

GOMES; MARINA DAS NEVES¹, FONSECA; FABRICIA VIANA², SIQUEIRA; PRÍSCILA MARQUES DE³, PORTUGAL; VALERIA⁴, FERREIRA; Ana Clara Alves Moura⁵

RESUMO

A meditação transcendental (MT) é uma técnica de meditação introduzida por Maharishi Mahesh Yogi, que envolve o uso espiritual de sons específicos chamados mantras. De acordo com Maharishi, a técnica permite que a mente do praticante transcenda, atingindo um estado de repouso em alerta, sem recurso à concentração ou a pensamento ativo. Esta prática tem como objetivo promover melhor desempenho cognitivo, a fim de cooperar na construção de indivíduos mais realizados, menos estressados e consequentemente cidadãos mais conscientes de si e de seu papel na sociedade. Hoje em dia a MT é respaldada por cerca de 1.200 pesquisas científicas e como resultados mais robustos verifica-se uma diminuição acentuada de toda a bioquímica relacionada ao estresse: cortisol, ácido lático, redução do batimento cardíaco, eletricidade correndo pela pele, ordenação das ondas elétricas do cérebro. Mas por quê trazer a MT para o meio escolar? O Brasil é o segundo país com o maior percentual de estudantes que disseram se sentir ansiosos no período avaliativo, para 56 % dos estudantes brasileiros, o aprendizado também tem gerado muita pressão. Alguns desses problemas parecem advir da educação atual devido ao materialismo e mecanicismos que tratam seus alunos como compartimentos que precisam ser preenchidos com valores de uma sociedade partitiva, segregadora e competitiva. Na área da educação, têm-se estudos comportamentais e neurofisiológicos demonstrando que a meditação pode alterar a morfologia e a função do cérebro, particularmente em áreas relacionadas à atenção e seleção de respostas e que também pode ocorrer melhoria dos aspectos psicossociais e comportamentais da saúde mental, como diminuição da ansiedade social, da agressividade e dos níveis de cortisol salivar. Desta forma, o objetivo desse projeto é promover estratégias na educação, para o desenvolvimento de todo o potencial intelectual e social, com uma atuação no mundo de forma mais coerente e consciente, através da Técnica de Meditação Transcendental. Para tal, visamos habilitar discentes, docentes e demais agentes públicos do IFRJ/Campus Rio de Janeiro à prática de Meditação Transcendental. Esta é uma técnica mental, muito simples e natural, que se pratica confortavelmente sentado com os olhos fechados de 15 a 20 minutos. No ano de 2019 nosso projeto formou 57 servidores qualificados e com estes a prática da meditação ocorria diariamente, duas vezes por dia, cada uma com duração de cerca de 20 minutos. Devido à pandemia por Covid-19, nossos encontros presenciais foram encerrados, assim como o curso de Meditação Transcendental. Atualmente os encontros estão sendo realizados por uma plataforma online, com a mesma programação anterior à pandemia e também há encontros a cada 15 dias para relatos, troca de experiências, relatos de benefícios percebidos e alguns outros conhecimentos sobre a MT, como artigos e dicas de leitura. Para gerar mais informações acerca dessa prática realizamos um levantamento bibliográfico de MT aplicada em escolas e universidades, e com a ajuda desses materiais podemos alimentar as redes sociais deste projeto, postando conteúdos sobre técnicas de relaxamento, meditação, respiração e outros aspectos que promovem benefícios ao nosso público. Espera-se que a MT aumente o desempenho acadêmico, a atenção, a autoestima e que também diminua gradativamente a insônia, ansiedade e o cansaço atrelado à rotina escolar dos alunos e servidores.

DILLBECK, M. The Self-Interacting Dynamics of

¹ INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, marina.gomes@ifrj.edu.br

² INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, fabricia.fonseca@ifrj.edu.br

³ INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, priscila.siqueira@ifrj.edu.br

⁴ Instituto David Lynch, valportugal@gmail.com

⁵ INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, clara.ana846@gmail.com

Consciousness as the Source of the Creative Process in Nature and Human Life. Maharishi Science and Vedic Science, v.2, n.3, p.245-278, 1988. LUTZ, A., et al. Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence. Journal of Neuroscience, v. 29, p. 13418-13427. 2009. PORTUGAL, V. Olhando para dentro: insight, consciência e transcendência. 1ª edição. Rio de Janeiro: Gryphus, 2017.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade, Educação, Meditação Transcendental, Saúde Holística.