



**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA – UniFOA  
PROMES/MESCMA  
Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio  
Ambiente**

## **WORKSHOP PEDAGÓGICO EM MINDFULNESS**

**Marlene Silva de Menezes  
Ivanete da Rosa Silva de Oliveira**

Volta Redonda - RJ  
2021

Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA

Produto do Mestrado em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente

**FICHA CATALOGRÁFICA**

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

## RESUMO

O Mestrado Profissional é direcionado para a aplicação do conhecimento, ou seja, na pesquisa aplicada e no desenvolvimento de produtos e processos educacionais que possam ser implementados nas próprias salas de aula e nos processos de ensino. Desse modo, apresentamos uma proposta de um workshop como um recurso para a formação continuada para graduandos em Enfermagem. Tal proposta é fruto da compilação teórica e didática da pesquisa intitulada "Saúde mental de enfermeiros: *mindfulness* como prática de autocuidado", vinculada ao Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente do Centro Universitário de Volta Redonda, no período de 2017 a 2021, com o objetivo central de fornecer um roteiro para implementação de um *Workshop* Pedagógico em *mindfulness* aos futuros profissionais de Enfermagem. Entende-se que essa ação se faz necessária, principalmente, porque esses profissionais, devido às situações de estresse ocupacional ao qual estão expostos, precisam desenvolver práticas preventivas e de manutenção da saúde mental. Sendo assim, o *mindfulness* é considerado como uma significativa estratégia de autocuidado.

**Palavras-chave:** Enfermagem. Formação continuada. *Mindfulness*. Produto Educacional. Saúde Mental.

## ABSTRACT

The Professional training and directed for the application of knowledge, that is, to applied research and non- development of products and educational processes that can be implemented in our own classrooms and our teaching process. In this way, we present a proposal of a workshop as a resource for continuous training for graduates in Nursing. Such proposal is the result of the theoretical and didactic compilation of the research entitled "Mental health of nurse: mindfulness as a practice of self-care", linked to the Professional Teaching Program in Education in Health Sciences and Environment of Volta Redonda University center, no period from 2017 to 2021, as the main objective of providing a role for the implementation of a Pedagogical Workshop in mindfulness for future years of Nursing professional. I understand that this action is necessary, mainly because these professional, due to occupational stress situations or to which they are exposed, need to develop

preventive and mental health practices. Being that is, or mindfulness, is considered a significant self-care strategy.

**Keywords:** Nurse. Continuing training. Mindfulness. Educational Product. Mental health

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	5
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>Metodologia aplicada</b> .....	9
<b>Objetivos</b> .....	10
<b>Público-alvo</b> .....	10
<b>RELEVÂNCIA DO WORKSHOP PEDAGÓGICO EM <i>MINDFULNESS</i></b> .....	11
<b>ETAPAS PARA IMPLEMENTAÇÃO DO WORKSHOP PEDAGÓGICO EM <i>MINDFULNESS</i></b> .....	14
<b>DESENVOLVIMENTO DIÁRIO DO <i>WORKSHOP</i> PEDAGÓGICO EM <i>MINDFULNESS</i></b> .....	16
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24
<b>SOBRE OS AUTORES</b> .....	26

## **APRESENTAÇÃO**

A proposta que apresentamos neste produto está articulada à dissertação produzida no Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e Meio Ambiente (MECSMA), do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA) intitulada “Saúde mental de enfermeiros: *Mindfulness* como prática de autocuidado”.

Para a concretização de tal proposta, foi necessário delinear a partir de dois percursos metodológicos: i) realização de pesquisa bibliográfica de cunho descritivo-exploratório, no período de 2017 a 2020, cujos resultados nos levou a inferir sobre a necessidade de uma capacitação na área da saúde que abordasse práticas de autocuidados e que tivessem o objetivo de desenvolver o equilíbrio necessário para a manutenção da saúde mental de profissionais enfermeiros, essenciais na prestação de serviço à população; ii) elaboração do produto denominado de “*Workshop Pedagógico em Mindfulness*”.

