

## **Relato de Experiência**

### **1. Contextualização do objeto de estudo**

Inicialmente, no dia 06 de setembro de 2022, nós, Lene, Kayciane, Renata e Wodson participantes do curso de Formação em Educação Emocional e Bem Estar nos reunimos para definir quais turmas seriam escolhidas para aplicar o Guia de Vivências Uma Pausa para Sentir. Decidimos, então, aplicar essa metodologia nas turmas do curso médio integrado em comércio - atualmente, o campus Baturité possui 3 turmas do EMI. Essa escolha se pautou na necessidade de realizar atividades que contemplassem o desenvolvimento emocional e humano desses estudantes, bem como, por serem estudantes de uma faixa etária (adolescentes de 15 a 17 anos) que demandam uma maior intervenção em sala de aula, conforme relato dos docentes. Outro ponto que nos auxiliou na escolha das turmas foi com relação ao tempo que esses estudantes ficam na instituição (manhã e tarde), tendo mais disponibilidade de horário para a intervenção com o mesmo núcleo de pessoas.

Desta forma, decidimos nos dividir em duas duplas (1. Lene e Wodson; 2. Kayciane e Renata) para realizarmos a atividade nas turmas do primeiro e terceiro ano do ensino médio integrado em comércio do campus Baturité, tendo em vista que estas turmas possuíam uma maior número de reclamação por parte dos professores com relação a comportamento. A turma do segundo ano ainda teria tempo para realizarmos a mesma atividade posteriormente. A primeira dupla, Lene e Wodson, ficou responsável pela turma do terceiro ano, que possui 23 estudantes matriculados, e a segunda dupla, Kayciane e Renata, ficou responsável pela turma do primeiro ano, que possui 34 estudantes matriculados. Decidimos ainda em reunião, a partir do relato de experiência de outro campus, que convidaríamos alguns servidores para nos acompanhar no desenvolvimento da atividade. A dupla Kayciane e Renata teve o apoio da servidora Danielle do Carmo, assistente de alunos do campus.

Após escolher a turma, iniciamos a articulação com os docentes para decidirmos qual o melhor horário para realizar a atividade. Alguns professores foram resistentes em ceder um tempo de sua aula, com receio de prejudicar a programação do conteúdo a ser ministrado. No entanto, conseguimos um espaço na aula do professor Raphael, que ministra a disciplina de Educação Física. Desta forma, ficou acordado que nossa intervenção seria às terças-feiras, de 15 em 15 dias, no início do horário CD da tarde. No entanto, tivemos alguns contratempos, como férias das servidoras Kayciane e Renata, feriados e problemas com energia no campus, e não conseguimos realizar os encontros quinzenalmente.

Os encontros com a turma do primeiro ano integrado ocorreram nas seguintes datas: 20 de setembro, 04 de outubro, 01, 29, 30 de novembro e 02 de dezembro, totalizando 6 encontros.

## **2. Análise e discussão de resultados**

Primeiro encontro: Uma Pausa para a Presença (20/09/2022)

Iniciamos o primeiro encontro, apresentando o projeto Educação Emocional Uma pausa para sentir: o que era, qual o seu objetivo e como seria a metodologia. Após esta apresentação, perguntamos aos estudantes se algum deles já tinham praticado meditação alguma vez, uma estudante relatou que já havia praticado mas que não era praticante. Os demais já tinham ouvido falar de meditação mas nunca haviam praticado, poucos sabiam o que de fato era a prática de meditação.

Posteriormente, fizemos o checkin dos sentimentos. Pedimos para que cada estudante definisse com uma palavra como estava se sentindo naquele momento. Todos participaram. Iniciamos a leitura do roteiro do Guia de Vivências, utilizando como fundo musical a música sugerida no Guia. Pedimos para que eles pudessem ficar numa posição confortável e de olhos fechados. Alguns se mostraram resistentes em fazer a ação, talvez por vergonha, outros por falta de interesse, mas a maioria quis participar.

Após a leitura do roteiro, pedimos para que eles falassem como foi a experiência. Muitos sinalizaram que gostaram da experiência. Alguns tiveram dificuldade de se concentrar mas tentaram aproveitar o momento.

Por fim, eles fizeram o checkout dos sentimentos, definindo em uma palavra como estavam se sentindo após a meditação e percebemos muitas mudanças positivas nas palavras, compreendendo que a atividade conseguiu atingir seu objetivo no sentido de fazer com que os estudantes pausassem por uns minutos e estivessem presente no agora, percebendo as sensações e o que está em volta.

Agradecemos a participação deles, avisando do dia do nosso próximo encontro.

Segundo encontro: Uma Pausa para a Emoção (04/10/2022)

Nesse segundo encontro, iniciamos com uma explanação sobre como respirar corretamente e ensinamos a técnica de respiração abdominal. Após a prática desse tipo de respiração, fizemos a leitura do roteiro do Guia de Vivências. Desta vez, não utilizamos fundo musical, pois queríamos fazer a experiência sem música.

Percebemos que os estudantes estavam mais à vontade em participar e aproveitar o momento. Muitas relataram que conseguiram se concentrar melhor e sentiram o corpo relaxar. No entanto, ainda houve resistência por parte de alguns estudantes, não tendo interesse em participar da atividade mas também não atrapalharam o momento.

