



UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL
CAMPUS ERECHIM
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

RAFAELA MORONI BALD

EDUCAÇÃO HOLÍSTICA NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS

Erechim
2023

RAFAELA MORONI BALD

EDUCAÇÃO HOLÍSTICA NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) como requisito parcial para obtenção do grau de graduado em pedagogia.

Orientador: Prof. Aníbal Guedes

Erechim
2023

Bald, Rafaela Moroni
EDUCAÇÃO HOLÍSTICA NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS /
Rafaela Moroni Bald. -- 2023.
84 f.:il.

Orientador: Aníbal Guedes

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de
Licenciatura em Pedagogia, Erechim,RS, 2023.

I. Guedes, Aníbal, orient. II. Universidade Federal
da Fronteira Sul. III. Título.

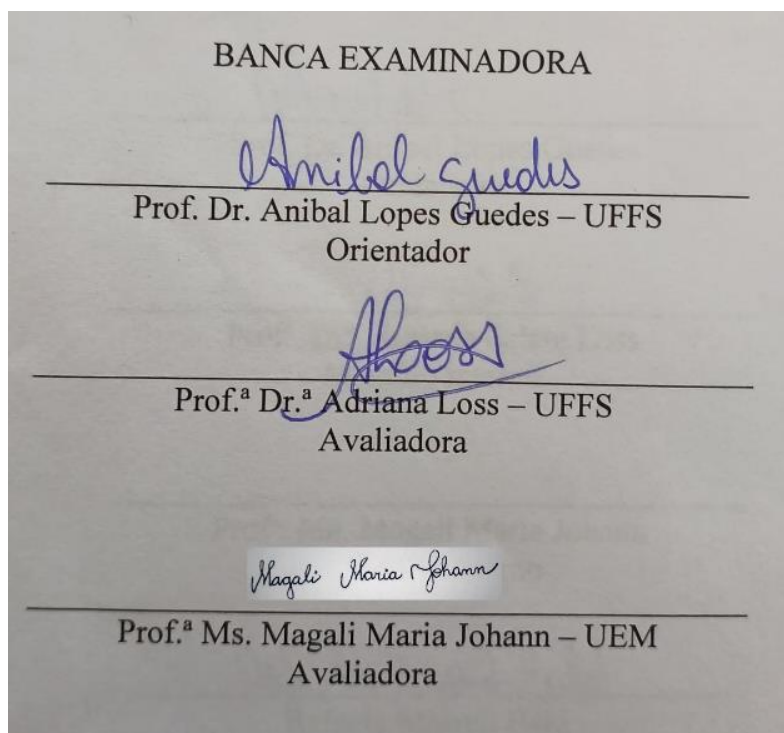
RAFAELA MORONI BALD

EDUCAÇÃO HOLÍSTICA NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) como requisito parcial para obtenção do grau de graduado em pedagogia.

Esse trabalho foi defendido e aprovado pela banca em: 11/07/2023

BANCA EXAMINADORA



Dedico essa pesquisa as crianças em especial aos meus filhos. Que seja uma inspiração para educadores que sonham em ter uma educação humana presente nas escolas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao universo e a Deus por me proporcionarem a possibilidade em cursar uma graduação, em especial em uma Universidade Pública, gratuita e de qualidade, Universidade Federal da Fronteira Sul Campus de Erechim.

Um sonho que se tornou realidade e possível e hoje estou concluindo uma importante fase da minha vida. Nesse sentido agradeço as pessoas que realmente torceram para eu evoluir em meus estudos, aqui menciono Adriana Katia Tozzo, uma mulher inspiradora que me deu uma valiosa oportunidade de crescimento profissional, a partir disso, e com seu incentivo comecei a estudar novamente.

Agradeço a minha amiga e na época colega de trabalho Ediane Cadore pelo incentivo em voltar a estudar, cursar uma graduação. Você foi e continua sendo minha inspiração. Você é uma mulher independente, batalhadora que nunca desiste dos teus sonhos. Obrigado por não ter desistido de mim e me apoiar sempre, grata sou pela nossa amizade.

Agradeço aos meus pais Rita e Osmar que me trouxeram a este plano terreno, agradeço toda a educação que recebi de vocês, foi baseado nela que sempre quis estudar e me formar em uma graduação. Mãe a você minha gratidão por ter cuidado dos meus filhos, seus netos, quando precisei fazer os trabalhos acadêmicos e os estágios, meu coração ficava mais leve por saber que estavam com você. Obrigado. Agradeço também a minha irmã Gabrieli por sempre me apoiar e me incentivar a continuar com meus estudos, sempre me disse que daria tudo certo, e ainda bem que deu certo, estou me formando.

Agradeço a minha família, meu esposo Dalso, meu filho Bruno que na época que comecei minha graduação tinha 10 anos. Filho foi por você que decidi voltar a estudar para te mostrar que nunca é tarde para realizarmos nossos sonhos, que a educação é transformadora. Sei que como mãe isso me custou muita coisa, por mais de cinco anos durante a grande parte das noites não estive com você, pois estava na Universidade. Me sentia muito culpada por isso, por te deixar, mas valeu a pena filho, espero ser uma inspiração para você. Mamãe te ama muito obrigado pela compreensão e por todo o apoio.

Ao meu Esposo Dalso que sempre me motivou a estudar e sempre me ajudou em todos os momentos a minha eterna gratidão. Você acompanhou todos os momentos, desde a inscrição no Enem, até o momento que fui chamada para cursar na Universidade Federal da Fronteira Sul. Em muitas vezes você me ajudou nos trabalhos acadêmicos, dando opiniões, sugestões e juntos vivenciamos todos os momentos. Obrigado por cuidar do nosso filho durante mais de cinco anos até que cursava a graduação, sabia que podia ir tranquila que ele estava em segurança

com você. Amo você! Obrigado por ser compreensivo, a esse super esposo, amigo e pai todo meu amor.

Agradeço às minhas amigas de curso Alice, Taina e Tamara, por fazerem as noites mais divertidas, sempre com nosso bom e fiel chimarrão, acompanhado com comidinhas seguimos firmes nossa graduação, uma sempre incentivando a outra. Obrigado por me ajudarem sempre que necessário, e por tornarem essa caminhada mais leve, cheia de aprendizados e crescimento. Vocês foram lindas amizades que a UFFS trouxe para mim, para toda vida.

Agradeço a Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus de Erechim, e seus docentes, que de 2017 a 2023 compartilharam seus saberes e estudos, para que eu chegasse até aqui, e que durante esse tempo oportunizaram um curso de qualidade. Com certeza me tornei uma pessoa melhor e cheia de conhecimentos após fazer parte desta família UFFS.

Agradeço ao meu orientador professor Aníbal Guedes por acreditar e incentivar a realizar esta pesquisa com as práticas holísticas. Desde a primeira aula que tivemos no começo da graduação algo me dizia que nossos caminhos iriam se encontrar novamente e aqui estamos desenvolvendo esta importante pesquisa, por acreditarmos na possibilidade de mudar os velhos paradigmas educacionais. Pautados por uma educação holística, uma esperança transformadora que contribuirá para a formação humana. Obrigado por tudo e por tanto.

Um agradecimento especial ao universo e as práticas holísticas que transformaram minha vida. Através da terapia como Reiki, mudei por inteira, passei a ver o mundo com outros olhos, mais humanos e amorosos. A esta transformação devo minha gratidão a Mestre Celso, que através da sua simplicidade e amorosidade mostrou uma nova vida. Gratidão plena!

Por fim, agradeço ao meu filho Antônio que chegou a pouco tempo em nossas vidas. O combinado era a mamãe ter você depois que me formasse, mas o universo nos presenteou antecipadamente e isso foi transformador, obrigado por ter me escolhido para ser sua mamãe!

Por fim, agradeço a mim, por ter acreditado que mesmo depois de muitos anos sem estudar, daria conta de cursar uma Universidade. Foram muitos desafios, principalmente no começo da graduação, tive dificuldades na escrita, nas interpretações de textos, na matemática, mas todos superados e hoje posso dizer que tudo foi um enorme aprendizado, uma transformação de todo meu ser. Hoje, olhando para traz, posso dizer que muito evolui enquanto ser humano e quanto educadora e posso dizer que VENCI, essa vitória é para mim e para todas as pessoas que amo e que me ajudaram a estar vivendo este momento. Minha Gratidão a todos (as).

“É preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperar...”

Paulo Freire

RESUMO

Pautada em uma visão ecossistêmica, a educação holística é o caminho para uma nova era educacional, onde valoriza a criança no todo, nutrindo um conhecimento que brota de dentro para fora. Atualmente as crianças que estão em estágio escolar estão sofrendo sintomas coletivos de ansiedade e medo, uma insegurança assombra seus corações. Esses sintomas afetam seu desenvolvimento educacional e social. A partir disso, buscou-se desenvolver intervenções com práticas holísticas, com uma turma de crianças do quarto ano dos Anos Iniciais de uma Escola Municipal de Ensino Fundamental. Dentre as práticas desenvolvidas e as que mais se destacaram e foram aceitas pelas crianças estão a respiração profunda, as plantas medicinais e a terapia com o Reiki. Diante do resultado obtido constatou-se que as práticas holísticas contribuem para a aprendizagem e saúde mental das crianças. Durante as intervenções a cooperação, a solidariedade, e o cuidado com o outro prevaleceram. As crianças em sua grande maioria gostaram das propostas práticas, dentre elas a confecção de incensos naturais, saches feitos com plantas medicinais, escalda pés e construção de um canteiro de plantas medicinais. Assim, a educação holística pode transformar o todo traz uma esperança de construção de um novo paradigma educacional praticante.

Palavras-chaves: Educação Holística, anos iniciais do ensino fundamental, aprendizagem, crianças.

ABSTRACT

Guided by an ecosystemic vision, holistic education is the path to a new educational era, where it values the child as a whole, nurturing knowledge that springs from the inside out. Currently, children who are in school stage are suffering collective symptoms of anxiety and fear, an insecurity haunts their hearts. These symptoms affect their educational and social development. Based on this, we sought to develop interventions with holistic practices, with a group of children in the fourth year of the Early Years of a Municipal Elementary School. Among the practices developed and those that stood out the most and were accepted by the children are deep breathing, medicinal plants and Reiki therapy. In view of the results obtained, it was found that holistic practices contribute to children's learning and mental health. During the interventions, cooperation, solidarity, and care for the other prevailed. The vast majority of children enjoyed the practical proposals, including the making of natural incense, sachets made with medicinal plants, foot baths and construction of a medicinal plant bed. Thus, holistic education can transform the whole brings hope of building a new practicable educational paradigm.

Keywords: Holistic Education. Early years of elementary school. Learning. Children.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Desenho dos chakras	35
Figura 2: Símbolo CHOKU REI	36
Figura 3: Registro de meditação feita pelas crianças	46
Figura 4: Produção do cartaz	46
Figura 5: Atividade com incensos - Acolhida	49
Figura 6: Produção de incensos	50
Figura 7: Incensos produzidos pelas crianças	51
Figura 8: Atividade mindfulness.	54
Figura 9: Símbolo CHOKU REI	60
Figura 10: Desenho do símbolo CHOKU REI	60
Figura 11: Aplicação de reiki nas plantas da escola	61
Figura 12: Crianças preparando e fazendo escalda pés	64
Figura 13: Crianças confeccionando sachês com plantas medicinais	67
Figura 14: Crianças com seus sachês prontos	68
Figura 15: Crianças explorando e tocando tambor.	71
Figura 16: Crianças plantando mudas de plantas medicinais.	72
Figura 17: Crianças que participaram da pesquisa juntamente com a pesquisadora.	80

SUMÁRIO

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	18
2.1 REVISÃO DE LITERATURA	18
2.2 HOLISMO	21
2.3 EDUCAÇÃO HOLÍSTICA	22
3 PERCURSO METODOLÓGICO.....	25
4 PLANEJAMENTO DAS INTERVENÇÕES HOLÍSTICAS.....	26
4.1 INTERVENÇÃO 1	27
4.2 INTERVENÇÃO 2.....	29
4.3 INTERVENÇÃO 3.....	31
4.4 INTERVENÇÃO 4.....	33
4.5 INTERVENÇÃO 5.....	36
4.6 INTERVENÇÃO 6.....	38
4.7 INTERVENÇÃO 7.....	39
4.8 INTERVENÇÃO 8.....	41
5. EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS E ANÁLISES	43
5.1 - 1º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	43
5.2 - 2º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	48
5.3 - 3º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	51

5.4 - 4º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	56
5.5 - 5º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	59
5.6 - 6º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	62
5.7 - 7º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	65
5.8 - 8º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA.....	70
5.9 – PRINCIPAIS APRENDIZAGENS	75
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	77

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Após um período de distanciamento do ambiente escolar vivenciado pelas crianças, em decorrência da pandemia COVID-19, é essencial pensar e criar ações que proporcionem uma aprendizagem que acolha e valorize a criança no seu todo, de acordo com Barbieri (2012). Dessa forma, delineou-se como temática para este projeto: “Educação Holística na aprendizagem de crianças”.

A Educação Holística além de proporcionar o bem-estar das crianças, contribui ativamente na aprendizagem delas de forma positiva (LIMA, 2018) Dessa maneira, conforme supracitado, a pandemia COVID-19, desencadeou uma ansiedade e um medo coletivo, sentido e vivenciado mundialmente. As crianças também sentiram esse impacto na sua vida rotineira e escolar. Assim, a pesquisadora, ao realizar a observação no Estágio nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, com uma turma do terceiro ano¹, constatou que as crianças ainda carregam consigo marcas da pandemia.