A capacitação para os graduandos de enfermagem tem o objetivo de apresentar o *Mindfulness* como possibilidade de recurso preventivo e terapêutico mediante as alterações comportamentais e mentais presentes no diagnóstico de estresse, ansiedade e depressão. Desse modo, entende-se que este workshop pode auxiliar o futuro profissional a manter/recuperar o prazer de viver e a autonomia de uma vida plena.

Ao adotar o *Mindfulness* como técnica preventiva e terapêutica, não estamos assumindo como unicidade no set terapêutico ou uma atividade de cunho religioso, mas sim como uma prática de autocuidado que instrumentalizará os participantes do *workshop* com uma técnica para a manutenção da saúde mental.

Vale ressaltar que os enfermeiros são profissionais que sofrem, em decorrência de suas atribuições, situações de estresse, também intensificada com o risco de adoecer, tornando-os uma população de extrema vulnerabilidade que precisa buscar estratégias para manter a saúde mental e o bem-estar psicossocial. Sendo assim, a oferta deste *workshop* pretende devolver habilidades autônomas de autocuidado.

## INTRODUÇÃO

As sociedades contemporâneas podem ser definidas como urgentes, rápidas e ansiosas. Movimenta-se em uma velocidade alucinada, distanciando-se do contato com o mundo, das pessoas e até de si mesmo e dos valores que referenciam a vida e a qualidade que deveria estar presente no processo de viver (BAUMAN, 2004).

O resultado dessa movimentação desorganizada, das jornadas duplas e, às vezes, tripla de trabalho acarreta no aparecimento de doenças que comprometem o desempenho no trabalho, nos estudos, na família e nas áreas sociais. Dentre os profissionais que estão suscetíveis a essa condição de trabalho, estão os enfermeiros. Vale considerar que o limite do estresse difere de pessoa para pessoa, sendo importante que cada um conheça o seu próprio limite, antes que ele se torne crônico e perturbe todo o funcionamento do seu corpo (DEMARZO, 2015).

Destaca-se que desde 2020 o mundo vem passando por uma pandemia ocasionada pelo vírus da COVID-19 que estabeleceu o distanciamento social como uma das práticas de precaução e controle. Assim, tanto a pandemia quanto o distanciamento social implicaram diretamente na saúde mental da população.

Essa afirmação é confirmada por Garrido e Rodrigues (2020) quando relatam que a restrição de contatos interpessoais, além de complexas questões sociais e econômicas, pode trazer agravos substanciais a saúde individual, incrementando, inclusive, o número de patologias associadas à ansiedade, depressão e até mesmo, aquelas que desencadeiam práticas de suicídio.

Nesse sentido, a presente proposta tem a pretensão de garantir que estudantes do curso de enfermagem sejam auxiliados em suas necessidades educacionais, dentre elas, a aprendizagem de estratégias de autocuidado para assegurar a saúde mental. Para tal, esta proposta traz o *Mindfulness* como um recurso preventivo e terapêutico que pode auxiliar a pessoa no combate ao estresse, da ansiedade e da depressão.

Estudos sobre terapias alternativas mostram a sua utilização no incremento do rendimento no trabalho e da produtividade em geral, através da atenção, da concentração e da resiliência e também no desenvolvimento da inteligência emocional, que proporciona uma melhora na qualidade dos relacionamentos e da liderança (GOLEMAN, 2005, 2012).

Portanto, este Workshop Pedagógico foi pensado para auxiliar os discentes de cursos de graduação em Enfermagem, pois, entende-se, que este produto educacional tem potencial para contribuir no aprimoramento das relações intrapessoais e interpessoais por incentivar atitudes positivas, como a gentileza, apreciações e o carinho, a compaixão, dentro da atenção plena vivida no aqui e no agora, sem resistência e com resiliência.

### **Metodologia aplicada**

O Workshop Pedagógico de *Mindfulness* possui um total de 20 horas que podem ser distribuídas de acordo com a necessidade do público-alvo, podendo, inclusive, alcançar o período de 8 semanas.