Terceiro encontro: Uma Pausa para o Fluir (01/11/2022)

No terceiro momento, iniciamos fazendo uma reflexão sobre como agimos quando estamos vivendo algo novo e porque deixamos de ter algumas atitudes quando algo se torna rotineiro. Falamos da importância de valorizar coisas simples do dia a dia e não deixar que as nossas ações fiquem apenas no automático, que a gente está mais atento ao presente, observando os detalhes que, na maioria das vezes, passam despercebidos.

Após essa reflexão, fizemos a leitura do roteiro do Guia de Vivências. Desta vez, não fizemos a prática da meditação, só pedimos para que eles escutassem com atenção a leitura e pudessem refletir sobre ela a partir do que tínhamos conversado.

Mais uma vez, percebemos uma maior atenção e participação da maioria dos estudantes presentes em sala.



#### Quarto encontro: Uma Pausa para o Reconhecer (29/11/2022)

Iniciamos o encontro com um relaxamento e momento de meditação guiada. Abordamos a importância de reconhecer as conquistas, sermos gratos e nos sentirmos capazes quando o desânimo bater. Ressaltamos, ainda, que os momentos difíceis e a dor são inevitáveis, porém precisamos dar um novo sentido e ressignificá-las.

Solicitamos que os estudantes lembrassem de uma vitória alcançada que achava que não fosse conseguir. Um dos estudantes citou um exemplo de algo que conseguiu superar.

Logo em seguida, fizemos a leitura do texto do Guia de Vivências e, ao final, sugerimos a eles uma atividade que poderiam realizar diariamente ou semanalmente ou quando estivessem desmotivados: escrever sobre coisas que eles são gratos e sobre algo que eles conseguiram superar para mostrar que são capazes de enfrentar os desafios.



#### Quinto encontro: Uma Pausa para o Significar (30/11/2022)

Iniciamos, lembrando o encontro anterior e começamos o passo cinco com um momento de respiração consciente, pedindo que eles fechassem os olhos e inspirassem e expirassem lentamente. Logo em seguida, fizemos a leitura do roteiro do Guia de Vivências na forma de meditação guiada. Posteriormente, fizemos uma reflexão sobre a mensagem do texto lido.

A participação dos estudantes foi ótima. Percebemos que eles já estão bem ambientados ao momento proposto e alguns estudantes que, no início, tinham resistência, estavam mais abertos em participar.



### Sexto encontro: Uma Pausa para Amar e Esperançar (02/12/2022)

Iniciamos o encontro, agradecendo pelas vivências durante a aplicação do módulo Guia para Pausar. Indagamos aos estudantes se a experiência foi positiva e os mesmos responderam que foi satisfatória.

No primeiro momento, foi apresentado o texto e direcionamos algumas reflexões. Abordamos que o intuito da tecnologia é aproximar as pessoas, no entanto, tem tornado as relações mais frias e vulneráveis. Discutimos a importância da qualidade das relações interpessoais e a responsabilidade afetiva.

Logo em seguida, tratamos o tema Esperançar, socializamos uma mensagem relacionada à autodisciplina, autoestima e projeção para o futuro.



### 3. Conclusão

Identificamos os seguintes pontos positivos:

1. Os temas escolhidos foram fundamentais para lidar com as emoções positivas e negativas dos nossos estudantes.
2. O Guia Pause - Pausa para sentir contribuiu de forma significativa, norteando essa prática.
3. O envolvimento e acolhimento dos nossos estudantes com as atividades desenvolvidas;
4. O apoio do professor de Educação Física que facilitou a interdisciplinaridade dos temas trabalhados com seu conteúdo prático e teórico;
5. A sinergia da equipe multidisciplinar envolvida;
6. A habilidade de adaptação da programação das atividades para nossa realidade.

7. A aplicabilidade do tempo de desenvolvimento da programação em sala.

Estabelecemos os seguintes pontos negativos:

1. O adiamento das intervenções devido às pausas do calendário acadêmico;
2. O apoio insuficiente do corpo docente para desenvolver as atividades;
3. O tempo gasto com a montagem dos equipamentos.
4. Distração dos discentes com smartphones durante os momentos de aplicação dos módulos.
5. Os links sugeridos no final de cada módulo estão indisponíveis.

Consideramos de grande relevância este projeto voltado aos nossos estudantes que se encontram em uma fase permeada de ansiedade, conflitos internos, desânimos e incertezas.

Nos primeiros encontros, sentimos uma maior resistência em realizar a atividade por parte de alguns estudantes, mas no decorrer dos encontros, eles foram se familiarizando com a proposta e se mostraram mais abertos em participar. Mesmo os estudantes que não tinham interesse em participar e fazer a meditação, estes não atrapalhavam o momento, ficando em sua carteira mexendo no celular ou de cabeça baixa. Não forçamos a participação desses estudantes. A participação ocorreu naturalmente.

Encerramos este ciclo com sentimento de gratidão pela superação de desafios, pelas novas aprendizagens e experiências compartilhadas. Julgamos como equipe multidisciplinar a importância de manter as intervenções com temas relacionados à saúde mental ao longo do semestre. Aproveitamos o ensejo para agradecer às psicólogas Rebeca Fernandes e Ana Carolina na execução desta proposta singular e tão incrível.