realizando estas práticas? Percebeu alguma mudança?
- 2- Por favor, dê sua opinião sobre a contribuição destas atividades:
  - a) Para a sua relação **CONSIGO MESMO**
  - b) Para a sua relação **COM OUTRAS PESSOAS**
  - c) Para a sua relação **COM O AMBIENTE** em geral (trabalho, familiar, natureza...)
- 3- Você pretende continuar usando essas técnicas? Tem praticado no dia a dia?
- 4- E com os seus alunos? Por quê?
- 5- Você acha que estas atividades podem contribuir com a formação do professor? Fale um pouco sobre isso.
- 6- Qual a sua opinião sobre a técnica de *Visualização Criativa (inclusão de reflexões pessoais, orações, mentalizações)* em determinado momento da meditação?
- 7- Em sua opinião, quais foram os pontos positivos e negativos dessas oficinas? Alguma sugestão?

Agradeço por sua colaboração.

Obs: As práticas autoformativas realizadas neste trabalho (alongamento, respiração e meditação) se parecem com a ginástica laboral (apenas exercícios físicos), no entanto elas incluem o relaxamento através da meditação.

Angela Maria de Souza

Universidade de Brasília



### Apêndice 3- Roteiro das oficinas

#### Oficina:

A oficina é um método de captação de dados qualitativos em grupo e precisa se desenvolver em um clima de cooperação e respeito pelo outro. Afonso (2002; 2003), que se embasa em algumas teorias como as Teorias de Grupo e autores como Pichón-Riviére e Paulo Freire, desenvolveu um método de oficinas em dinâmica de grupos, juntamente com outros psicólogos. Fases: demanda, a pré-análise, o enquadre, o planejamento, e a condução da oficina.

1-**DEMANDA**- é o pedido para realização do trabalho e de onde surgiu. Este estudo partiu da pesquisadora através de uma prévia e parcial discussão com alguns professores desta escola, na qual eu trabalhei por dez anos e pude perceber a necessidade de inclusão de atividades que pudessem auxiliar o grupo de professores. A ideia surgiu após dois anos de experiência meditativa com alunos deste mesmo estabelecimento obtendo bons resultados.

2-**PRE-ANÁLISE**- é um levantamento de dados e de diálogo coletivo sobre o trabalho. Será realizado através de duas reuniões. Uma com todo o grupo da escola onde será apresentado o tema gerador: a meditação para a formação dos professores e outra reunião específica com os participantes da pesquisa onde serão esclarecidos detalhes da pesquisa.

3- **ENQUADRE**- é a forma de organização- As oficinas iniciar-se-ão no mês de agosto/2013 e serão em número de quatro (ou seis). Elas serão realizadas semanalmente no período de coordenação dos professores nas segundas feiras no horário contrário às aulas com início às quinze horas. Os encontros terão duração de 40 minutos sendo distribuídos em: dez minutos para acolhimento e corporeidade; dez minutos para atividade com respiração e meditação; e vinte minutos para as anotações no diário de bordo e roda de conversa. Encontros no auditório.

4-**PLANEJAMENTO** - passo a passo

**4.1- Acolhimento ao grupo**- apresentação individual e descontraída das pessoas e explicação da dinâmica da oficina. Foi pedido aos participantes para que ao final das práticas eles anotassem opcionalmente suas opiniões em seus diários de campos e que a discussão fosse feita somente na hora da roda de conversa, momento posterior às anotações. Também houve a explicação da técnica da imaginação ativa, pequeno momento incluído na atividade meditativa e após este tempo anunciado com o auxílio de um címbalo sonoro, haverá o retorno à âncora da respiração.

**4.2- Práticas corporais**- Grupo em pé. Cada exercício deverá ser realizado de três a quatro vezes nas seguintes etapas.

#### ETAPAS:

- a) Reconhecimento do corpo- Alongamento geral e livre para que cada um sinta o sentido de pertencimento em sua corporeidade
- b) Pés- movimentação em sentido cima/baixo/lados e circulando-os
- c) Joelhos- flexão para cima pressionando contra o corpo
- d) Quadril- movimento circular no sentido horário e anti-horário
- e) Braços- estendê-los para frente e flexionar as mãos para cima e baixo e circularmente e após, flexionar os braços até os ombros.
- f) Ombros- movimento cima e baixo e circular nos dois sentidos
- g) Cabeça- frente/atrás / esquerda/direita e por último movimento circular
- h) Rosto e orelhas- massagear todas as partes do rosto, orelhas e toda a cabeça.

**4.3- Práticas de Respiração-** todos sentados. Pedido ao grupo que se concentrem na respiração solicitando que façam entre dez e quinze respirações - inspiração e expiração – a pesquisadora observa sutilmente o estilo utilizado por cada um no grupo (abdominal ou torácica). Mencionar a respiração abdominal somente a partir do segundo encontro.

**4.4-Práticas de Meditação-** Estilo sentado e silencioso. Contará com três momentos:

a) Concentração- Pedir-se-á aos participantes que fechem os olhos e se concentrem apenas na respiração por três minutos (o fechamento dos olhos é opcional, entretanto ajuda na concentração).

b) Imaginação ativa- ao tocar um címbalo -espécie de sino- os mesmos deverão dedicar-se por volta de um minuto à atividade de imaginação com reflexões sobre a possível influência das atividades realizadas para a auto/hetero/ecoformação.

c) Fechamento com foco (âncora) na respiração- tocar-se-á novamente o sino para haver o retorno à concentração na respiração pelo restante do tempo.

**4.5- Diário de bordo-** Ao final do tempo previsto as pessoas serão convidadas a anotar suas impressões no diário de campo. Serão anotações livres (por volta de 5 minutos).

**4.6- Roda de conversa-** em clima de respeito e descontração, cada participante falará sobre suas percepções e dará sua opinião pessoal sobre os assuntos em pauta. Três temas serão incluídos nas discussões da roda de conversa

-Primeiro encontro: questões sobre auto formação

-Segundo encontro: questões sobre hetero formação

-Terceiro encontro: questões sobre eco formação.

As conversas serão gravadas com autorização prévia do grupo, assim como todo o trabalho de oficina desde o momento inicial das oficinas.

**5-CONDUÇÃO DA OFICINA-** Neste caso, o pesquisador foi o facilitador.

**Facilitador-** deve ter postura ética que possibilite dar voz e vez aos participantes. Possui papel ativo, mas não intrusivo. Pode propor, mas não impor. Ele deve procurar:

-Dinamizar a comunicação do grupo

-Questionar o grupo de maneira ponderada

-Desenvolver o sentimento de pertencimento grupal

-Incentivar tanto a individuação quanto a grupalização.

-Aceitar as emoções do grupo e trabalhar sua reflexão.