## Objetivos

### Objetivo Geral

Fornecer um roteiro para uma proposta de implementação de um *Workshop* Pedagógico em *Mindfulness* para auxiliar estudantes de cursos de enfermagem, como estratégia de autocuidado voltada para o reequilíbrio da saúde mental.

### Objetivos Específicos

- ✓ Construir um espaço para debates sobre saúde mental;
- ✓ Contribuir com os graduandos quanto às estratégias de autocuidado para diminuir ansiedade, estresse e depressão;
- ✓ Propor uma prática aos discentes, que pode ser utilizada com autonomia em diversas etapas de suas vidas.

## Público-alvo

Destina-se aos graduandos que estudam no curso de Enfermagem, podendo ainda ser extensivo aos demais cursos superiores.

# RELEVÂNCIA DO WORKSHOP PEDAGÓGICO EM *MINDFULNESS*

A Lei 9.934/1996, Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional/LDB (BRASIL, 1996) resultou de uma gestão legislativa complicada. Enraizada em vários governos, marcados por fortes contradições ideológicas, sua tramitação foi longa, conflitiva, intensa, detalhista e ambientada em contextos de correlações de forças ora emancipatórias, ora paralisantes. Seu início foi em 1988, com o anteprojeto depositado na Comissão de Educação, e sua publicação, oito anos depois, em 23 de dezembro de 1996 (CARNEIRO, 2015).

A Educação Superior não ficou fora de contexto dessa Lei, pois veio trazer a demanda das necessidades dos graduandos no país, diferindo-os quanto à situação econômica, cultural, social e ambiental, sendo oferecida pelas instituições públicas e privadas.

Para orientar os diferentes cursos de graduação do país, em 3 de dezembro de 1997, foi publicado o Parecer nº 776, do Conselho Nacional de Educação (CNE),

que estabelece “Orientação para as diretrizes curriculares dos cursos de graduação<sup>1</sup>”

[...] as [...] diretrizes curriculares devem contemplar elementos de fundamentação essencial em cada área do conhecimento, campo do saber ou profissão, visando promover no estudante a capacidade de desenvolvimento intelectual e profissional autônomo permanente.

Diante desse contexto, buscou-se apoio nos estudos de Carneiro e Porto (2014) para compreender como as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) para os cursos de saúde, instituídas a partir de 2001, em conformidade com o Sistema Único de Saúde (SUS), adotou o modelo da Reforma Psiquiátrica - Lei nº 10.216, de 06 de abril de 2001 - que substituiu o serviço de hospitais psiquiátricos por um atendimento balizado por princípios como: “[...] a internação como último recurso a ser indicado à pessoa com transtorno mental; a assistência humanizada e integral em serviços comunitários que contem com equipe interdisciplinar e recursos terapêuticos diversos” (CARNEIRO; PORTO, 2014, p. 152).

Sendo assim, ao refletir sobre os cursos de graduação de profissionais de saúde, torna-se relevante compreender como tem sido discutido os cuidados com a própria saúde mental dos profissionais que atuam na área da saúde. No caso específico do curso de graduação em enfermagem, que é o foco deste estudo, o período de levantamento dos dados ainda coincidiu com o início da maior pandemia vivida no planeta: a COVID-19.

Portanto, pode-se inferir que a investigação aqui apresentada veio ao encontro da necessidade de se pensar na saúde daqueles profissionais que estão na linha de frente da pandemia do Coronavírus, que descortinou um cenário no qual foi possível constatar a angústia que discentes de enfermagem apresentaram ao lidar com a população nos hospitais ou nos Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) das cidades, impactando na saúde mental desses estudantes, que

---

<sup>1</sup> Seus relatores foram: Cons. Carlos Alberto Serpa de Oliveira, Éfrem de Aguiar Maranhão, Eunice R. Durham, Jacques Velloso e Yugo Okida.

já estão atuando nas instituições hospitalares, causando estados de ansiedade, estresse acentuado e, até mesmo, depressão.

O *Workshop* Pedagógico foi pensado justamente para auxiliar os graduandos de enfermagem na aquisição do equilíbrio necessário para lidar com a população que chega até ele, como também para uso próprio, constituindo-se, assim, como uma estratégia de alívio e combate ao estresse, ansiedade e a depressão.