Neste sentido, muitas apresentaram um alto nível de ansiedade, medo e insegurança em desenvolver as propostas pedagógicas encaminhadas pela professora regente da turma. Em conversa com a professora e com a equipe diretiva da escola, elas afirmaram que algumas crianças já demonstraram esses sintomas antes da pandemia, mas, após o período pânico, muitas delas encontram-se ainda mais vulneráveis a estes sintomas, apresentando dificuldades de aprendizagem, além da interação com colegas e professores.

Durante a observação a professora propôs uma atividade em grupo, que consistia em realizar uma pesquisa investigativa². Tal prática seria feita em livros e no laboratório de informática, após, as crianças iriam apresentar de forma oral os dados obtidos. No primeiro momento, algumas crianças (maior parte) demonstraram insegurança para realizar esta proposta, “Profe eu não quero fazer isso, tenho medo de falar, estou ansiosa!” comenta uma criança, outra diz, “Eu não sei fazer e não quero fazer isso com fulano, não gosto dele!”. Estas expressões são comuns, de acordo com a professora da turma, além de haver brigas e desentendimentos entre algumas crianças.

¹ O estágio foi realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Tancredo Neves, do Município de Itatiba do Sul- RS.

² A pesquisa proposta pela professora era sobre “Quem veio antes o ovo ou a galinha?” O objetivo além dos dados obtidos, era instigar os grupos a exercitar a fala e o trabalho em grupo. Uma tentativa de promover a cooperação entre as crianças.

Diante desses fatos observados e sentidos durante o período de observação, a pesquisadora propôs no período de monitoria práticas pedagógicas que trabalhassem essas questões com as crianças. Assim, foi proposto o trabalho exploratório com plantas medicinais de forma a minimizar e a curar os sintomas de ansiedade e insegurança entre as crianças.

Dentre as propostas desenvolvidas a partir da temática e que tiveram maior destaque para as crianças foi a confecção do móbile dos cheiros, que permitiu a mudança do clima entre elas. Uma delas comentou: "Que cheiro bom, ficou lindo nosso móbile!"

Em conversa com a professora, após alguns dias, ela relatou que a sala e as crianças estavam mais leves e tranquilas e cuidavam do móbile. Foi proposto também meditações juntamente com a musicoterapia, tendo como objetivo proporcionar uma vivência única e curadora, com a capacidade de tranquilizar e relaxar as crianças. Em conversa com as crianças, elas disseram que se sentiam bem melhores após as meditações. Diante dos resultados positivos que a educação holística possibilitou, através da meditação, musicoterapia e as plantas medicinais, ficou evidente e comprovada a sua eficácia.

Assim, a pesquisadora acredita que o holismo, bem como a educação holística podem transformar a vida das pessoas em especial das crianças que carregam em si a pureza e a simplicidade da vida.

Desse modo, antes de ser terapeuta holística, a pesquisadora, assim como muitas pessoas, também precisou de ajuda, e, através da terapia com o Reiki curou muitas coisas dentre elas a ansiedade, medo, insegurança dentre outros sintomas que acabam por atrapalhar diversas áreas da sua vida, do pessoal ao social. Foram dois anos fazendo terapia, até que um dia, veio o desejo de saber mais sobre o Reiki e de aprender o que era aquela energia que tanto causava bem estar e que mudou a vida da pesquisadora por completo, passando a viver e a enxergar a vida de uma maneira diferente, mais leve, mais simples e positiva. A partir desta transformação, a pesquisadora realizou diversos cursos com profissionais holísticos, obtendo certificados em terapias como o Reiki.

Diante dessa cura, que, a pesquisadora vivenciou, começou a aplicar o Reiki para outras pessoas, queria e sentia que tinha que ajudar as pessoas, então começou a atender em sua casa e no momento, trabalha também em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do Município de Itatiba do Sul - RS. Ao começar o projeto das terapias integrativas na UBS, houve muita rejeição e desconfiança coletiva por parte da população local, algo normal e aceitável para uma pequena cidade do interior, mas, aos poucos as pessoas que vinham fazer as sessões de Reiki se sentiam

bem, e, espalhavam isso pela cidade. Logo, outras pessoas começaram a procurar esse atendimento, e hoje, as agendas estão cheias de pacientes esperando por um atendimento.

O projeto é apoiado e custeado pelo governo municipal, que, disponibiliza do espaço e recursos financeiros para pagar os profissionais e materiais que são utilizados. A Secretaria de Saúde do município, apoia incansavelmente este projeto, pois, vê os resultados obtidos, uma população mais saudável, que utiliza menos remédios farmacológicos e mais chás medicinais, tendo assim, uma melhor qualidade de vida, onde o prevenir é a ferramenta para se evitar futuras doenças, principalmente as mentais (CARVALHO, 2015).

Diante disso, se faz necessária uma pesquisa mais aprofundada acerca do holismo e da Educação Holística, uma educação humana, que possibilita novas aprendizagens e oportuniza o contato com diversas abordagens, entre elas terapias, que contribuam na formação pedagógica e humana de nossas crianças em aprendizagem escolar. Desse modo, como as práticas holísticas contribuem nos processos de aprendizagens e na saúde mental das crianças?

Como objetivo geral deste trabalho, a ideia é propor e desenvolver práticas pedagógicas que envolvam a Educação Holística nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da Escola Municipal Tancredo Neves no município de Itatiba Do Sul-RS. Dessa maneira, uma considerável oportunidade de vivenciar e experienciar de fato como as práticas holísticas podem ajudar e melhorar as aprendizagens educacionais e humanas. Assim, os objetivos específicos preteridos pela pesquisa de TCC são os seguintes:

- a) Realizar um levantamento bibliográfico acerca do tema holismo e suas contribuições dentro do campo da Educação, principalmente a Básica;
- b) Analisar e eleger as práticas pedagógicas que tenham o viés holístico de forma a criar um arcabouço das melhores práticas;
- c) Desenvolver as práticas analisadas e eleitas nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental na Escola Municipal Tancredo Neves;
- d) Verificar as aprendizagens geradas durante o processo a partir de rodas de conversa.

Por fim, o texto encontra-se organizado em seis capítulos. O primeiro capítulo apresenta a introdução do trabalho, destacando a justificativa, além da pergunta de investigação e objetivos da pesquisa. O capítulo dois traz o referencial teórico sobre Educação Holística, bem como uma revisão da literatura sobre o tema de pesquisa. Na sequência, no terceiro capítulo, trazemos a metodologia. O planejamento das intervenções holísticas, bem como a sua

execução é descrito no quarto capítulo. No quinto capítulo exploramos cada intervenção e destacamos as principais aprendizagens e o sexto, e último capítulo, apresenta as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção discorreremos sobre a revisão bibliográfica envolvendo a Educação Holística e suas aprendizagens com as crianças. Uma pesquisa necessária e importante para se obter materiais que possam guiar a encontrar as respostas que procuramos para resolver tal problema, além de adquirir um aprofundamento teórico sobre a Educação Holística e suas aprendizagens, conheceremos autores que dialogam com essa temática potencializando uma nova visão educacional para nossas crianças e educação como um todo, um caminho cheio de possibilidades se apresenta para a educação.

2.1 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura do presente estudo, partiu de uma pesquisa bibliográfica, realizada no site do *Google Acadêmico*, de forma a encontrar periódicos, jornais e artigos que remetesse à seguinte *string* de busca “Educação Holística” *and* aprendizagem *and* crianças. Primeiramente, estipulou-se que os arquivos seriam dos últimos cinco anos entre os anos de 2017 e 2022, no entanto encontrou-se apenas dois artigos sobre o assunto que eram relevantes, mas que não tinham aderência imediata ao projeto. Partindo desse ponto, decidiu-se que a pesquisa seria ampliada para os últimos dez anos, indo de 2012 até 2022, o que, ocasionou o retorno com oito artigos sobre o assunto. Desses oito artigos, dois são de 2014 e outros dois de 2015, o restante é de 2019, 2018, 2020 e 2021.

O artigo “Fundamentos da educação experimental: bem-estar e envolvimento na educação infantil” de Laevers (2014), é inspirado na abordagem rogeriana. Seu principal foco é a perspectiva da criança, buscando identificar os tipos de experiência que o ambiente de aprendizagem oferece e como essas experiências podem ser otimizadas. O conceito de aprendizagem significativa foi desenvolvido em conexão com uma visão holística sobre os resultados e as competências.

Os estudos de Rocha (2014), apresenta os benefícios para a integralidade do ser humano. Desse modo, seu estudo objetiva realizar um levantamento dos fundamentos teóricos a fim de refletir de que maneira a meditação pode beneficiar o desenvolvimento da criança na sua integralidade, estimulando a aprendizagem intelectual, moral, emocional e física. Assim, a aprendizagem das crianças que em tempos antigos era mecanicista, nos tempos atuais, dá

espaço para a expressão e para o relaxamento. A partir de levantamento realizado também são indicadas formas de como essas práticas podem ser abordadas no dia a dia da Educação Infantil.

Rocha, Flores e Marques (2015) em seu artigo “Fundamentos da meditação no Ensino Básico: Transdisciplinaridade Holística E Educação Integral”, verifica em que medida as práticas contemplativas, como a meditação, podem contribuir para a construção de significados que ultrapassem os conhecimentos práticos do cotidiano. Diante ao exposto, constatou-se que a prática da meditação pode contribuir para o desenvolvimento do pensamento como atividade do espírito em processos de autoconhecimento. Além de desenvolver a capacidade de crítica sobre a presença de cada um no mundo, a criança ampliará sua compreensão a respeito da natureza e seu estar no mundo, caracterizando os princípios de alfabetização científica num processo integrado de desenvolvimento.

Carvalho (2015) em seu trabalho de conclusão de curso, “Minha escola, meu meio: projeto que busca aprimorar a qualidade do meio ambiente escolar”, analisa a relação dos educandos com o meio ambiente de uma escola municipal do litoral baiano e a indagação sobre as consequências provenientes dessa relação, a fim de refletir e buscar soluções para o aprimoramento da qualidade do meio ambiente escolar. Ao final, constata que é imprescindível se efetivar a educação ambiental nos diversos níveis de ensino na escola, proporcionando maior conscientização dos alunos em relação à preservação do meio ambiente escolar. O aprimoramento do meio ambiente escolar atenderá às soluções das principais questões que interferem na evolução da prática pedagógica, sensibilizando e formando futuros cidadãos.

O artigo “Teoria Humanista: Carl Rogers e a Educação” de Lima (2018), tem por objetivo compreender as concepções de Carl Rogers sobre a educação. Para a realização deste estudo, optou-se por uma revisão sistemática de literatura em psicologia, embasada fundamentalmente sobre o assunto abordado, contendo como referenciais artigos publicados em bancos de dados, livros e dissertações de mestrado no período de 1973 a 2016. Assim, Carls Rogers com seus pensamentos humanísticos da personalidade contribuiu grandemente para uma visão mais holística e sistêmica da pessoa, por acreditar que cada ser em si é capaz de se autorregular em busca de saúde e bem-estar, por acreditar na capacidade do estudante em ser o gestor do seu próprio aprendizado.

Sato (2019) em seu trabalho de conclusão de curso mostra como a prática do Yoga desde os anos iniciais da escola, traz diversos benefícios. Entre eles: a melhora da capacidade de concentração, o foco, a redução da ansiedade, a flexibilidade, o equilíbrio, a respiração correta e a postura apropriada. Em sua metodologia, a autora analisa como a prática do Yoga pode ser

inserida no âmbito educacional. Os resultados obtidos durante o desenvolvimento do trabalho, evidenciou que a aplicação das técnicas como execução de *ásanas* (posturas físicas), *pranayama* (respiração), *dhyana* (meditação) e *yoganidra* (relaxamento) são efetivos com o processo de ensino-aprendizagem, ao melhorar a atenção e concentração, harmonização entre os espaços de convivências na escola e melhora da saúde em geral.

Para Cossia e Ramos (2020) em seu artigo intitulado “Contribuições da Meditação em âmbito escolar”, a ideia é investigar as contribuições das práticas meditativas no processo educacional. Para a realização do estudo, optou-se por uma revisão de literatura por meio do estado de conhecimento. Para atingir o que foi proposto, fez-se um levantamento da produção na base de dados CAPES, *Scielo*, *Research Gate* e PUBMED, que versam sobre a inclusão e das suas contribuições na meditação de crianças em fase escolar. As autoras concluem que a incorporação das práticas meditativas é uma realidade mundial e que apresenta benefícios para uma educação global; tais benefícios abrangem indivíduo, família, comunidade e escola.

Alles e Lutz (2021) em seu artigo “Educação Ambiental na Educação Infantil”, os autores realizam uma pesquisa de forma a obter o impacto da educação ambiental por meio do processo de *vermicompostagem*, esse nome se deu, devido a construção de um “minhocário” e de uma composteira, partindo, do interesse das crianças que deram este nome ao projeto, este, foi desenvolvido com uma turma de Educação Infantil de escola pública, sendo que, a metodologia fotoetnográfica, segundo a antropologia menos ortodoxa, foi complementada pela documentação pedagógica. Os resultados foram a apropriação pelas crianças de conhecimentos teórico-práticos e sua multiplicação no ambiente familiar.

