



MEDITAÇÃO: VIVÊNCIA DE CUIDADO COM CRIANÇAS

MEDITATION: CARE EXPERIENCE IN CHILDREN

*Estefane Firmino de Oliveira Lima
Maria Letícia Barboza Sandes
Layse Veloso de Amorim Santos*

Resumo: A meditação é um processo mental que está diretamente relacionado às mudanças na cognição, na percepção sensorial, no afeto, nos hormônios e na atividade autonômica, com o objetivo de facilitar e gerar uma estabilidade mental e emocional. Essa prática é autorizada pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma prática de meditação realizada com crianças da educação infantil entre quatro e cinco anos, numa instituição de Recuperação e Educação Nutricional de uma cidade no nordeste brasileiro. Para a elaboração desse relato foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados *online Scientific Electronic Library Online*, Biblioteca Virtual em Saúde e o portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia, bem como o relato da prática realizada. Com relação aos procedimentos, os encontros foram realizados semanalmente, com duração de 30 minutos, dividindo a turma, com uma média de 9 participantes por vez, no qual as crianças, antes da meditação guiada, podem falar sobre sua semana e experiências pessoais, possibilitando um espaço de escuta. Na prática da meditação, busca-se conduzir os participantes por meio do foco na respiração, na visualização de imagens, cenas ou qualquer outra coisa que o condutor decida. As crianças foram receptivas, e por meio dos seus relatos, demonstraram gostar da prática. A proposta apresenta indícios de promoção de saúde e articulação com o princípio da integralidade do Sistema Único de Saúde. Espera-se que esse estudo contribua para a realização de mais pesquisas sobre essa temática, bem como para um olhar integral para as crianças desde o início de sua escolarização.

Palavras-Chave: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares; Meditação; Crianças; Ambiente Escolar.

Abstract: Meditation is a mental process that is directly related to changes in cognition, sensory perception in affection, in hormones and autonomic activity, with the aim of facilitating and generating mental and emotional stability. This practice is authorized by the National Policy of Integrative and Complementary Practices in the Unified Health System. The present work aims to present a meditation practice performed with children from kindergarten, between four and five years old, in an institution of Recovery and Nutrition Education, from a city in northeastern Brazil. To prepare this report, a literature review was performed in the online databases Electronic Scientific Online Library, Virtual Health Library and portal of Electronic Psychological Journals, as well as the report of the practice performed. Regarding the procedures, the meetings were held weekly, lasting 30 minutes, dividing a class, with an average of 9 participants at a time, in which children, before the guided meditation, can talk about their week and personal experiences, enabling a listening space. In meditation practice, it seeks to lead participants through the focus on breathing, when viewing images, scenes, or anything else the driver decides. The children they were receptive, and through their reports, demonstrated to enjoy the practice. The proposal presents evidence of health promotion and articulation with the principle of comprehensiveness of the Unified Health System. It is hoped that this study will contribute to further research on this theme, as well as to look as integral to children, from the beginning.



Keywords: National Policy for Integrative and Complementary Practices; Meditation; Children; School Environment.

1 INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi aprovada em 2006 pelo Ministério da Saúde através da portaria 971/2006. Para a melhoria da saúde dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) inicialmente foi autorizada a utilização de 05 técnicas: 1) Medicina Tradicional Chinesa - Acupuntura; 2) Homeopatia; 3) Plantas Medicinais e Fitoterapia; 4) Termalismo Social - Crenoterapia; 5) Medicina Antroposófica (BRASIL, 2006).

Após a portaria 702, de março 2018, mais 29 técnicas podem ser utilizadas pelos usuários do SUS, e, dentre estas foi incluída a prática de meditação. Tais práticas buscam estimular e enfatizar a escuta acolhedora, o desenvolvimento do vínculo terapêutico, bem como a integração do ser humano com meio ambiente e a sociedade.

A PNPIC considera

[...] o indivíduo na sua dimensão global - sem perder de vista a sua singularidade, quando da explicação de seus processos de adoecimento e de saúde, a PNPIC corrobora para a integralidade da atenção à saúde, princípio este que requer também a interação das ações e serviços existentes no SUS (BRASIL, 2006, p.05).

A meditação é uma prática milenar conhecida por ser como uma técnica contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui várias influências cognitivas, emocionais e corporais (ROCHA, 2014). A meditação se constitui como “um processo mental complexo que envolve mudanças na cognição, na percepção sensorial, no afeto, nos hormônios e na atividade autonômica” (NEWBERG, 2003 *apud* SANTOS, 2010, p.16). Seu objetivo é “facilitar e gerar uma estabilidade mental e emocional” (WALLACE, SHAPIRO 2006 *apud* MENEZES, DELL’AGLIO E BIZARRO, 2012, p.240), uma vez colocado em prática o princípio do treino da concentração, fará com que o sujeito supere a distração mantendo a mente concentrada.