Desse modo, procuramos desenvolver um produto que pudesse contribuir para a capacitação desses graduandos em Enfermagem, para assegurar o seu equilíbrio emocional na sua prática diária e restauração de sua saúde mental, que se constituiu em uma formação em *Mindfulness* como técnica de equilíbrio mental.

Nessa perspectiva, nossa proposta possui como objetivo geral oferecer um produto que possa ser utilizado por diversos setores de capacitação da instituição, para promover uma formação continuada aos graduandos. Tal formação deverá ser planejada em função da real necessidade do professor de sala de aula, visando a sua apropriação para fomentar as mudanças necessárias para o (re) equilíbrio da saúde mental.

# ETAPAS PARA IMPLEMENTAÇÃO DO WORKSHOP PEDAGÓGICO EM *MINDFULNESS*

O *Workshop* Pedagógico em *Mindfulness* foi pensado, considerando-se uma carga horária total de 20 horas, que podem ser distribuídas em, no mínimo dois dias, parte da manhã e tarde, ou distribuídas por mais dias, com duração diária de duas horas e trinta minutos.

A execução deste workshop, que está organizado por etapas (Quadro 1), poderá contar com o apoio de setores e profissionais ligados à área que desejam colaborar na sua execução.

Quadro 1 - Etapas para o desenvolvimento do workshop.

Etapa 1	
Atividade	Operacionalização
Planejamento pré-operacional.	Reunião com os setores envolvidos para a realização de planejamento estratégico definição dos objetivos de aprendizagem e das metas a serem alcançadas com as respectivas ações no desenvolvimento do <i>workshop</i> . Tais como o cronograma do evento com datas e horários estipulados; local; existência de recursos financeiros ou sugestão para captação; materiais gráficos a serem disponibilizados; palestrantes ligados à instituição ou convidados; como serão feitas as inscrições (em ambiente físico, virtual ou misto); gratuidade ou não do evento, limite de inscrições e público específico (se houver convidados de outras turmas).
Etapa 2	

Atividade	Operacionalização
Sensibilização acerca da temática e da relevância do professor e dos graduandos nesse segmento será impactante na vida acadêmica do estudante público alvo do evento.	Disponibilização de informações através de encaminhamentos de memorando aos departamentos (cujos professores estejam envolvidos no projeto para a ciência) ; de folders encaminhados para os e-mails dos servidores, relatando a importância do workshop na educação.
<b>Etapa 3</b>	
Atividade	Operacionalização
Credenciamento das inscrições para o workshop.	Sinalização da equipe do credenciamento, caso realizado em ambiente físico e/ ou nos dias do evento; entrega de materiais e distribuição de crachás; e, prestação de informações.
<b>Etapa 4</b>	
Atividade	Operacionalização
Execução do Workshop Pedagógico em <i>Mindfulness</i>	Apresentação da equipe de palestrantes; socialização das experiências ocorridas em sala de aula, atividades a serem desenvolvidas ao longo do curso e <i>feedback</i> no último dia dos participantes.
<b>Etapa 5</b>	
Atividade	Operacionalização
Certificação dos participantes do Workshop Pedagógico em <i>Mindfulness</i>	Encaminhamento, para o e-mail dos participantes do curso e para o respectivo <i>campus</i> para a Auditoria Geral ou Coordenação do curso para o respaldo legal perante a legislação.

## **DESENVOLVIMENTO DIÁRIO DO *WORKSHOP* PEDAGÓGICO EM *MINDFULNESS***

O Workshop Pedagógico em *Mindfulness* poderá ser desenvolvido observando-se as sequências estipuladas para os dias de formação.