Diante disso, observamos que a maioria das pesquisas tinham como metodologia uma revisão de literatura, com levantamentos teóricos que se desdobravam sobre as terapias holísticas, as crianças na Educação Infantil e o papel que o ambiente exerce sobre elas, de modo positivo ou negativo. A grande parte das pesquisas mostrou que as terapias holísticas são capazes de desenvolver no sujeito a capacidade de acreditar em si, de buscar saúde e bem-estar, além disso, contribui para o autoconhecimento e a ampliação da compreensão sobre a importância e o respeito à natureza.

Verificamos também que as terapias holísticas têm grande valor espiritual para aqueles que participam e as compreendem, como também para aqueles que convivem com sujeitos participantes das terapias, evidenciando que as energias modificam lugares e pessoas, trazendo relaxamento ao corpo e leveza à vida.

Na maioria dos trabalhos pesquisados e estudados o que tem maior significação são as práticas holísticas desenvolvidas com as crianças, sendo que, a prática holística com maior destaque é a meditação, pois ela acalma, estimula o raciocínio e a concentração, além de proporcionar bem-estar e relaxamento, promovendo também melhora na autoestima e a na criatividade. Assim, estas práticas têm maior aderência ao meu projeto de pesquisa, trazendo um maior conhecimento sobre a meditação que será uma prática holística a ser desenvolvida com as crianças dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da Escola Municipal Tancredo Neves De Itatiba do Sul-RS

2.2 HOLISMO

O termo holismo é um conjunto formado pelo todo universal, onde, o todo não é o todo sem as partes e as partes não são nada fora do todo, de acordo com os estudos de Carvalho (2015). Isto é, o holismo percebe o universo como uma rede de inter-relações dinâmicas e orgânicas, estamos todos interligados. Para muitos estudiosos, como Cardoso (1996), Yus (2002), Figueiredo (2007), Tiriba (2018) que estudam sobre o holismo, essa visão abre um novo caminho para os processos educativos do novo milênio, baseando-se nos fundamentos do holismo. Diante disso, se faz a necessidade e desafio em criar uma sociedade sustentável e humana, justa e pacífica e que esteja em harmonia com a terra e com a sua vida. Para isso, a visão holística contribui nesse processo, pois ela tem a capacidade de ampliar nossa visão e relação com o mundo, somos seres dotados de potencialidades, e a visão holística enxerga e reconhece nosso intuitivo, emotivo, físico, imaginativo e o criativo, bem como o racional, o lógico e o verbal, vistos pela perspectiva de Carvalho (2015).

Diante aos expostos, como já mencionado, vivemos em uma era onde sentimos que a sociedade está enfraquecida, o ambiente natural sendo destruído, o social e psíquico sofrendo agressões perversas, principalmente durante e após a pandemia afetada pelo vírus COVID-19, nossas emoções sendo colocadas à prova diariamente, num jogo de soberba e de achismos onde o “Ter” é mais importante que “Ser” (CARVALHO, 2015).

Estas situações estão cada vez mais fortes e sentidas e urge a necessidade de mudanças, o planeta pede por isso. Para pensarmos em uma nova sociedade, precisamos então pensar em uma nova educação. Ao encontro deste novo caminho, a visão holística, guia para encontrar novas propostas educacionais para essa questão, propostas que valorizam as pessoas por inteiro,

acolhendo toda bagagem social, emocional e espiritual, propostas que sejam prazerosas, sentidas e vividas intensamente, promovendo e despertando as melhores habilidades que estão por muitas vezes silenciadas e aprisionadas pela sociedade como um todo. A visão holística da educação é um novo modo de relação do ser humano com o mundo, uma nova visão do cosmos, da natureza, da sociedade, do outro e de si mesmo (FIGUEIREDO, 2007).

Desse modo, a sociedade adoeceu, nossas crianças estão desde pequenas sofrendo as angústias dos adultos, por que estes acabam por transmitir esta insegurança coletiva, nossas crianças já não têm tempo de “Ser criança” tem seu tempo preenchido com diversas atividades, precisam estar ocupadas, conforme expõe Tiriba (2018). Na escola, seguem um sistema mecanizado, onde acreditam ser o melhor, mas será que este sistema prepara as crianças para a vida? Ou para servir a sociedade alienada a um jogo de interesses? Desse modo, a nova educação, denominada educação Holística, quer:

[...] ajudar cada criança a descobrir e a desenvolver seus próprios talentos e dotes, e desenvolvê-los de maneira natural, de dentro para fora, sem pressão. A meta é fortalecer o crescimento do estudante por meio de sua autorrealização, e desse modo desenvolver seres humanos saudáveis e completos que serão cidadãos ativos (SANTOS, 2012. S/N).

Nesta perspectiva, a Educação Holística vem para mudar os velhos paradigmas da educação, possibilitando aprendizagens que sejam significativas para as crianças, valorizando seus interesses e despertando curiosidades, promovendo assim, uma troca de saberes entre crianças, professores, escola e comunidade, onde elas estão inseridas. Por fim, as sementes para uma nova era estão sendo plantadas por meio da educação holística, que ensina a amar a si próprio e aos seus semelhantes, e a tudo que nos cerca, afinal, todos fazemos parte do todo. Com crianças mais saudáveis de corpo, mente e espírito teremos uma aprendizagem humana que se desenvolve de dentro para fora ligando-se com as aprendizagens emanadas do coletivo, formando assim, novos saberes que serão a base da nova era humana.

2.3 EDUCAÇÃO HOLÍSTICA

A concepção de Educação Holística propõe ressignificar não só a escola enquanto instituição de ensino, mas, também todos os “atores” que fazem parte da mesma, de acordo com os estudos de Tiriba (2018) Nessa perspectiva, a Educação Holística vem para desconstruir

muitos dos paradigmas da educação formal, para, após, formar pessoas amorosas e sensíveis que sabem quais são suas habilidades, contribuindo com o todo em uma nova visão de mundo.

Nesta direção:

[..] a educação holística reconhece a natureza multidimensional da experiência humana e respeita as necessidades emocionais, psicológicas, físicas e espirituais, assim como as necessidades cognitivas do aluno. Cada estudante é incentivado para a auto-estima, a responsabilidade pessoal e a potencialização individual. Ao envolver ativamente os estudantes nos processos de ensino/aprendizagem e considerar os professores também como aprendizes, as estratégias holísticas ressaltam o auto-conceito de todos e estimula a responsabilidade pessoal e coletiva de todos os aspectos de nossas vidas. (SANTOS, 2012. S/N).

A Educação Holística, é uma educação alternativa, está de fato dentro de uma perspectiva que se preocupada com o desenvolvimento das potencialidades intelectuais, artísticas, físicas, emocionais, sociais e espirituais de cada pessoa, como observa Yus (2002, p.17), “A Educação holística evita a ênfase em uma técnica particular, em seu lugar, estimula uma visão de educação multifacetada, que reconhece a interdependência e a conectividade.”

Diante disso, há caminhos metodológicos que permitem ao homem desenvolver a percepção holística da realidade. Dentre eles há “o caminho da holopraxis: vivências voltadas para a superação da fantasia de separatividade, entre as quais encontramos: *Yoga, Taichi, Aikidô*, Medicina Psicossomática, Terapias Integrativas, Cultos Ecumênicos, etc.” (SANTOS, 2012, nosso grifo).

Partindo destes caminhos, a Educação Holística integra essas vivências ao currículo escolar, com o objetivo de trazer novas possibilidades de aprendizagens, estas, irão contribuir para o desenvolvimento humano e intelectual das crianças, formando assim, novos saberes tendo como base a harmonia e o equilíbrio entre eles. A Educação Holística segundo Santos (2012. S/N) é:

[...] um conjunto de visões da educação que procuram educar completamente a pessoa. Isso inclui estudos de visões interconectadas do mundo, tais como as de relações corpo/mente, de inteligência múltiplas, de análises de conceitos, de espiritualidade e de prática em sala de aula, além de estudos que abordam, a partir de visões holísticas, as pessoas, as culturas, enfim, o mundo e o cosmos.

De acordo com Carvalho (2015), a Educação Holística é a esperança da transformação da sociedade e da educação. Nossas crianças vão aprender, a partir, do que elas sabem, de suas bagagens de vida, compartilhando os seus saberes com os outros, formando uma teia de conhecimentos, pois estamos todos interligados. A Educação Holística possui uma

característica humana, que defende muito o amor e respeito ao próximo, e a tudo que nos cerca, em especial ao meio ambiente. Estimula o desenvolvimento, partindo das crianças, novos pensamentos e aprendizagens em meio a natureza trabalhando com a educação ambiental, instalando uma nova cultura de cuidado e respeito com o meio em que vivemos.

Pela leitura dos materiais apresentados na seção anterior, as instituições que oferecem algum tipo de prática holística são as do sistema privado, diferindo-se das instituições públicas. Isso pode ser modificado, através da criação e adoção de políticas públicas que invistam em uma educação mais holística, visto na perspectiva de Carvalho (2015), visto que as crianças são as sementes para que esta transformação ocorra, pois o holismo busca caminhos para o reequilíbrio social, lançando passos libertadores que vão ao encontro de uma nova era no sistema da Educação.

Com base nisso, a Educação Holística que pensamos tem uma base ecossistêmica. Maria Cândida Moraes (2021) em seu livro “Paradigma Educacional Ecossistêmico”. O livro trata da emergência e da necessidade de salvar nosso planeta terra. A chave para isso, é um novo paradigma educacional, no qual a educação é a resposta para se enfrentar todos os problemas climáticos, civilizatórios que têm impacto direto na sociedade. A autora indaga sobre a educação atual, questiona se realmente estamos educando ou escolarizando as crianças e adolescentes, uma educação que valoriza e acolhe os saberes que cada um traz consigo, ou corta os seus sonhos, por acreditar que seguindo um sistema pronto é a melhor saída. Outro ponto destacado é a escola como sendo um espaço para desenvolver as potencialidades da aprendizagem humana, baseada no acolhimento, no incentivo na cooperação, na solidariedade, e na responsabilidade, ligados à amorosidade.

Nesta direção, o pensamento Ecossistêmico, faz a junção do ecológico e sistêmico, forma uma rede de relações e conexões. Somos partes da natureza, estamos enraizados nela, e com esta nova visão ecossistêmica, tem-se a oportunidade de construir novos saberes pedagógicos entrelaçados com os saberes da vida, estes equilibrados e em harmonia serão as sementes de uma nova era educacional, pautada no amor e autocuidado com tudo que nos cerca, afinal somos todos um. Um desafio para a educação e para o planeta. Não é complicado, é simples, basta estarmos abertos e aceitar este novo paradigma educacional para sermos de fato seres vivos plenos, de acordo com Moraes (2021).

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Nesta seção descreve-se a metodologia que orientou este trabalho, para isso, foi utilizada uma pesquisa qualitativa, bibliográfica e estudos de caso, onde, foram desenvolvidas práticas integrativas, dentre elas: a meditação, o Reiki, as plantas medicinais em escaldas pés e a confecção de incensos naturais com alunos do 4º Ano dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da Escola Tancredo Neves, da cidade de Itatiba do Sul-RS. Desta forma, primeiramente se faz importante descrever que o método científico parte da:

[...] concepção de que o método é um procedimento ou caminho para alcançar determinado fim e que a finalidade da ciência é a busca do conhecimento, podemos dizer que o método científico é um conjunto de procedimentos adotados com o propósito de atingir o conhecimento. (PRODANOV, 2013, p. 24)

Dessa maneira, podemos inferir que uma pesquisa científica nos norteia a busca por respostas quanto à delimitação de um problema. Uma busca por novos conhecimentos, trilhando caminhos que ultrapassam o mundo bibliográfico, seguindo, até a pesquisa na prática, tendo a oportunidade de vivenciar os conhecimentos compartilhados e apreendidos, neste caso, como já mencionado com as crianças dos Anos Iniciais.

Desse modo, as crianças nesta etapa, estão vivenciando um momento significativo em suas vidas, estão estabelecendo aprendizagens acerca do mundo e de si, nas diversas maneiras e relações. Para Barbieri (2012, p. 21) muitas vezes, “perdemos a possibilidade de fazer propostas significativas para as crianças. Às vezes, procuramos materiais ou técnicas requintadas e aquilo não fala com os meninos”. Nesta perspectiva as ações planejadas através das práticas holísticas que foram desenvolvidas com as crianças, surgiram de uma necessidade coletiva dos Anos Iniciais.

Como já mencionado neste estudo, durante o estágio dos Anos Iniciais da pesquisadora ficou claro que as crianças precisam de ajuda, para curar uma ansiedade e medo coletivo, que se instalou em seus corações, em especial e mais forte após a pandemia pelo COVID-19. Estes sintomas atrapalham a vida das crianças, tanto no seu meio social, quanto educacional.

Com base no arcabouço de práticas pedagógicas citadas anteriormente, também foram propostas e vivenciadas outras práticas pedagógicas que vieram a surgir durante o próprio estudo bibliográfico.

Após desenvolver as práticas holísticas com as crianças foram feitas rodas de conversas de forma a coletar as impressões e opiniões de forma informal, para analisar os resultados

obtidos, bem como as aprendizagens adquiridas com as vivências propostas. Assim, não será preciso passar pelo comitê de ética, já que o interesse são as opiniões de cada sujeito.

Para engrandecer esta pesquisa destacamos o terapeuta holístico Celso Oro (2023) e o Psicólogo Clínico Marcelo Parazzi autores que contribuíram significativamente para o planejamento das intervenções holísticas.

Assim, na próxima sessão descrevemos o planejamento das intervenções holísticas, pensadas e sentidas para serem desenvolvidas com as crianças.