De acordo com Teixeira (2016) “a meditação está sendo exercida ao redor do mundo, não estando necessariamente atrelada a alguma religião ou filosofia, mas como uma possibilidade de prática pessoal independente de quaisquer linhas de pensamento” (p. 13). Um estudo realizado em 2012, com 524 universitários de 42 cursos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em Porto Alegre, no sul do Brasil, observou a motivação dos estudantes para a prática da meditação. Essa pesquisa constatou que os principais motivos foram: os



benefícios emocionais (25,59%), gosto e interesse pelo assunto (24,67%), benefícios cognitivos (16,02%) e curiosidade/interesse na pesquisa (15,11%) (MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012).

Com crianças, Rocha (2014) afirma que a meditação pode integrar as vivências e os diversos saberes de forma significativa por meio da inclusão desta na rotina escolar. Sendo assim, segundo a autora, inserir novas articulações e práticas na escola como a meditação, com a proposta de dar espaço ao relaxamento e a expressão humana, se faz importante, uma vez que tal hábito, principalmente quando realizado de forma frequente, pode oferecer benefícios a criança tanto na parte cognitiva, no seu desenvolvimento motor, bem como proporcionam a esta “uma maior percepção ou discernimento do consciente” (p. 09).

A autora também traz um relato de estágio obrigatório onde realizou práticas de relaxamento com seus 14 alunos da turma do Maternal 2 entre três a quatro anos de idade. Nessa idade, a aprendizagem da meditação pode ocorrer de forma lúdica, enriquecedora e prazerosa, servindo como um instrumento, que guiará o desenvolvimento das habilidades mentais e físicas das crianças (ROCHA, 2014). Browne (2004, p. 87) explica acerca desse desenvolvimento:

O desenvolvimento social e emocional envolve, entre outras coisas, uma maior compreensão de como comportar-se nas diferentes situações, a capacidade de ter empatia com os outros, de conquistar o autocontrole e de desenvolver disposições positivas para a aprendizagem. O desenvolvimento emocional e social da criança inclui também o desenvolvimento de uma boa habilidade interpessoal, o desenvolvimento de relações positivas com os outros, o desenvolvimento de compreensões intrapessoais e uma crescente autoconfiança e autoestima. O desenvolvimento emocional e social da criança também está indissociavelmente ligado à percepção de si mesma: sua identidade pessoal (BROWNE, 2004, p. 87).

A relevância da meditação é evidente quando pensamos nas possibilidades para trabalhar com questões cotidianas como estresse, ansiedade, depressão, distúrbios psicossomáticos, entre outras (TEIXEIRA, 2016). A literatura aponta indícios de que a meditação possibilite transformações globais no indivíduo, podendo ser mudanças psicológicas (MENEZES, 2009), fisiológicas (SANTOS, 2010) e sociais (LOYOLA, 2012). Diante disso, justifica-se a realização de um grupo de meditação com crianças de uma instituição de recuperação nutricional localizado no nordeste do país. A partir deste contexto, o objetivo



desse trabalho é apresentar o relato de experiência acerca de um grupo de meditação, com crianças, realizado nessa instituição.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, sendo realizados dois tipos de pesquisa. Para a elaboração desse relato foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados *online Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) com o intuito de buscar embasamento teórico acerca dos princípios do SUS, PNPIC e meditação com crianças.

Na segunda etapa foi procedida à apresentação do projeto na instituição para a psicóloga supervisora, coordenação, funcionários, professores e para as crianças da sala de aula ao qual seria realizado o grupo. A terceira etapa é constituída pela realização da meditação. A mesma tem ocorrido semanalmente desde agosto, as terças-feiras no período vespertino. Para sua realização é utilizado um computador e caixa de som. Cada grupo tem a duração de 30 minutos.

A instituição é destinada ao tratamento de crianças desnutridas e possui uma equipe multiprofissional formada por pediatras, nutricionistas, psicólogas, auxiliar de enfermagem, dentistas, assistente social, pedagoga, professoras, cozinheiras, coordenadora, bem como voluntários da própria localidade. O atendimento é organizado em sistema ambulatorial, destinado aos cuidados de crianças com desnutrição leve, de alta ou maiores de seis anos e a segunda modalidade é a de semi-internato, conhecido como creche, no qual atualmente 96 crianças distribuídas em 5 salas (na faixa de 1 a 5 anos) recebem acompanhamento de segunda sexta, das 7:40 as 17 horas.