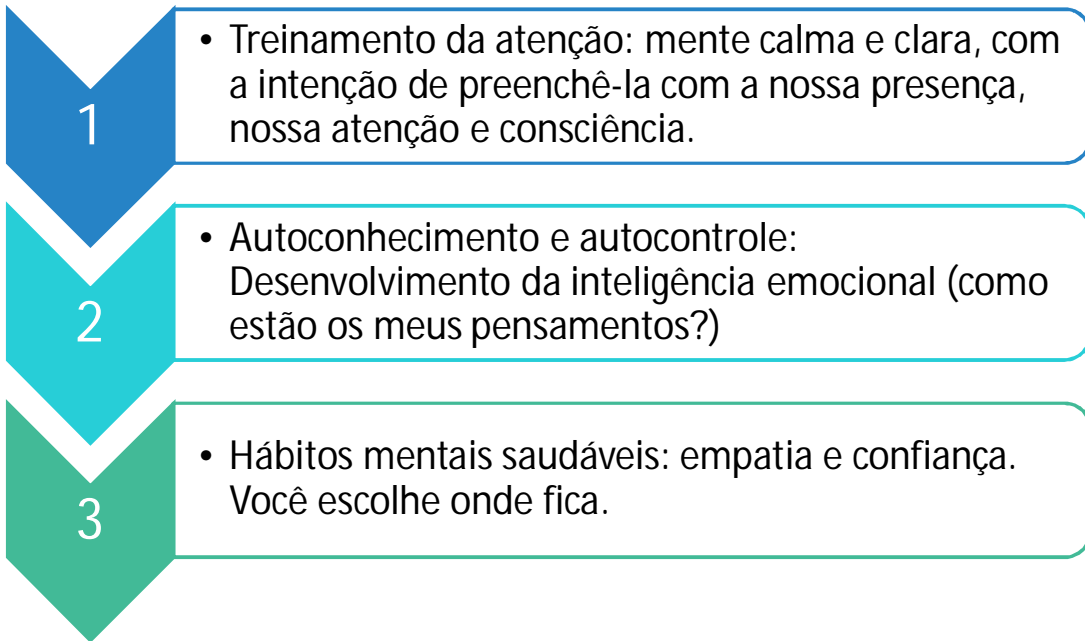
## 1º Dia de Formação

- O Workshop iniciará com as boas-vindas aos participantes e apresentações. Serão definidos os objetivos a serem trabalhados, a origem e como iremos funcionar (hora de almoço, início e fim do *workshop* naquele dia e nos outros).
- É importante proporcionar harmonia entre o dinamizador e os participantes, para evitar que haja uma evasão durante os dias de realização do *workshop*. Dependendo do quantitativo de participantes, pode-se optar por uma apresentação individual, suas expectativas com relação ao *workshop* e suas dúvidas.
- Inicialmente deverá ser definido o que é *mindfulness*, como funciona e o treinamento da atenção consciente, despertar da consciência plena. Deve-se enfatizar que a mente é mais abrangente do que os pensamentos e as emoções, podendo estar consciente dos pensamentos e emoções.

Observador!  
"Descubra sua natureza de observador e se estabeleça nela."

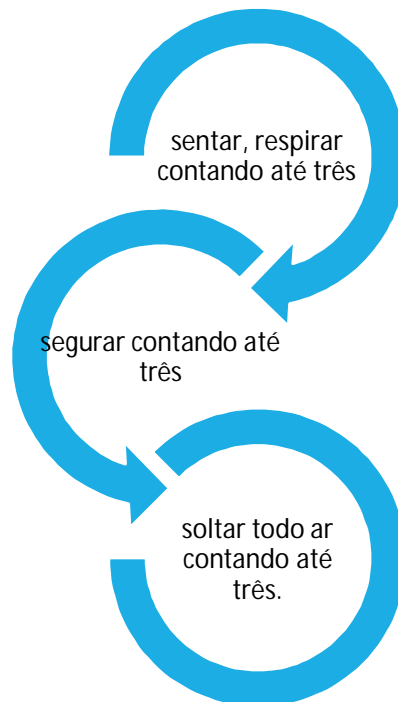
É o início do processo para reassumirmos o controle de nossas vidas.

Como criamos as condições para este estado *mindful*?