4 PLANEJAMENTO DAS INTERVENÇÕES HOLÍSTICAS

A escola na qual a pesquisadora desenvolveu sua intervenção é a Escola Municipal de Ensino Fundamental Tancredo Neves situada no município de Itatiba do Sul -RS. Esta escola é composta por uma nova infraestrutura planejada pelos governos federal e municipal, com acessibilidade e demandas pertinentes as crianças, onde possui, secretaria, refeitório, sala dos professores, almoxarifado, espaço com armários para a organização de materiais pedagógicos, jogos e outros brinquedos, sala de reforço, cozinha, sala de informática, 6 espaços de ensino, sendo que mais um está sendo construído para atender a demanda escolar, conta ainda com uma biblioteca e um amplo acervo de livros de literatura, livros didáticos, e uma ampla área verde com brinquedos de parque e campo para esportes Além disso, a escola conta com uma equipe de 35 profissionais que nela atuam como professores, serventes, merendeiras e bibliotecária, e atende atualmente 155 estudantes do 1º ano ao 9º ano do Ensino Fundamental, conforme o Projeto Político Pedagógico - PPP (2019).

A escola tem se envolvido e se desafiado a trabalhar com a nova Base Nacional Comum Curricular – BNCC (BRASIL, 2018) e com as Diretrizes Curriculares Nacionais - DCNs. Assim, por meio destes documentos, ela tem como objetivo em seu Projeto Político Pedagógico:

Oferecer à comunidade escolar um serviço educacional de excelência, contribuindo para a formação de cidadãos críticos e conscientes dos seus direitos e deveres, capazes de atuar como agentes de mudança em um contexto participativo que valoriza o conhecimento, como forma de acesso e continuidade da aprendizagem para o exercício da cidadania plena. (PPP, 2019. p. 5)

Nesta perspectiva, a turma em que foram pensadas as intervenções, é uma turma de 4º ano, a qual possui 12 crianças com faixa etária de 09 e 10 anos de idade, sendo que são 5 meninos e 7 meninas, conforme informações que constam no PPP (2019) da escola. As intervenções foram pensadas para iniciar no mês de março de 2023 e serem finalizadas em abril de 2023, totalizando um total de 8 intervenções.

Desse modo, por já conhecer as crianças, devido ao fato de a pesquisadora ter realizado seu Estágio dos Anos Iniciais, no ano de 2022, optou-se em projetar as ações com esta turma. Durante o tempo que a pesquisadora desenvolveu o seu estágio, observou, presenciou violências em nível verbal, problemas envolvendo ansiedade, insegurança e medo coletivo entre as crianças. Assim, a partir do embasamento teórico, da descrição do percurso metodológico, do conhecimento breve sobre a história e a concepção que a escola e as crianças pesquisadas possuem e de como foi realizada a pesquisa de campo, a pesquisadora passa a descrever as intervenções que foram planejadas para esta pesquisa. As intervenções estão subdivididas em momentos que serão descritos e explicados em cada intervenção nos tópicos que seguem.

4.1 INTERVENÇÃO 1

A proposta da intervenção 1 foi na data de 14/03/2023

Nesta primeira intervenção ocorreram os seguintes momentos: a apresentação da pesquisadora; a acolhida com as crianças; a prática da gratidão; a técnica da respiração profunda e o depoimento das crianças.

Apresentação da pesquisadora

Após a professora regente acolhe as crianças. Na sequência, a pesquisadora faz sua apresentação, mencionando que irá trabalhar um período por semana durante dois meses com práticas holísticas para a realização de seu trabalho de conclusão de curso. Neste momento entrega uma folha para cada criança com o significado de terapia holística, em seguida são convidadas a lerem em voz alta.

Para dar subsídio ao seu trabalho, a pesquisadora introduz “O que é Terapia Holística”, a partir do material do Psicólogo Clínico Marcelo Parazzi³. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Acolhida

Na sequência a pesquisadora pediu para as crianças pegarem suas cadeiras e formarem um círculo, assentando-se, na sequência. Explicamos que a acolhida é um local na qual há trocas de saberes. Após, pede o nome e idade de cada criança, endereço e com quem mora.

Posteriormente, pergunta-se o que as crianças entendem por: Holístico? Conhecem ou já fizeram alguma prática holística? Em seguida, comenta-se os benefícios das práticas holísticas. Estima-se um tempo de 15 minutos para esta atividade.

Prática da gratidão

Neste momento a pesquisadora pediu as crianças “O que é gratidão?”. Acolhendo as respostas e comentando que devemos agradecer sempre, por tudo que somos e tudo que temos. Na sequência, pediu para cada criança dizer a que ela é grata e juntos farão um cartaz com palavras de gratidão, expondo na sequência na sala de aula da turma. Estima-se um tempo de 15 minutos para esta atividade.

Técnica da respiração profunda

Após concluir o cartaz, ensinamos uma técnica de respiração profunda para as crianças, explicando que essa prática ajuda a acalmar a “mente” e o “coração”, aliviando a ansiedade e trazendo uma sensação de leveza. Em seguida, pede que todas as crianças fiquem numa posição ereta em suas cadeiras, respirando profundamente e lentamente pelo nariz e soltando bem devagar pela boca, repetindo esta técnica por 10 vezes.

³ Material disponível em: <https://www.marceloparazzi.com.br/blog/o-que-e-terapia-holistica#:~:text=A%20Terapia%20Hol%C3%ADstica%20%C3%A9%20um,o%20conhecimento%20pr%C3%A1tico%20e%20cient%C3%ADfico.>

Ao finalizar, pede as crianças como estão se sentindo, como foi esta vivência? Acolhendo todas as respostas a pesquisadora pede para ficarem em pé e em círculo darem as mãos, agradece “a entrega” da turma e explica a próxima atividade. Estima-se 5 minutos para esta atividade.

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Ao final desta primeira intervenção, a pesquisadora explica que precisa gravar o depoimento das crianças, do que elas acharam das atividades propostas neste dia? E o que elas esperam deste período que juntos vamos vivenciar?

Com o auxílio de um aparelho celular, captamos os registros que serão gravados. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

4.2 INTERVENÇÃO 2

A proposta da intervenção 2 será na data de 21/03/2023.

Nesta segunda intervenção ocorre os seguintes momentos: acolhida com as crianças; conhecendo alguns tipos de incensos; a respiração profunda; a confecção de incensos com ervas medicinais e o depoimento das crianças.

Roda de conversa

A pesquisadora inicia a acolhida explicando como se dará o desenvolvimento das propostas sugeridas para o encontro. Num primeiro momento, será colocado colchonetes pelo chão, em forma de círculo, nos quais, cada criança será convidada a se sentar sobre eles.

Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Conhecendo alguns tipos de incensos

Dando continuidade, solicitamos as crianças, se elas conhecem incensos, e sabem quais são suas finalidades. Em seguida, acolhendo as respostas, explica que os incensos são feitos em

sua grande maioria de plantas medicinais e que cada uma delas tem uma finalidade. Por exemplo a lavanda tem a finalidade de acalmar, indicada para quem tem problemas de insônia, pois suas partículas ajudam a acalmar e tranquilizar as pessoas que a utilizam, trazendo uma sensação de bem-estar e leveza, logo, podemos acender um incenso de lavanda antes de dormir ou durante o sono, ele contribuirá com uma perfeita noite de sono (ORO, 2023). Nesse momento a pesquisadora dá outros exemplos de incensos e suas finalidades.

Após isso, passa entre as crianças alguns incensos, para sentirem sua textura e seu aroma, em seguida acende um incenso e coloca no centro do círculo. O incenso será escolhido pelas crianças. A pesquisadora explica também que ao acender um incenso podemos fazer pedidos ao universo e agradecer, pede para as crianças fechem seus olhos e façam seus pedidos ou agradecimentos. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

Respiração profunda

Ainda de olhos fechados, a pesquisadora explica que farão uma respiração profunda, pede para inspirar pelo nariz, bem profundamente e soltar pela boca lentamente “Inspirar o ar da vida, soltar o que não faz bem” Fazer 10 vezes. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Confecção de incensos naturais com ervas medicinais

No centro do círculo a pesquisadora coloca diferentes tipos de ervas medicinais, dentre elas, o alecrim, a erva cidreira, a lavanda, o manjeriço, a manjerona, entre outras. Explica que a proposta é confeccionar incensos com as ervas. Para isso, cada criança escolherá de forma aleatória as ervas de sua preferência. Para esta proposta serão disponibilizados: barbante, tesoura e ervas medicinais.

Com base no exposto, a pesquisadora faz um incenso, mostrando os seus passos, assim, cada criança, ao seu tempo, confeccionará o seu. Ao finalizar esta proposta, a pesquisadora explica que ao chegar em casa, as crianças devem pendurar o incenso em um lugar seco e arejado, aproximadamente por duas semanas, depois podem acendê-lo. A pesquisadora incentiva as crianças para fazerem outros incensos com suas famílias, atendendo as suas necessidades.

Ao final desta etapa, são tiradas fotografias dos incensos confeccionados para se ter como registro. A pesquisadora agradece as crianças pela participação, parabenizando a turma pelo engajamento ao realizar a proposta. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Por fim, a pesquisadora grava o depoimento das crianças, do que elas acharam da proposta de confeccionar o seu próprio incenso. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

4.3 INTERVENÇÃO 3

A proposta da intervenção 3 será na data de 28/03/2023

Nesta terceira intervenção ocorre os seguintes momentos: a acolhida com as crianças; a respiração profunda; mantras (Canções, hinos, oração); a técnica de *mindfulness* e os depoimentos das crianças.

Acolhida

Iniciamos a conversa com a turma explicando como se dará o desenvolvimento das propostas sugeridas para o encontro. Com os colchonetes postos no chão, em forma de círculo, as crianças serão convidadas a se sentarem sobre eles. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Respiração Profunda

As crianças são convidadas a fecharem os olhos e tomar uma respiração profunda, conectando com “o aqui e o agora”, inspirando profundamente pelo nariz e soltando lentamente pela boca, fazer 10 vezes esse exercício. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Mantras

Após isso, com auxílio de um rádio, colocamos algumas músicas para as crianças ouvirem. Ela explica que estas músicas são mantras⁴. Desse modo, entrega uma folha contendo uma definição do que são os mantras⁵ e seus benefícios, além de incluir a definição da técnica *mindfulness*⁶ e seus benefícios. Juntas irão ler as definições e colar em seus cadernos, e nisso a pesquisadora, abre espaço para dialogar sobre as definições apresentadas e incentiva a todos a exporem suas experiências dentro deste tema. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

Técnica de *mindfulness*

Esta proposta tem o objetivo de mostrar que através de uma técnica de meditação, como podemos buscar respostas para nossas perguntas, podemos curar nossos medos, podemos “ver além dos nossos olhos”, guiados pela nossa intuição, “ligada a nosso coração que é nosso melhor guia”.

Esta prática traz enormes benefícios a quem pratica, pode ser 5 minutos, 1 hora, ou até mais, depende da entrega e necessidade de cada pessoa. Além disso, pode ser realizada em qualquer lugar e em qualquer posição, segundo Oro (2023). Explicado isso, a pesquisadora convida as crianças a realizarem junto com ela a meditação.

Cada criança escolhe como realizar a meditação, podendo estar sentada ou deitada, com os olhos abertos ou fechados. Assim, ao som do mantra as crianças são convidadas a fazer a meditação por alguns minutos. Estima-se um tempo de vinte minutos para esta atividade.

⁴ Mantras sugeridos durante esta propostas: <https://www.youtube.com/watch?v=JLbVFou1AM>, <https://www.youtube.com/watch?v=z6PHpnMk7jE> e <https://www.youtube.com/watch?v=JR0JC6EGYt4>.

⁵ Mantra é uma possível compreensão do termo, onde que a raiz *man* significa mente e a terminação *tra*, significa instrumento, sabedoria, ou seja, os mantras são instrumentos para se ter um pensamento, ou uma mente mais sábia. Tem por objetivo relaxar e induzir um estado de meditação em quem canta ou escuta (ORO, 2023)

⁶ *Mindfulness* (Meditação) é uma técnica ancestral com raízes orientais que tem como objetivo trazer um estado de calma, relaxamento, tranquilidade e foco á pessoa que está praticando, utilizando de métodos que envolvem postura, focalização da atenção, respiração, entre outras coisas, sendo uma técnica de fácil aprendizado e praticidade (ORO, 2023).

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Em seguida, foi feita uma roda de conversas para ouvir e compartilhar o que as crianças sentiram durante a meditação, quais percepções tiveram? Neste momento a pesquisadora grava as falas das crianças de forma digital. Após, agradece este momento que estiveram juntas e o que vivenciaram, sugerindo um abraço coletivo. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

4.4 INTERVENÇÃO 4

A proposta da intervenção 4 será na data de 04/04/2023

Nesta quarta intervenção ocorre os seguintes momentos: a acolhida com as crianças; apresentação de vídeo explicativo sobre o *reiki*; princípios do *reiki*; explicação dos *chakras* e os depoimentos das crianças.

Acolhida

A pesquisadora acolhe as crianças na porta da sala de aula com um abraço, após explica como serão desenvolvidas as propostas sugeridas para o encontro. Em seguida, pede para a turma como estão se sentindo, se conseguiram praticar a meditação feita na intervenção 3, se as práticas até agora vivenciadas estão as ajudando em algum sentido. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Vídeo sobre o *reiki*

Uma nova prática holística é apresentada para a turma, o *reiki*. Trata-se de uma técnica holística que nos conecta com a energia vital, tudo no mundo é energia e toda energia vibra (ORO, 2023). Neste momento, a pesquisadora comenta com as crianças o que é o *reiki*, onde surgiu, quem pode ser um reikiano e os benefícios de quem recebe a energia do *reiki*.