A equipe trabalha visando minimizar os efeitos de distúrbios nutricionais primários (subnutrição e obesidade). Portanto, a instituição tem como missão potencializar o desenvolvimento integral de crianças de seis meses a cinco anos de vida, incluindo o cuidado a sua família¹.

As crianças participantes do grupo possuem quatro e cinco anos de idade, faixa etária semelhante à encontrada no estudo de Rocha (2014). A escolha da turma de 18 crianças se deu

¹Informações disponíveis no site da instituição que por questões éticas será preservado.



por conveniência, visto que é a sala de maior faixa etária da instituição. Para cada grupo de meditação, as crianças são divididas em dois grupos de nove, separados aleatoriamente em cada encontro. Na sala de aula onde se realiza a meditação, ficam presentes duas acadêmicas de psicologia e uma professora responsável pela sala de aula.

Antes da prática de meditação guiada é realizada uma roda de apresentação dos participantes e da atividade, onde as crianças são livres para falar sobre sua semana e experiências pessoais. Esse ponto inicial permite que se possam conhecer os sentimentos das crianças antes da prática, sendo igualmente um espaço de escuta, assim como um momento para que possam ser estabelecido vínculo entre as estagiárias e as crianças, com o objetivo de um maior aproveitamento e estimulação de fala. Nesse momento também é dialogado sobre a meditação em si: o que eles recordam da semana anterior, se usaram o que aprenderam no cotidiano, se conversaram com os pais sobre a prática, etc.

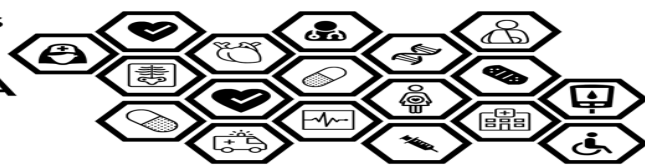
A técnica de meditação guiada possui, como o nome indica, um guia ou condutor. Nessa experiência é utilizado um áudio com palavras e expressões acessível à idade dos participantes. O Guia busca conduzir os participantes por meio do foco na respiração, na visualização de imagens, cenas ou qualquer outra coisa que o guia decida. As crianças possuem a autonomia de escolher se ficam deitadas ou sentadas durante a meditação, bem como se desejam participar nesse dia.

Após a prática da meditação guiada é estimulado um espaço para as crianças, que se sentiram confortáveis, falarem do seu estado, o que entenderam da meditação, o que gostaram e se não gostaram. Por fim, a quarta etapa diz respeito à elaboração dos diários de campo produzidos pelas estagiárias a partir da vivência da prática de meditação, que possibilitou a elaboração deste relato de experiência.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram realizados 3 encontros com 21 participantes sendo 18 crianças, divididas em dois grupos de nove, duas acadêmicas de psicologia e uma professora. Após o primeiro encontro foi observado que as crianças mostraram recordar do grupo de meditação, falando do momento de “respirar”. Todas ficam presentes no espaço físico. No final de cada dia de meditação, as crianças mencionam o que ouviram, apontando a atenção no áudio escutado e relacionam os sentimentos expressados pela condutora, no momento em que estava acontecendo à meditação, com os conteúdos que vivenciam nos seus contextos familiares. Se tornando,

GEPNEWS, Maceió, a.3, v.4, n.4, p.10-17, out./dez. 2019



portanto, um espaço no qual eles podem expressar de forma livre sobre seus sentimentos e vivências.

Desde o primeiro momento, as crianças se mostraram receptivas, interativas e dispostas colaborar com as práticas que foram propostas. No momento da meditação, as crianças mostravam-se atentas e concentradas nas palavras da condutora, fazendo silêncio o maior tempo possível. É importante destacar que a prática da meditação pode contribuir para uma promoção de cultura de paz (SAMPAIO, 2012), visto que as crianças desta instituição vivem em contexto de intensa vulnerabilidade social em áreas de intenso tráfico e confrontos com policiais³.

A apresentação da meditação de maneira flexível e lúdica, pode auxiliar em um currículo holístico que “pretende alcançar a harmonia entre o conteúdo e o processo, no qual ocorre a aprendizagem” (ROCHA, 2014, p. 17). Segundo Yus (2002) essas práticas integrativas e complementares podem valorizar e desenvolver a espiritualidade como “experiência do ser, de sensibilidade e compaixão, de diversão e esperança, de sentido de reverência e de contemplação diante dos mistérios do universo, assim como do significado e do sentido da vida” (p. 22). Desde forma, a prática da meditação não está relacionada a nenhuma religião.