○

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS



A terapia de *Mindfulness* auxilia o indivíduo a recuperar a autonomia, assim como a se concentrar no trabalho, a manter a atenção plena no seu cotidiano e

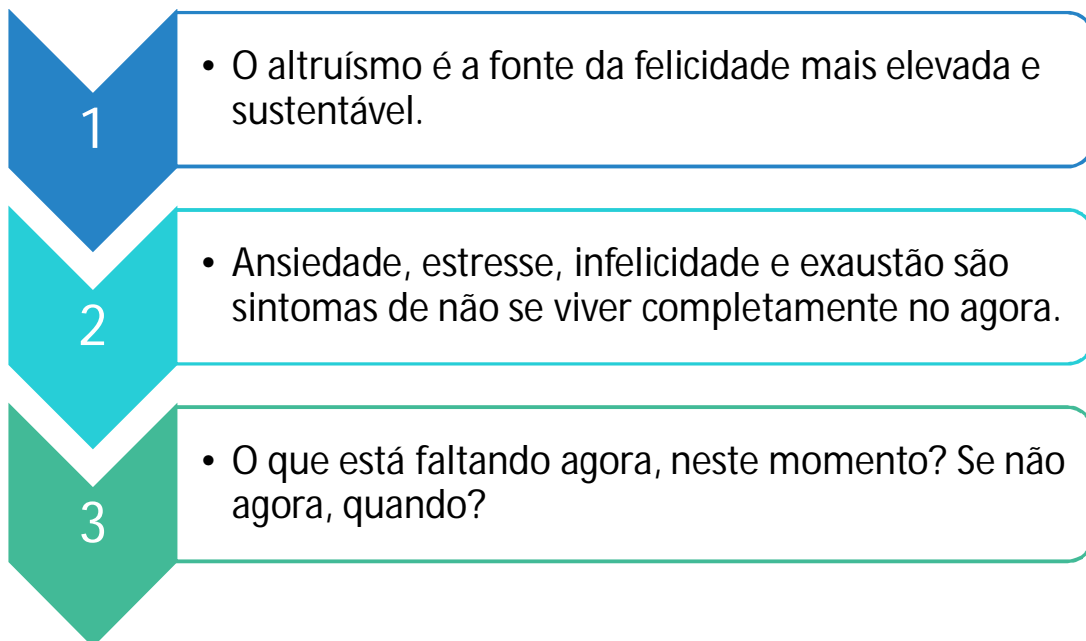
aprender a respirar corretamente e aumentar a sua qualidade de vida, a de sua família e a dos que estão ao seu redor (KABAT-ZINN, 2016).

“Se eu já realizei alguma descoberta maravilhosa, isso se deve mais à atenção paciente do que qualquer outro talento” – Isaac Newton

## 2º Dia de Formação

- Será proposta a leitura coletiva do texto “Motivação e sucesso”, de Mark Williams e Danny Penman (2015), e depois será discutido o que é o sucesso para você e como isso interfere em suas emoções.
- Escaneamento corporal, a meditação na qual você irá sentir cada parte do seu corpo e quais as suas emoções nesse momento, sem comentar nesse primeiro momento.

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS



## 3º Dia de Formação

- O caminhar consciente - através de uma caminhada, seja ela em um espaço maior, como um pátio ou em uma sala de auditório, perceba o silêncio, quais os sons que você está ouvindo? Quantos sons assim você não tinha a percepção de ouvir há quanto tempo? Quais os cheiros está sentindo? Percebe a batida do seu coração?
- Durante a caminhada deve-se perceber tudo o que está a sua volta, cheiros, sons, barulhos e, principalmente, quais as emoções você sentiu? Como você se sentiu quando se calou ao lidar com os outros e não falar? Como foi largar o celular e verificar que neste instante só há você?

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”. Francisco Cândido Xavier

## 4º Dia de Formação

- Jogo das perguntas, caminhar pela sala aleatoriamente e juntar em duplas, fazendo perguntas pessoais. Depois, apresentar para o grupo.
- Perguntar ao grupo como foi que eles se sentiram, como foi falar de si para o outro.
- Comer de forma consciente - na refeição, ao levar cada garfada à boca e mastigar a comida, sentindo o gosto de cada alimento, e percebendo o quanto isso lhe dá prazer ou desperta outras emoções, de forma bem lenta para degustar com leveza neste momento.