Na sequência, entrega uma folha com informações sobre básicas sobre o *reiki*, bem como seu significado para cada criança e pede para que colem em seus cadernos. Após isso, com auxílio de uma lousa digital, passa para a turma um pequeno vídeo sobre o *reiki*⁷.

Após assistirem ao vídeo, a pesquisadora pede o que as crianças conseguiram compreender sobre o *reiki*, acolhe as respostas, dialogando para a retirada de dúvidas. Estima-se um tempo de vinte minutos para esta atividade.

Princípios do *reiki*

O *reiki* é regido por cinco princípios, explicando para as crianças cada um deles. A pesquisadora escreveu no quadro e pede para que as crianças copiem em seus cadernos.

Os Princípios acordo com Oro (2023, p.10), são:

Sou Calmo;

Sou Grato;

Eu Confio;

Sou Honesto e aplicado em Meu Trabalho;

Sou amável e gentil com todos os seres.

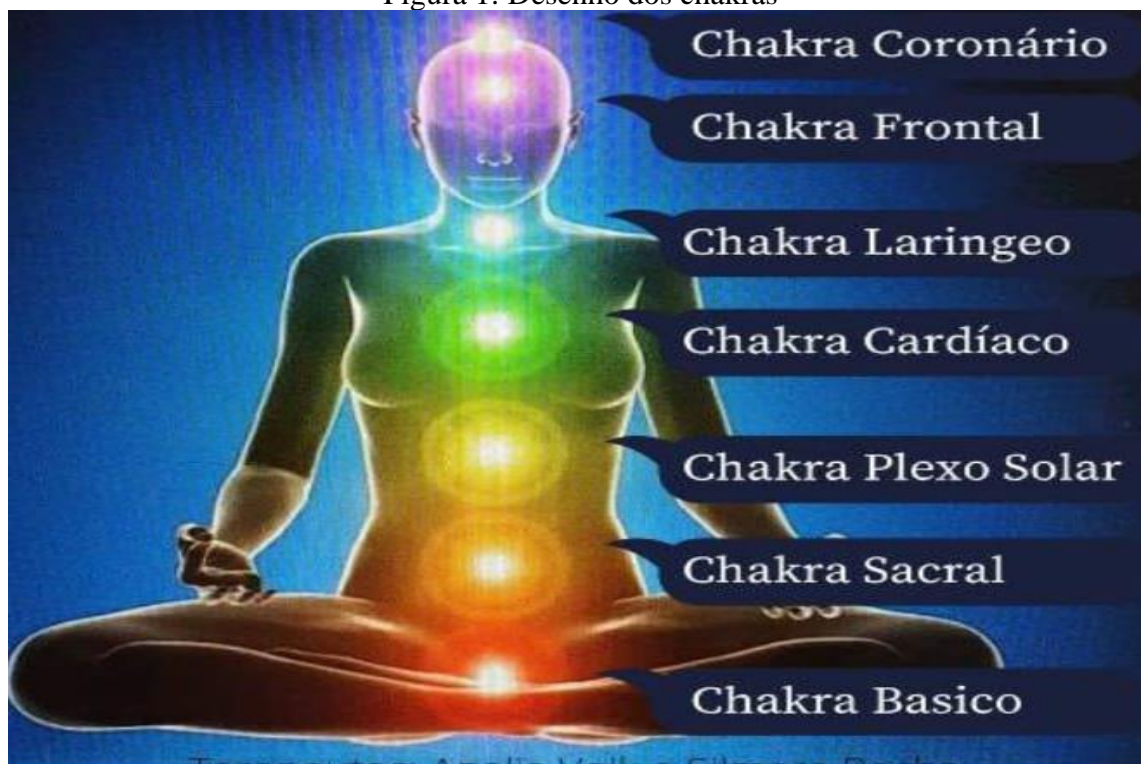
Em cada princípio a pesquisadora faz uma explicação, dialogando com seus conhecimentos com as crianças e acolhendo novas possibilidades sobre o tema proposto. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

Chakras

Seguindo com as explicações que envolve a energia do *reiki*, a pesquisadora explica para as crianças que ele age em pontos específicos no corpo humano, os chamados *chakras*, que são captadores, armazenadores e transformadores de energia, localizados ao longo da coluna vertebral, da base da coluna ao topo da cabeça, como nos afirma Oro (2023). São sete *chakras*, de acordo com a figura 1.

⁷ Vídeo disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SEYoAEoK-LQ>.

Figura 1: Desenho dos chakras



Fonte: Oro (2023.p.36)

A figura 1 será projetada no quadro da sala de aula, para uma melhor visualização e, posterior, explicação. Cada criança irá receber uma folha com esta imagem para colar em seu caderno. A pesquisadora explica para a turma qual a função de cada *chakra* bem como a sua respectiva cor e localização.

Nesta direção, a pesquisadora acolhe todas as perguntas que surgirem e se dispõe para diálogo. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Ao final, pede para as crianças, o que elas acharam de tudo que elas aprenderam sobre a energia *reiki*, gravando em forma de registro. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

4.5 INTERVENÇÃO 5

A proposta da intervenção 5 será na data de 11/04/2023

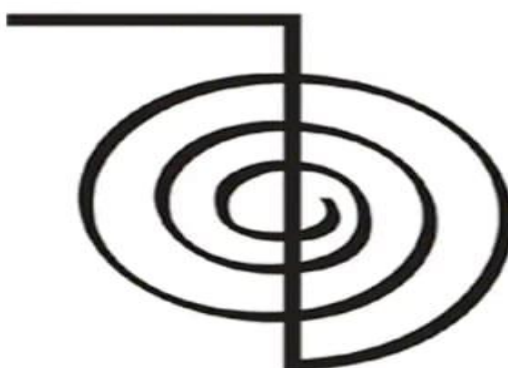
Nesta quinta intervenção ocorre os seguintes momentos: a acolhida com as crianças; apresentação de um dos símbolos do *reiki*; aplicação do *reiki* em plantas; *reiki* coletivo e os depoimentos das crianças.

Acolhida

Acolhendo as crianças com um abraço, a pesquisadora acomoda as mesmas em círculos no chão. Dando continuidade ao trabalho com a terapia do *reiki* a pesquisadora pede com as crianças passaram a semana, algo mudou?

Após isso, a pesquisadora entrega as crianças uma folha, com um símbolo do *reiki*, o primeiro símbolo que se chama *CHOKU REI* e pede para colar em seus cadernos (Ilustração 2).

Figura 2: Símbolo CHOKU REI



Fonte: Oro (2023.p.41)

Em seguida entrega uma folha em branco para as crianças desenharem o símbolo, ir praticando, podendo colorir como elas quiserem. É disponibilizado lápis de cor e canetas coloridas de forma que as crianças possam efetuar a ação.

Após isso, as crianças são convidadas a praticar o símbolo com as mãos, desenhando-o “no ar”, isto se faz necessário para as crianças dominem a técnica de canalização da energia *reiki*, segundo Oro (2023). Estima-se um tempo de dez minutos ou mais para esta atividade.

Aplicação do *Reiki* nas plantas

Amparados pela pesquisadora, as crianças vão aplicar *reiki* nas plantas, utilizando-se do símbolo *CHOKU REI*. Esta proposta será desenvolvida no pátio da escola, sendo que cada criança escolhe uma planta, flor, ou árvore e aplica *reiki* por alguns minutos. No retorno para a sala de aula a pesquisadora pergunta como foi esta experiência para as crianças. Estima-se um tempo de quinze minutos para esta atividade.

***Reiki* coletivo**

Acolhendo as respostas das crianças, na sequência, a pesquisadora explica que neste momento aplicará *reiki* para todas elas de forma coletiva. Para isso, pede que se sentem no chão, fechem os olhos e juntos vão respirar fundo por cinco vezes inspirando pelo nariz e soltando pela boca.

Para esta vivência será utilizado um aparelho sonoro capaz de reproduzir um mantra escolhido pela pesquisadora. Durante a aplicação do *reiki*, a pesquisadora pede para as crianças colocarem todos os seus desejos, seus pedidos vindos do coração, após ouvirem o mantra e deixarem “se levar” pela energia emanada pelo *reiki*.

Ao terminar a aplicação, pedirá que as crianças ao seu tempo, voltem para “o aqui e o agora”, respirando bem fundo e abrindo os seus olhos. Na sequência, pede como foi este momento, conseguiram se conectar, como foi? Estima-se um tempo de quinze minutos para esta atividade.

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Ao final, a pesquisadora pede para as crianças como foi as experiências vivenciadas e praticadas neste dia. Foi fácil aprender o símbolo do *reiki*? O que sentiram? Acolhendo as respostas a pesquisadora dialoga com as crianças, e, em forma de registro grava o depoimento das crianças. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

4.6 INTERVENÇÃO 6

A proposta da intervenção 6 será na data de 18/04/2023.

Nesta sexta intervenção ocorre os seguintes momentos: a acolhida com as crianças; a respiração profunda; trabalho com ervas medicinais; escalda pés com ervas medicinais e depoimento das crianças.

Acolhida

A pesquisadora recebe as crianças na entrada da sala de aula com um abraço e entrega um galho de ervas medicinais para cada uma. Em seguida, pede para elas se acomodem em suas classes, organizadas em círculo. Com a explicação de como será a programação do dia, a pesquisadora convida as crianças para pegar o galho de ervas e amassar as folhas, sentindo o seu aroma.

Respiração Profunda

Com os olhos fechados, as crianças são guiadas pela pesquisadora a inspirar pelo nariz o aroma da planta que receberam, soltando lentamente o ar pela boca por cinco vezes.

Após isso, a pesquisadora pede para as crianças o que estão sentindo, o aroma desta planta lembra alguma coisa?

Acolhendo as respostas das crianças, conduz para a próxima proposta. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

Ervas Medicinais

Ao centro do círculo a pesquisadora dispõe uma cesta com vários tipos de ervas medicinais, bem como bacias, jarra elétrica e toalhas. Mostra e explica para as crianças as diversas funções de cada erva, passando para elas sentirem sua textura e seu aroma.

Então pergunta se conheciam estas plantas, se utilizavam em suas casas. Acolhendo as respostas a pesquisadora comenta como utiliza as ervas em sua vida diária, nas mais diversas situações vivenciadas. Estima-se um tempo de dez minutos ou mais para esta atividade.

Escalda pés

Na sequência, a pesquisadora explica os benefícios de se fazer um escalda pés, e quais plantas pode-se utilizar, bem como, a sua preparação. Feito isso, fará uma demonstração, em seguida, com respeito e cooperação, cada criança fará um escalda pés para seu colega, até todos completarem o círculo. Cada criança pode escolher qual erva quer em seu escalda pés. Estima-se um tempo de vinte minutos para esta atividade.

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Concluído este processo, as crianças de forma oral comentarão como foi fazer este escalda pés, a pesquisadora em forma de registro vai gravar as colocações das crianças. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

4.7 INTERVENÇÃO 7

A proposta da intervenção 7 será na data de 25/04/2023.

Nesta sétima intervenção ocorre os seguintes momentos: a acolhida com as crianças; a respiração profunda; a confecção de sachês com plantas medicinais; a pesquisa das ervas medicinais da época e os depoimentos das crianças.

Acolhida

Ao centro da sala de aula sobre um tecido ao chão, serão colocados diferentes tipos de ervas medicinais, junto delas, algumas essências e óleos naturais. A pesquisadora explica como se dará o encontro e passa entre as crianças os óleos e essências naturais para sentirem seus aromas. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Respiração Profunda

Ao som da voz da pesquisadora, as crianças são guiadas a fecharem os olhos e fazer uma respiração profunda por 10 vezes, inspirando pelo nariz e soltando pela boca. Em seguida

pede as crianças se estão realizando esta prática em outros momentos e se de alguma forma a prática da respiração as está ajudando em seu dia a dia.

Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Confecção de sachês com plantas medicinais

Essa proposta será desenvolvida com as crianças no pátio da escola, se assim, o tempo permitir, caso não seja possível, será feita na sala de aula. Sobre um tecido posto ao chão a pesquisadora coloca vários tipos de ervas, tecidos e barbante. As crianças poderão explorar livremente as plantas e os materiais, na sequência, propõe as crianças, que cada uma faça seu sachê, “sentindo” qual(is) erva(s) irá(ão) escolher.

Após todos concluírem seus sachês, a pesquisadora explica seus benefícios e como pode ser usado em seguida pergunta as crianças como foi realizar esta proposta, o que elas sentem ao sentir o aroma das ervas? Como forma de registro, a pesquisadora fará algumas fotos e gravará as falas das crianças. Estima-se um tempo de vinte minutos para esta atividade.

Pesquisa das ervas medicinais da época

Na sequência, com auxílio da lousa digital a pesquisadora juntamente com as crianças fará uma pesquisa por plantas medicinais da época, da região norte do Estado do Rio Grande do Sul, a qual estamos inseridos. Mediante os dados obtidos a pesquisadora pede para as crianças que tiverem plantas da época em casa, para trazer na próxima aula, para fazer o plantio delas na escola. Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Ao final, pede para as crianças, o que elas compreenderam do que aprenderam sobre as plantas medicinais, gravando em forma de registro. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

4.8 INTERVENÇÃO 8

A proposta da intervenção 8 será na data de 28/04/2023

Nesta oitava intervenção ocorre os seguintes momentos: a acolhida; a respiração profunda; o *reiki* coletivo; o plantio de ervas medicinais; a dança circular com instrumentos (tambor, maracá, chocalho) e os depoimentos das crianças.