A PNPIC pode ser utilizada, como esse estudo aponta, no ambiente escolar, possibilitando “um ambiente integrador que permita expandir outros aspectos do aluno como o seu lado emocional, artístico, sensível ou ainda espiritual” (ROCHA, 2014, p. 17). A autora ainda aponta que sofrendo as adaptações necessárias, a prática do relaxamento, bem como da meditação, pode ser desenvolvido em qualquer faixa etária para unir “a cabeça e o coração” dos alunos.

Estudos relacionados ao cérebro sustentam que o objetivo do trabalho com crianças deve ser em busca de potencializar a construção de uma personalidade completa, não focando apenas no desenvolvimento cognitivo (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014). O grupo de meditação atua, igualmente, para possibilitar o equilíbrio emocional das crianças para que essas alcancem uma interiorização qualificada de tudo o que lhe é vivenciado no ambiente da instituição, social e cultural. Desta forma, a continuação dessa prática pode possibilitar aos pequenos participantes o desenvolvimento intelectual, emocional, relacional e físico, ou seja, uma conexão com o verdadeiro EU (ROCHA, 2014).



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da concretização do grupo de meditação com crianças de um centro de recuperação nutricional foi possível a criação de um espaço de promoção da saúde física e mental desses sujeitos por meio da meditação guiada. Esta prática de meditação ofertada por uma acadêmica de Psicologia foi uma iniciativa pautada nos princípios norteadores do SUS e da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares promovendo um cuidado humanizado com as crianças e adolescentes em idade pré-escolares.

A revisão de literatura realizada nas bases de dados citadas evidenciou poucos estudos nacionais acerca da meditação com crianças. Isso evidencia a importância desse relato, bem como suscita a realização de mais pesquisas sobre essa temática sendo possível de articulação dessa questão com os princípios do SUS e a PNPIC.

Os resultados apresentados não podem ser generalizados, mas apresentam indícios de que essa atividade pode permitir a promoção de saúde e qualidade de vida dos participantes, uma vez que as crianças que fazem parte do grupo estão, em sua maioria, diante de um contexto de alta vulnerabilidade ambiental, orgânica e psicossocial. Por fim, observamos que o objetivo proposto neste projeto foi alcançado, assim como ressaltamos a importância da continuidade desse grupo diante da adesão dos pequenos participantes que demonstram interesse.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BROWNE, N. **Gender equity in the early years**. Maidenhead:Open University Daisy Vaz de Moraes. – Porto Alegre: Artmed, 2002.
- GONZALEZ-MENA, J.; EYER, D. W. **O Cuidado com Bebês e Crianças Pequenas na Creche, um currículo de educação e cuidados baseados em relações qualificadas**. Tradução: Gabriela Wondracek Link; Revisão Técnica: Tânia Ramos Fortuna. – 9 ed. – Porto Alegre: AMGH, 2014.
- LOYOLA, V. T. et al. **Efeitos psicossociais da meditação: um estudo exploratório qualitativo com meditadores experientes**. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 46, 2012.



MEDEIROS, A. M. **Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma.** Revista Eletrônica Correlatio v. 16, n. 2 -. P.283-301, Dez. de 2017.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. **Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos.** Interação Psicol., 15(2), 239-248. Jun.2012.

MENEZES, 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. 2009b.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; **Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura.** Psicologia Ciência e Profissão, 29 (2), 276-289, 2009a. Press, 2004.

ROCHA, M. D. **Meditando e Brincando: práticas de meditação na educação infantil.** Monografia. Rio Grande do Sul: UFRGS. Curso de Licenciatura em Pedagogia, Faculdade de Educação. Porto Alegre, 2014.

SAMPAIO, D. D. F. **Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza – Ceará.** Fortaleza: UFC, 2012. Tese Doutorado em Educação – Programa de Pós-Graduação em Educação Brasileira. Faculdade de Educação, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2012.

SANTOS, J. O. **MEDITAÇÃO: fundamentos científicos.** Monografia. Curso de Psicologia. Faculdade Castro Alves, Salvador – Bahia, 2010.

TEIXEIRA, F. Z. **Meditação e educação física: que relação é essa?.** Monografia. Rio Grande do Sul: UFRGS. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Porto Alegre, 2016.

YUS, Rafael. **Educação Integral uma educação holística para o século XXI.** Trad. Daisy Vaz de Moraes. – Porto Alegre: Artmed, 2002.