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS

## 5º Dia de Formação

- Jogo da batata quente - Ninguém gosta de batata quente nas mãos, então quem ficar com a batata terá que pagar a prenda. Nesse jogo, o qual todos gostam e brincam à vontade, produz-se serotonina. Vamos discutir quais emoções sentimos neste momento e como se sentiu quem ficou com o objeto.
- Ao final do jogo será distribuída uma caixa de bombons. A pessoa poderá comer sozinha ou não, mas todos ganharão um bombom ao final. O sentido meditativo deste dia é a compaixão, principalmente para com você mesma e como isso interfere em sua vida, no seu dia a dia.
- Quantas vezes neste dia você teve contato consigo? Olhou-se com amor e presença? Discutir sobre como temos levado a nossa vida e o quanto o que não é nosso interfere nas nossas emoções.

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS

## 6º Dia de Formação

- O bom condutor: vivência com uma caminhada sem direção no pátio. Quando parar, formaremos grupo de três pessoas, sendo dirigido pelo primeiro do grupo que estará de olhos abertos, os demais estarão com olhos fechados.
- Depois de mudarmos de comandante, juntaremos mais um grupo, com o mesmo objetivo de um só guiando o grupo.
- Levar para discussão como estamos vivendo a vida, sendo guiados pelos outros, conduzindo as outras pessoas ou sendo donos de nosso caminhar?
- Levar a questionamento tudo o que se passa no nosso dia a dia e como isso tem nos afetados e as emoções que têm aflorado com essa nossa postura.

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS

## 7º Dia de Formação

- Serão formados grupos para desenhar um corpo humano sem fazer o contorno de uma pessoa deitada. Cada um fará uma parte e depois cada grupo apresentará o seu ser humano diferente.
- Depois das apresentações do seu 'homem', discutir como foi que se sentiu quando desenhou de forma livre, se todos são iguais e como ele se vê perante a si e aos outros, e se isso interfere no seu cotidiano e nas suas relações e qual o peso de tudo isso nas suas emoções.

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS

## 8º Dia de Formação

- Análise do quanto temos deixado as emoções sem controle nos dominar no dia a dia.
- Leitura coletiva do texto "O Almiscareiro do Himalaia" (YOGANANDA, 1981), com a reflexão do quanto nossas emoções têm nos boicotado e transformado em um monstro que não conseguimos segurar, o quanto a falta de amorosidade conosco nos faz adoecer e interfere em nosso trabalho, nas relações interpessoais e familiares.
- Questionar o quanto queremos pagar com sofrimento as emoções que são despertadas pelos outros.
- O quanto viver no passado, pensando e querendo como antigamente nos faz feliz no hoje de agora em que tudo é tão diferente, até mesmo o nosso respirar está mais exigente, a vida mais acelerada e tão desairosamente dolorida, quando a gente sente.

### MEDITAÇÃO EXERCÍCIO DOS TRÊS TEMPOS

Há quanta coisa ainda para viver e fazer, mas agora tem que estar consciente de que a vida hoje é o momento presente do aqui e do agora e que somos gente que vive e sente as emoções verdadeiras e somente gente que quer ser feliz sente. (Marlene Menezes).

## REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt, **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro. Zahar. 2004.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**, de 5 de outubro de 1988. Presidência da República, Brasília, DF, 1988. Disponível em: [www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao.htm). Acesso: em 30 ago. 2021.

BRASIL. **Lei 9.394**, de 20 de dezembro de 1996, estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm). Acesso 30 ago. 2021.

BRASIL. **Parecer nº 776, de 3 de dezembro de 1997**. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Relata orientações para as diretrizes curriculares dos cursos de graduação. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=154121-pces776-97&category\\_slug=agosto-2020-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=154121-pces776-97&category_slug=agosto-2020-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 9 fev. 2021.

CARNEIRO, Moaci Alves. **LDB fácil**: leitura crítica-compreensiva artigo por artigo. Petrópolis: Vozes, 2015.