Acolhida

A pesquisadora acolhe as crianças no pátio da escola com um abraço coletivo. Após explica como acontece o encontro, pontuando sua gratidão de estar com as crianças e por tudo que vivenciaram durante a pesquisa. Ao som de um mantra suave⁸, a pesquisadora pede para as crianças se sentarem sobre os colchonetes postos na grama em círculo, fecharem seus olhos e fazer tomadas de respiração profunda por 10 vezes, inspirando pelo nariz e soltando lentamente pela boca.

Nesta mesma posição a pesquisadora pede para que todos coloquem seus pedidos e desejos “vindos do coração”, após, solicita para prestarem atenção na música e “deixar fluir”.

Enquanto as crianças estão nesta posição, a pesquisadora fará um *reiki* coletivo nas crianças, de forma respeitosa e com muita amorosidade. Ao terminar, passados alguns minutos, a pesquisadora carinhosamente pede para as crianças respirarem profundamente por cinco vezes e lentamente abrirem os olhos, espreguiçando-se e voltando para “o aqui e o agora”. Com respeito e permissão a pesquisadora pede para as crianças como foi receber a energia *reiki* em contato com a natureza? Foi melhor que dentro da sala de aula? Quais percepções tiveram? O que sentiram? Acolhendo as respostas das crianças, a pesquisadora conduz para a próxima proposta. Em forma de registro será gravada as falas das crianças.

Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

⁸ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uskaQJiFTbQ>.

Plantio de ervas medicinais

Dando continuidade, a próxima proposta consiste em literalmente “pôr a mão na terra”. No último encontro foi solicitado para as crianças trazerem mudas de plantas medicinais para serem plantadas na horta da escola.

A equipe da direção dispôs um espaço pronto na horta da escola para receber as mudas trazidas pelas crianças. A pesquisadora também disponibilizou algumas mudas, caso alguma criança precisar, pois cada criança plantará uma planta medicinal.

Antes de plantar as mudas, a pesquisadora pede que cada criança se conecte com sua planta, propondo-se a cuidá-la com muito amor e carinho, sugere para quem sentir confortável aplicar o *reiki* em sua respectiva planta. Uma a uma cada criança planta sua erva medicinal, ao final, em forma de registro é retirada uma foto para marcar esta vivência.

Estima-se um tempo de vinte minutos para esta atividade.

Dança circular com instrumentos (Tambor, maracá, chocalho)

Ainda no pátio da escola, as crianças são convidadas a fazerem um círculo, de mãos dadas, ao som de uma música específica para a realização de uma dança circular⁹ a pesquisadora pede para juntos fazer movimentos circulares para o lado direito, depois para o lado esquerdo, sempre dançando, cada qual do seu jeito, do seu modo, celebrando a vida. Ao centro do círculo são colocados um tambor, maracá e chocalhos. Os instrumentos têm origem indígena, sendo usados neste tipo de movimento. Eles ficam à disposição caso alguma criança queira tocá-lo. Estima-se um tempo de cinco minutos para esta atividade.

Depoimentos das crianças (Roda de Conversa)

Ao final da música, a pesquisadora convida as crianças a se sentarem no chão e pede como foi para as crianças este tempo que juntas experimentaram e vivenciaram algumas das práticas holísticas? Algo mudou? Seria bom se tivesse mais práticas holísticas para serem experienciadas de forma cotidiana na escola? Acolhendo as respostas a pesquisadora em forma de registro grava as falas das crianças.

⁹ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zjIJ0z3Z4zI>

Ao final, agradece plenamente a acolhida e aprendizados que juntos vivenciaram, salienta para as crianças que as mesmas têm a cura dentro de si, basta se deixar guiar pelo coração, e propõe um abraço coletivo.

Estima-se um tempo de dez minutos para esta atividade.

5. EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS E ANÁLISES

Durante o percurso acadêmico na Licenciatura em Pedagogia muitos(as) colegas já estão inseridos(as) no espaço escolar, outros(as) acabam por passar a ser inseridos durante o percurso, e outros(as) como eu, se deparam com a realidade escolar somente no momento dos estágios e momentos como este, uma pesquisa para o trabalho de conclusão de curso (TCC).

O fato de não ter experiência nesta área amedronta, traz expectativas, mexe com o imaginário, sendo um momento de se “pôr em prova”, de se autoavaliar, mas também, é um momento de estar aberta as aprendizagens que virão e se desafiar segundo Ostetto (2012).

Nesta direção, com as propostas das intervenções já elaboradas e revisadas para esta pesquisa passou-se para o processo de experimentação. Neste sentido, a pesquisadora explicita todas as intervenções que foram realizadas com as crianças, bem como as percepções que sentiu e os resultados obtidos com o processo.

5.1 - 1º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Em uma tarde ensolarada iniciamos as intervenções holísticas com a turma do quarto ano do Ensino Fundamental da Escola Municipal Tancredo Neves da cidade de Itatiba Do Sul-RS. Ao entrar na sala de aula no primeiro período de aula, que começa às 13h15min. As crianças me abraçaram e me questionaram quanto a continuação do estágio de anos iniciais do ensino fundamental desenvolvido anteriormente¹⁰ com elas. A professora regente acolhe as crianças e realiza a apresentação da pesquisadora junto as crianças. Na sequência, explicamos que durante oito encontros de 45 minutos (equivalente a um período de hora/aula), trabalharemos práticas holísticas com elas para realizar meu trabalho de conclusão de curso (TCC)

No primeiro momento, explicamos que estas práticas são investigativas para eu,

¹⁰ O estágio tinha como tema “As plantas medicinais: uma ação de cooperação e respeito entre o eu e o outro”.

enquanto futura pedagoga, e para as crianças representam possibilidades em nível de uma aprendizagem ecossistêmica.

Após, esta fala inicial entregamos uma folha para cada criança com o significado de terapia holística e pedi para colar no caderno, em seguida, juntos fizemos a leitura em voz alta.

Na sequência, formamos um círculo, sentadas no chão, fizemos uma roda de conversa, sendo que, primeiramente cada criança disse seu nome e sua idade, após perguntei para as crianças se conheciam algum tipo de terapia e se já a tinham feito. Algumas delas responderam que não e outras que sim (um contingente muito pequeno). Uma criança me respondeu que fazia terapia com barras de *access* na Unidade Básica de Saúde (UBS) do município, enquanto outra comentou que fazia a prática de *reiki*. Outra ainda, lembrou que durante o nosso estágio fizemos meditações. Para minha surpresa uma criança comentou que fez curso de *reiki* e que era *reikiana*. “Profê, sabia que eu também sou *reikiana*. Eu fiz curso de *reiki* lá em Erechim!” Parabenizei ela com um largo sorriso e pedi para ela se ela aplicava o *reiki*. Como resposta “Me ajuda bastante a controlar minha ansiedade, aplico para minha família também!” Nesta perspectiva, de acordo com Santos (2012. S/N, nosso grifo) as práticas holísticas são:

[...] vivências voltadas para a superação da fantasia de separatividade, entre as quais encontramos: *Yoga, T'aichi, Aikidô*, Medicina Psicossomática, Terapias Integrativas, Cultos Ecumênicos, etc. Por tudo isso, pode-se afirmar que a visão holística não é só a construção de um novo conceito de saber [...], mas sim,] uma conversão para valores como: Simplicidade, Harmonia, Integridade, Completude, Dignidade, Sacralidade, Beleza, Universalidade, Pureza, Amor, Comunhão, Serenidade, Respeito, Abertura.

Diante disso, argumentei como é importante fazer terapia, para levar a vida de uma maneira mais leve e serena equilibrando nosso corpo físico e mental.

Dando continuidade neste assunto, perguntei as crianças o que é gratidão? Se elas têm o hábito de agradecer, então uma criança disse: “Às vezes agradeço pela minha família!”; outra comenta, “Eu agradeço pela comida que temos!”

A intervenção estava dentro das minhas expectativas até este momento, quando uma criança diz: “Eu não tenho nada pra agradecer, minha vida é uma porcaria!” fiquei espantada com tal afirmação e brinquei “Como não tem nada para agradecer você está vivo!” Então a criança com olhar baixo me diz “Você não sabe o que eu passo na minha casa e não posso contar nada para ninguém!”

Nesse instante fiquei calada e sinceramente não sabia como agir, então respirei e disse: “Vai ficar tudo bem! Você pode confiar em mim, eu ajudo você!” a criança começou a chorar, dei um abraço nela e reafirmei que tudo iria ficar bem.

Ainda abalada com tal situação continuei a falar sobre a gratidão, sobre as pessoas que podem nos ajudar como a escola, os professores e os terapeutas, e que por mais que as coisas estejam difíceis, ainda assim, temos que agradecer, pois estamos vivos, temos vida e temos a oportunidade de sermos diferentes, pessoas de bem.

Quando terminei de fazer esta fala, uma criança exclamou “A minha vida é uma porcaria, não tenho família!” “Como não?” perguntei “Meus pais estão separados!” e começou a chorar, fui ao encontro dela e dei um abraço. A energia estava pesada na sala, pois um sentimento de tristeza estava instalado então antes de concluir a fala e a proposta da gratidão, propus para a turma fazermos a técnica da respiração profunda, para acalmar nossos corações e mente, expliquei também que esta técnica ajuda a aliviar a ansiedade.

Então, sentados numa posição confortável mostrei como fazer, respirar bem profundamente pelo nariz e soltar pela boca, repetindo dez vezes. Ao terminarmos esta técnica pedi como estavam se sentindo, a grande maioria das crianças disseram que estavam mais leves, e realmente eram outras crianças, aproveitei o momento para reafirmar como é bom e rápido tirar uns minutos para nós mesmos, para nos acalmar. As crianças estavam mais leves e tranquilas agora, então, propus para fazermos um cartaz da gratidão, no qual cada criança escreveu o “porquê” é grata. Neste sentido, Pieta (2009, p. 15) afirma que:

[...] Sentimentos de gratidão aumentam a resiliência, a saúde física e a qualidade da vida diária, [...] pessoas gratas não apenas demonstram mais estados mentais positivos, isto é, mostram-se mais entusiásticas, determinadas e atentas, como também São mais generosas, cuidadosas e atenciosas para com os outros.

Coloquei uma música calma para a realização desta proposta e resalto aqui, que algo me chamou atenção, algumas crianças ao terminar de escrever sua palavra de gratidão sentaram-se ao chão para meditar e respirar, algo natural delas, um momento emocionante, penso que resultado da respiração profunda feita anteriormente. A figura 3 apresenta algumas fotos desse registro.

Figura 3: Registro de meditação feita pelas crianças



Fonte: A Autora (2023).

A meditação pode ser explicada com técnicas simples, não como conhecimento intelectual, e sim, como vivência que favorece contentamento, felicidade física, emocional, mental e espiritual que propaga a criatividade. Desse modo,

O relaxamento profundo da meditação decorre, em parte, do processo de desligamento dos sentidos, que é uma parte essencial da meditação. Em posição imóvel e silencioso, com as mãos e as pernas estáticas e os olhos fechados, a pessoa se imagina num ambiente remoto e tranquilo. Ela não vê, não ouve, não tem contato com nada, não sente cheiro ou qualquer estímulo externo, não fala nem se move. Então os sentidos e os órgãos motores são “desligados” e a mente se retira totalmente do ambiente externo. (ACARYA, 2001, p. 137)

Em seguida com o cartaz pronto, colocamos ele ao fundo da sala para ficar exposto e juntos lemos as palavras escritas. Neste momento, parabeneizei a turma pela realização da atividade e pedi para que juntos fizéssemos uma roda de mãos dadas e damos um abraço coletivo (figura 4).

Figura 4: Produção do cartaz



Fonte: A Autora (2023).

Assim, para finalizar, explicamos para as crianças que precisava gravar depoimentos delas, comentando o que elas acharam das propostas da aula. Neste momento as crianças travaram, não conseguiam falar, uma criança me disse: “É difícil profê, tenho vergonha!”. No

geral as crianças comentaram que gostaram das propostas, da respiração em especial e esperam que isso ajude elas na escola e na vida.

Ao final da primeira intervenção alguns sentimentos tomaram conta de mim, pesquisadora, primeiramente enquanto ser humano e segundo enquanto pedagoga. Como ficar de braços cruzados depois das falas das crianças, fiquei muito preocupada, então conversei com a direção, relatando tudo que se passou durante a nossa aula.

A direção colocou que a turma do quarto ano é bem conturbada, muitos problemas familiares e que por muitas vezes não sabem mais o que fazer, acionaram o conselho tutelar, a assistência social e as próprias famílias, sendo que muitas não vem até a escola para conversar. Como sugestão, propus que a direção buscasse auxílio junto à secretaria da saúde municipal, pois ela conta com profissionais que podem desenvolver trabalhos preventivos junto das crianças, bem como fazer atendimentos psicológicos dentro da instituição em tempo integral. Também me propus em fazer atendimentos individuais para as crianças na UBS que fica próxima da escola, local onde trabalho com a terapia do *reiki*.

Outra sugestão é que escola/ saúde/ assistência social e conselho tutelar de forma conjunta tenham estratégias para agir em tal situações, que a meu ver está atrelado a questões familiares como a causadora de tais comportamentos das crianças.

Em resposta, os setores contatados afirmaram que vão se organizar para traçar estratégias eficazes e preventivas que venham a priorizar a saúde física e mental de todas as crianças. Nesse sentido, estratégias que promovam a saúde mental e física das crianças são importantes para seu desenvolvimento educacional e humano, visto que,

Do ponto de vista da saúde mental, em geral se acredita que crianças e adolescentes saudáveis são aqueles que apresentam desenvolvimento cognitivo, emocional e social satisfatórios para a idade, fatores esses que definem a capacidade e adaptação aos desafios da vida. (BRESSAN, ESTANISLAU, 2014.p.26)

As Terapias holísticas como aprendizagens nas escolas vêm ao encontro das crianças e também dos professores, oferecendo novas possibilidades de aprender, possibilidade de repensar muitos paradigmas educacionais, os conteúdos são importantes para a formação educacional das crianças, mas como ser humano, será que o sistema educacional está preocupado em ofertar uma educação humana e inclusiva? Nesta direção,

A educação holística está baseada no princípio de interconexão. Desse modo, procura desenvolver visões do ensino e da aprendizagem que estimulem as conexões entre disciplinas e entre aprendizes por várias formas de comunidades. Também procura um equilíbrio dinâmico em situações de aprendizagem, entre elementos, tais como o conteúdo e o processo, a aprendizagem e a avaliação, e o pensamento analítico e o criativo. Por último, a educação holística é inclusiva, no sentido de incluir um leque amplo de tipos de estudantes e uma diversidade de visões de aprendizagem, procurando atender as diversas necessidades do aprendiz. (SANTOS,2012)

5.2 - 2º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Esta proposta foi desenvolvida no primeiro período da aula. Ao chegar na sala, algumas crianças vieram ao meu encontro para dar um abraço, outras pediam o que ia ter de diferente neste dia. Primeiramente, coloquei colchonetes no chão, formando um círculo e convidei cada criança para assentar sobre eles.

Assim, foi feita uma roda de conversas com as crianças, na qual expliquei que nossa proposta seria a confecção de incensos naturais. As crianças ficaram admiradas e animadas com a notícia, então perguntei se elas conheciam incensos e qual a sua finalidade.

Algumas crianças relataram que conheciam e tinham em suas casas incensos, outras não sabiam o que era. Dessa maneira, passei entre as crianças alguns incensos para sentirem sua textura e seu cheiro, após expliquei que cada incenso tem uma finalidade, dei um exemplo do incenso de lavanda, que tem como finalidade ajudar quem tem problema com insônia e não consegue dormir durante a noite.

A lavanda tem partículas que acalmam e tranquilizam o ambiente proporcionando um boa noite de sono, segundo Oro (2023) Feita esta explicação, uma criança comenta “Tenho que ter esse incenso profê! Não consigo dormir direito de noite, as vezes tenho pesadelos!”. De forma acolhedora respondi que podemos fazer este incenso e muitos outros tipos com plantas medicinais que tem um poder de cura muito grande.

Neste sentido, a relação homem-plantas é bem antiga, sendo que há milhares de anos, em diferentes épocas e culturas, as plantas já eram empregadas para a sobrevivência, melhoria da qualidade de vida e no tratamento de várias enfermidades (AMOROZO, 1996). O acúmulo de conhecimento cultural sobre as plantas favoreceu não só a investigação científica como também impulsionou a Medicina e atualmente as plantas que detém poder curativo são chamadas de Plantas Medicinais (FIGUEIREDO *et al.*, 2007).

As crianças estavam empolgadas e comentavam que tipo de incenso cada uma precisava. Na sequência, pedi para as crianças escolherem um incenso dos quais tinha passado entre elas para acender, escolheram o mais escuro e grosso, que tem por finalidade proporcionar leveza e tranquilidade, propício para esta proposta, já que no primeiro encontro as crianças relataram dificuldades nas ações propostas.

Explicamos para as crianças que acendemos um incenso para pedir algo, e, para agradecer, segundo Oro (2023). Neste instante pedi para elas fecharem os seus olhos e fazerem seus pedidos e agradecimentos ao universo. Ainda de olhos fechados fizemos uma respiração profunda, inspirando pelo nariz e soltando pela boca dez vezes, após solicitei para que abrirem os olhos e perguntei se todos estavam bem, todos responderam que estavam bem. Ainda em conversa, salientei a importância de fazer uma respiração profunda ou uma meditação antes de fazermos algo, pois esta técnica ajuda a acalmar e a focar no que formos realizar, conforme nos explica Menezes (2009); uma criança diz: “Vou fazer isso quando tiver prova!”

Feita nossa roda de conversa partimos para a confecção dos incensos, para isso, ao centro da roda colocamos diferentes tipos de ervas medicinais, dentre elas: o alecrim, o manjeriço, a hortelã e a manjerona como mostra a figura 5.

Figura 5: Atividade com incensos - Acolhida



Fonte: A autora (2023).

No primeiro momento confeccionamos um incenso utilizando a erva medicinal do alecrim para mostrar para as crianças como fazer o seu próprio incenso. A aprendizagem cooperativa esteve presente entre as crianças, pois todas se ajudavam mutuamente (figura 6). Entendemos que é um método eficaz que se torna mais eficiente no ensino e na aprendizagem

dos alunos comparativamente às aulas lecionadas no ensino tradicional (FREITAS, 1997). Nesta direção,

A aprendizagem colaborativa e a aprendizagem cooperativa têm sido frequentemente defendidas no meio acadêmico atual, pois se reconhece nessas metodologias o potencial de promover uma aprendizagem mais ativa por meio do estímulo: ao pensamento crítico; ao desenvolvimento de capacidades de interação, negociação de informações e resolução de problemas; ao desenvolvimento da capacidade de autorregulação do processo de ensino-aprendizagem. Essas formas de ensinar e aprender, segundo seus defensores, tornam os alunos mais responsáveis por sua aprendizagem, levando-os a assimilar conceitos e a construir conhecimentos de uma maneira mais autônoma. (IRALA, TORRES, 2014, p. 68).

Figura 6: Produção de incensos



Fonte: A autora (2023).

Durante a atividade, sobram alguns galhos de algumas ervas, neste sentido as crianças pediram se podiam fazer mais que um, sinalizei que sim, uma criança perguntou se poderia ir até a horta para pegar outros tipos de ervas. “Profê, posso pegar outras ervas lá no canteiro? Aquelas que nós plantamos no teu estágio, profê!”

Confesso que fiquei feliz por se lembrar do nosso canteiro e por ele ainda existir na escola, então, sinalizei que sim e poderia trazer um pouco de cada erva que havia lá para os demais colegas.

Outro ponto que chamou minha atenção enquanto pesquisadora, foi que, uma criança perguntou se ela poderia fazer os incensos para vender, “Profê eu posso fazer os incensos para vender?” sinalizei que sim, “Vou vender na Feirinha lá no centro, Profê!”

Explicamos para a turma que além do poder de cura que os incensos têm, estes poderiam se tornar uma fonte de renda. Neste sentido trabalhamos também com a economia criativa que, se apresenta como um conjunto de atividades embasadas no conhecimento, criatividade e inovação, que juntas ampliam novas possibilidades de desenvolvimento econômico local, além de trazer ricas aprendizagens. (CAIADO,2011).

Antes, de terminar nosso tempo, registramos esta vivência com a figura 7, mostrando os incensos confeccionados pelas crianças.

Figura 7: Incensos produzidos pelas crianças



Fonte: A autora (2023).

Finalizamos esta proposta com um enorme sorriso no rosto, estava feliz com o engajamento das crianças e por verificar e perceber que ações como esta têm o poder de promover um espírito cooperativo e colaborativo entre as crianças, além de formar empreendedores.

5.3 - 3º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Com a sala organizada, recebemos as crianças com um forte abraço. Os colchonetes estão colocados no chão em forma de círculo. Convidei as crianças para se assentarem sobre eles, antes de começar a explicar o que faríamos. Algumas crianças relataram que fizeram incensos naturais em casa. “Sabe profê Rafa eu vendi 5 incensos para minhas tias, elas gostaram do cheiro e querem mais, cobrei dois reais cada um, ganhei 10 pilas.” Parabenizamos as crianças, após, expliquei que na aula deste dia vamos aprender mais sobre a técnica de meditação *mindfulness* e os mantras. No primeiro momento com auxílio de um aparelho de som

colocamos alguns mantras para as crianças ouvirem, expliquei que eles são curadores, ou seja tem a função curativa(ORO,2023).

Cada mantra tem uma função, curar, tranquilizar, atrair positividade e agradecimento, depende sempre do que a pessoa ou situação esteja necessitando, conforme expõe Oro (2023).

Feita esta explicação entregamos para as crianças uma folha com a definição de mantra e de *mindfulness*. Na mesma folha coloquei algumas imagens de diferentes posições para meditar, após isso, lemos juntos as definições em voz alta. Na sequência relatamos como os mantras ajudaram a eu e minha família nos diferentes sentidos, para curar a insônia de meu esposo, para sarar uma dor de cabeça de meu filho, para acalmar meu coração quando estava nervosa ou estressada por algum motivo, as crianças atentas ouviam meu relato e pediram como elas encontravam os mantras para ouvir.

Fizemos a pesquisa na plataforma *Youtube* de forma a desvelar alguns mantras. Pesquisamos pela *string* mantra *and* cura. As crianças atentas, comentaram que iam procurar quando chegassem em casa para ouvir, uma criança pediu: “Profê, coloca um mantra para eu ficar feliz!”. Procuramos um mantra sobre felicidade¹¹. Ela sorriu e comentou: “É lindo, profê!”

Neste momento percebemos que as queixas relatadas e sentidas por muitas crianças no primeiro encontro, são substituídas agora por possibilidades integrativas que podem curar ou amenizar seus sentimentos. Ou seja, as crianças sabem qual prática holística utilizar em determinada situação. Assim, é essencial “Compreender o ser humano, é preciso entender a dinâmica biológica e cultural que se apresenta nos seres vivos e que, como tal, também se revela nos processos de ensino-aprendizagem.” (MORAES, 2021.p.121).

Após ouvirmos o mantra envolvendo o tema felicidade, passamos para a proposta com *mindfulness*. Expliquei para as crianças que esta prática tem o objetivo de acalmar e tranquilizar nosso corpo físico, mental e espiritual, através de uma meditação. Com ela podemos buscar respostas para nossas perguntas, podemos curar nossos medos, podemos “ver além dos nossos olhos”, guiados pela nossa intuição, ligada “a nosso coração que é nosso melhor guia” (GOLEMAN, 1999)

Esta prática traz enormes benefícios a quem pratica, pode ser 5 minutos, 1 hora, ou até mais, depende “da entrega” e da necessidade de cada pessoa, pode ser feita em qualquer lugar, em qualquer posição (MENEZES, 2009). As crianças ouviram atentas, e uma criança comenta:

¹¹ Segue *link* do mantra: <https://www.youtube.com/watch?v=9fO3sZKK-gk>

“Profê sabe que eu estou fazendo aula de caratê e, antes de lutar, o professor faz a gente meditar para acalmar nossa mente!” Neste sentido,

A meditação é um procedimento que enfatiza a atenção de modo sistemático, sem discriminações, capaz de promover alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo. A sua prática pode propiciar aos educadores, escola e educandos a criação de ambientes mais saudáveis, com menos estresse e ansiedade, oferecendo, desta maneira, abordagens de ensino holístico num processo de ensino-aprendizagem mais integrativo. (BRASIL, 2018, p.16).

Diante disso, segundo a descrição do Ministério da Saúde, a meditação dentro do campo da saúde é descrita como uma prática de saúde integrativa para o cuidado. É um procedimento que visa a atenção de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo (BRASIL, 2018, p. 80) Elogiamos a criança e o professor de caratê e aproveitei para comentar que para qualquer coisa que formos fazer, antes podemos meditar. Neste momento convidamos as crianças para juntos fazermos uma meditação, guiada por mim ao som da minha voz, respiramos fundo e fechamos os olhos. As crianças estavam concentradas e um silencio tomou conta da sala de aula.

Antes de finalizar a meditação, duas crianças começaram a chorar bastante, acolhi e acalmei elas com um forte abraço. Estes sentimentos são normais de acontecer em práticas como a meditação, nosso corpo libera estes sentimentos que ficam escondidos em nosso ser (ORO, 2023).

Diante deste fato, os sentimentos de perda e de solidão são manifestados por estas crianças durante a meditação. Confesso que foi um momento desafiador para mim, mas que através das técnicas holísticas consegui de forma amorosa e acolhedora acalmar as crianças e proporcionar um dos momentos mais marcantes desta pesquisa, o cuidado com o outro, a empatia, o querer ajudar de todas as formas ao colega que estava chorando. Para finalizarmos esta proposta propus um abraço coletivo colocando como intenções “o amor” e “o carinho” para os colegas que estavam precisando, foi um lindo momento como mostra a figura 8.

Figura 8: Atividade mindfulness.



Fonte: A Autora (2023)

Ao finalizar a aula, percebemos que as duas crianças ainda estavam chorando, então, pedi permissão para a professora regente da turma para conversar com elas, ela sinalizou que sim e achou importante fazer essa fala.

Em conversa com a diretora, pedimos licença para utilizar uma sala que estava vazia, chamei para conversar individualmente cada criança. Ao iniciarmos nossa conversa a criança 1 comentou que estava se sentindo muito triste e com muita saudade do vô que havia falecido a um pouco mais de um ano. “Durante a meditação lembrei dele profê, e senti muita saudade e isso está doendo aqui dentro!”. Para acalmar a criança aplicamos o *reike* nela. Pedi para ela fechar os seus olhos, respirar bem fundo, então iniciei o trabalho como *reikiana*.