CARNEIRO, L. A.; PORTO, C. C. Saúde mental nos cursos de graduação: interfaces com as diretrizes curriculares nacionais e a reforma psiquiátrica. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, [S. l.], v. 6, n. 14, p. 150-167, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68544>. Acesso em: 6 set. 2021.

DEMARZO, Marcelo, BARROS. Viviam Vargas. OLIVEIRA. Marcelo Batista. *Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness*. In: SANTOS, Paola Lucena, GOUVEIA, José Pinto, OLIVEIRA, Margareth da Silva (org). **Terapias Comportamentais de Terceira Geração (guia para profissionais)**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p.218.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **Revista de Saúde e Ciências Biológicas**. Fortaleza: v. 8, nº 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>. Acesso em: 14 de março de 2021.

GOLEMAN, Daniel. **A Arte da Meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KABAT-ZINN, Jon. **Wherever you go, there you are**: Key takeaways, analysis e review. USA. Eureka Books. 2016

NORONHA, Lílian Freire. **Workshop Pedagógico em Educação Especial**. Instituto Federal do Amazonas. 2017.

WILLIAMS, Mark, PENMAN, Danny. **Atenção plena**: *mindfulness* como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

YOGANANDA, Paramahansa. **A Biography- Swami Kriyananda**. O Almiscareiro do Himalaia. São Paulo: Summus, 1981.

## SOBRE OS AUTORES

### Marlene Silva de Menezes

Mestranda em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente (UniFOA), Pós-graduada em Psicopedagogia Clínico/Institucional (UniFOA); em Docência do Ensino Superior (UFRJ); Psicologia Hospitalar e da Saúde (UV); Gestalt Terapeuta (FASF). Licenciada em Pedagogia (UGB), Licenciada em Psicologia (FASF), Formação Continuada para Professores (UERJ). Atuou como Professora da rede pública estadual de ensino (1993/94), professora de Filosofia do EJA (2007). Atua como professora do Ensino Fundamental na rede pública e como Psicóloga Clínica.

e-mail: [menezesmarlene152@gmail.com](mailto:menezesmarlene152@gmail.com)

ORCID:

### Ivanete da Rosa Silva de Oliveira - Orientadora

Doutora em Educação na área Políticas Públicas (UERJ). Mestre em Educação Física (UGF). Pós-graduada em Gerontologia (UniFOA), em Docência Superior (UGF), em Psicopedagogia Inclusiva (UGF), em Orientação, Supervisão e Administração Escolar (UniRedentor). Licenciada em Pedagogia (UNIRIO), Licenciada e Bacharela em Educação Física (UniFOA). Atuou como Professora da rede pública de ensino (1983-2018), em todas as etapas da Educação Básica, incluindo o curso de magistério em nível médio. Atuou como Assessora da Secretaria de Educação (Pinheiral). É Professora Universitária do UniFOA (desde 1997), Procuradora e Pesquisadora Institucional do UniFOA, Coordenadora do Programa Institucional de Iniciação à Docência (Pibid/CAPES). Integra o Banco de Avaliadores Ad Hoc do MEC (Portaria nº 430/2018). Atuou como Vice-Presidente da Associação Nacional de Procuradores e Pesquisadores Institucionais Educacionais das Instituições de Ensino Superior Privadas - ANPI – IES (2017-2019) e atualmente está como Presidente. Atua como professora de pós-graduação lato e stricto sensu. É autora de artigos, capítulos de livros e livros que abordam a Educação, com ênfase em Ensino Superior, Avaliação Institucional, Didática, Formação do Docente, Educação Física Escolar e Gerontologia. Foi uma das autoras do Atlas do Esporte Nacional, publicado pelo Ministério do Esporte, do livro Políticas Públicas de Avaliação- Impacto e (re)configuração da Educação Superior Brasileira (2004-2014) e publicou seu último livro em 2020, com o título Educação e Políticas inclusivas: ressignificando a diversidade.

e-mail: [ivanete.oliveira@foa.org.br](mailto:ivanete.oliveira@foa.org.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3368-718X>