Alguns minutos depois, questionamos: “Como você está se sentindo?”. A criança respondeu: “Estou me sentindo bem profê! Mais calma e sentindo uma paz aqui dentro!” e com um lindo e largo sorriso me agradece com um forte abraço. Ela estava bem melhor, mas por conhecer a sua família, escrevi uma mensagem para sua mãe via plataforma *whatsapp* relatando o acontecido. A mãe da criança agradeceu por compartilhar e contou que fazia alguns meses que a criança sentia falta e pedia pelo avô, comentei que apliquei um *reiki* e que agora estava tudo bem, ela estava se sentindo melhor, a mãe novamente agradeceu e disse “Rafa, já pensou que sonho, se tivéssemos uma pessoa na escola para quando tiver alguma coisa nesse sentido ou quando se desentendem fazer um *reiki*, ou apenas conversar com as crianças!” escrevi para ela que estava plantando sementes e que logo ia nascer um novo paradigma educacional com uma visão mais humana, e, que as práticas holísticas se fazem necessárias e urgentes para construirmos uma nova sociedade mais justa e humana começando pelas crianças que são nossas sementes.

Ao terminar a conversa com a mãe da criança 1 retornamos até a sala do quarto ano para chamar a criança 2 para conversarmos, esta criança estava mais abalada emocionalmente, então pedi o que estava acontecendo, no começo ela não queria me falar, mas aos poucos ela foi se soltando, fizemos uma respiração profunda, perguntamos se podia aplicar um *reiki*, ela sinalizou que sim, depois de alguns minutos ao terminar a aplicação, pedi se estava tudo bem e ela, positivamente e mais calma disse que sim, e, começou contar que tinha ficado muito triste por que lembrou do seu bisavô que é falecido durante a meditação.

Então conversamos sobre isso, mas sentia que tinha mais coisas e fui fazendo perguntas investigativas sobre a família, pois eu sabia que os seus pais tinham se separado a pouco tempo, desse modo, ela me contou que se sentia muito sozinha, que sentia falta da sua família junto, agora o irmão mais velho morava com o pai e ela ficou com a mãe, muitos sentimentos e acontecimentos para uma criança de nove anos. Conversamos por um bom tempo, e ao final ela pediu para fazer ainda *reiki*, mas na minha casa, respondi que sim, íamos combinar com a mãe dela, e voltou para a sala mais calma e tranquila. Em seguida, por também conhecer a família da criança 2 escrevi para sua mãe via plataforma *whatsapp* relatando o que tinha acontecido, pedi também se ela já tinha pensado em procurar ajuda psicológica para seus filhos ou alguma terapia, pois seria importante estes acompanhamentos.

A mãe comentou que estava percebendo que seus filhos estavam estranhos, mas, quando perguntava diziam que estava tudo bem, ela agradeceu por ter conversado com ela e ter relatado o acontecido, disse que ia marcar psicólogo para os filhos e se eles quisessem ia marcar terapia também, antes de encerrarmos a conversa comentei com ela o pedido da criança 2 de vir na minha casa para fazer um *reiki*, a mãe prontamente disse que levaria só combinar dia e horário.

Neste dia, ao sair da escola, estava um tanto pensativa, pois quanta coisa mexe com o mental e sentimental das crianças, me senti culpada em ter feito a meditação com as crianças, pois mexeu muito no emocional delas, em especial com as duas crianças. Mas, a noite quando fiz minha meditação entendi que era para ser assim, e como foi importante, primeiro para as crianças colocarem para fora tudo que estava pesando e sufocando através do choro, outra questão foi o diálogo que tive com as mães ainda que por mensagem, mas que foi tomado providencias por parte delas em especial da criança 2 que estava sofrendo muito com a separação dos pais, e isso estava afetando sua vida pessoal e escolar, pois comportamento de agressividade e palavrões eram praticados por ela na escola, na verdade ela estava pedindo ajuda.

Outro ponto positivo desta intervenção, foi o cuidado com o outro, o olhar de carinho das crianças para com aquelas que estavam precisando, palavras amigas e positivas foram ditas por elas de forma a acalantar os colegas. Neste instante uma fala que me marcou “Pode chorar eu estou aqui! Vai ficar tudo bem! Estou aqui com você!”. Este momento nos traz a certeza de que promover propostas como esta por mais que as vezes sejam desafiadoras, acabam por desencadear esses sentimentos que estão adormecidos ou escondidos dentro de nós. Então, essas situações reforçam ainda mais a necessidade mais uma vez aqui dita de se ter práticas holísticas nas escolas, profissionais que estejam abertos a ver a criança em seu todo e ancorá-la quando preciso for, um abraço e uma palavra amiga pode curar.

Diante disso, muitos estudiosos mostram que uma pedagogia mais humana é urgente para nossa sociedade como um todo, precisamos fazer uma reforma do velho pensamento educacional, para isso se faz necessário e importante experiências vividas na prática, que sejam inovadoras, criativas e transformadoras do ser, do conhecer e do fazer (MORAES, 2021). Assim, sob um novo olhar educacional voltado para o Ser e o Todo, temos como base um novo paradigma educacional ecossistêmico pautado em,

[...] um novo marco teórico capaz de contribuir seriamente para a consolidação de um novo paradigma educacional, fruto de um paradigma emergente na ciência, baseado na visão sistêmica, ecológica, complexa e relacional. É um enfoque que prioriza uma maior compreensão dos aspectos ontológicos e epistemológicos presentes nos processos de construção do conhecimento e na aprendizagem, com sérias implicações nas práticas pedagógicas, sejam elas presenciais ou virtuais. [...] Trata-se de um paradigma biófilo associado ao cuidado, à responsabilidade, a solidariedade, à fraternidade, ao amor e à vida. (MORAES, 2021.p 222 -223.)

Nesta perspectiva, as instituições de ensino precisam estar abertas a este novo paradigma educacional, ofertando práticas pedagógicas que promovam a paz, a solidariedade e a empatia entre as crianças.

5.4 - 4º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Nesta intervenção, utilizamos o terceiro período de aula para realização de nossa proposta. Trata-se de uma estratégia para ver como as crianças iriam desenvolver as propostas.

Ao entrar na sala de aula cumprimentamos todas as crianças com um abraço e a professora, em seguida, expliquei a proposta para esta aula e perguntei como as crianças

estavam se sentindo, o que elas achavam de tudo que estávamos aprendendo com as práticas holísticas, se estava ajudando em algum sentido.

As crianças responderam todas juntas, então organizamos para falar uma de cada vez, respeitando sempre quem estava falando, dentre as falas destaco: “Profê, eu estou me sentindo melhor e mais confiante para fazer minhas coisas, quando preciso fazer alguma coisa importante faço a respiração profunda e consigo fazer as coisas sem ficar nervoso!” (Criança 3)

“Profê eu ensinei minha mãe a fazer a técnica da respiração profunda, ela tem ansiedade, ela disse que está ajudando!” (Criança 4). Após acolher as falas de todos expliquei que nesta aula iríamos aprender mais sobre o *reiki* uma prática holística. Ao iniciar a explicação do *reiki*, perguntei se conheciam esta terapia e se alguém já havia feito, algumas crianças sinalizaram que já tinham feito *reiki*, outras, não sabiam o que era.

Desse modo, explicamos que o *reiki* é uma terapia que equilibra nosso corpo físico, mental e espiritual, tem o poder de cura, pois pode tratar sintomas de ansiedade, depressão, dores no corpo como uma dor de cabeça, e nos traz uma sensação de bem-estar, uma paz tão grande e nos tornamos pessoas tranquilas e equilibradas. Muitos são os benefícios de se fazer uma sessão de *reiki*, qualquer pessoa pode se tornar *reikiano*, uma criança, um idoso, qualquer pessoa, basta sentir e querer, segundo Oro (2023).

Neste instante uma criança ergue a mão e pede para falar, “Profê você sabe que eu sou *reikiana*, eu fiz o curso do *reiki*, nível 1!” comenta. Para minha alegria, pedi para ela comentar mais, como era ser uma *reikiana*. Desse modo,

Reiki é um sistema próprio para despertar o poder que habita dentro de nós captando, modificando e potencializando energia. Age sobre o corpo como um todo, equilibrando as emoções, tornando a mente clara e restabelecendo a ligação com o verdadeiro “EU”, que por sua vez influencia o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual. É um método natural de equilibrar, restaurar, aperfeiçoar e curar os corpos, criando para o “SER” um estado de harmonia. (ORO, 2023. p.6, nosso grifo).

Ela nos contou que fez o curso por incentivo da mãe, elas fizeram juntas o curso, comentou que aplica o *reiki* para a família, “os de casa”, que aprendeu que para ser um *reikiano* precisa amar o próximo, precisa perdoar, ajudar as pessoas e ser uma pessoa melhor, mas antes de tudo precisa-se ser uma pessoa melhor.

Parabenizamos esta criança e enfatizei que não tem idade para ser um *reikiano*, após soou o sinal para o lanche, acompanhamos elas até o refeitório e me sentamos com a turma até retornarmos para a sala de aula, destaco a alegria das crianças por ter sentado com eles no refeitório, todos queriam me contar algo. Ao voltarmos para a sala de aula as crianças estavam

agitadas, pedi gentilmente para se acalmarem, fizemos algumas tomadas de respiração, após, com a lousa digital já instalada, conforme prévio agendamento com a direção, assistimos um breve vídeo sobre o *reiki*¹². Na sequência dialogamos sobre o que compreenderam sobre o *reiki*. Uma criança comenta “Profê, acho que dá sono né? Por que só de assistir me deu sono!”

Desse modo, explicamos que sim, por proporcionar um relaxamento e profunda tranquilidade o *reiki* pode deixar o paciente sonolento e muitas vezes adormece durante a sessão e que era muito bom de fazer (ORO, 2023).

Na sequência expliquei que o *reiki* é regido por cinco princípios, os quais escrevi no quadro e pedi para as crianças copiarem em seus cadernos (descritos em nosso item 4.4 Intervenção 4).

Em cada princípio explicamos seu significado. **Sou calmo**, significa que apesar de qualquer situação conturbada, um *reikiano* mantém a calma, tendo sabedoria para enfrentar tal momento. **Sou Grato**, significa que sou grato por tudo que sou e tudo que tenho, quanto mais agradecemos, mais coisas boas acontecem. **Eu confio**, significa que mesmo estando com alguma dificuldade eu confio que tudo ficará bem. **Sou Honesto e aplicado em meu trabalho**, significa que devo dar meu melhor em meu trabalho, na minha casa, nos meus estudos e em qualquer função que desempenhe sempre mantendo a honestidade e integridade. **Sou amável e gentil com todos os seres**, neste princípio enfatizei que primeiro, devemos nos amar, para depois amar o próximo e a todos os seres, animais e plantas (ORO, 2023).

Ao acabar a explicação dos princípios, as crianças atentas comentaram que é difícil seguir tudo isso para ser um *reikiano*, com um sorriso no rosto respondemos que é uma questão de hábito, uma nova rotina que nos torna seres melhores. Assim,

A responsabilidade pela manutenção dessa perfeita harmonia energética é de cada um de nós, para que possamos ser canais adequados para essa energia. Convém seguir os cinco princípios do *Reiki* e manter uma vida saudável em todos os aspectos: alimentação, sentimentos, remoção de vícios e comportamentos negativos como raiva, ciúme, posse, fúria (entre outros). Parece fácil, mas exige muito esforço e disciplina. (ORO, 2023. p.04, nosso grifo).

Seguindo com as explicações que envolve a energia *reiki*, explanamos para as crianças que o *reiki* age em pontos específicos no corpo humano, os chamados *chakras*, que são

¹² O vídeo está disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=SEYoAEoK-LQ> .

captadores, armazenadores e transformadores de energia, localizados ao longo da coluna vertebral, da base da coluna ao topo da cabeça, conforme Oro (2023).

Projetamos no quadro a figura 1. Em seguida perguntei as crianças se já tinham ouvido falar em *chakras*. Uma criança comentou “Ouvi falar já!” outra comenta, “Profê no curso do *reiki* aprendi onde fica cada *chakra* e sua função, está na apostila também!”. “Olha que legal!”, respondi. Antes de continuar a explicação entreguei uma folha com a imagem dos *chakras* para cada criança colar em seu caderno. Na sequência, começamos explanando sobre o *chakra* básico indo até o *chakra* coronário mencionando suas cores e suas funções, em cada um desses pontos.

A energia *reiki* faz seu trabalho de energização, transmutação e alinhamento da energia de cada *chakra*, segundo Oro (2023). Ao terminar a explicação uma criança perguntou “Profê existem outros *chakras* no corpo?” Respondo que “Sim, temos outros *chakras*, as mãos por exemplo são *chakras*!”.

As crianças admiradas, olhavam para suas mãos, então propus fazermos um teste, esfregarmos as mãos uma na outra bem rápido, após colocá-las perto do rosto para sentirmos a nossa energia. A reação das crianças foi sensacional, elas repetiram por diversas vezes este movimento. “As minhas mãos estão bem quentes, Profe!” “É a minha energia!” comentam algumas crianças. Neste momento, finalizando nossa intervenção pedi as crianças o que aprendemos neste dia sobre o *reiki*. As crianças foram relatando que gostaram de aprender a técnica do *reiki*.

Dessa forma, sentimos as crianças um tanto agitadas durante as propostas, atribuo isto ao fato de saímos da sala de aula e irmos ao refeitório lanchar.

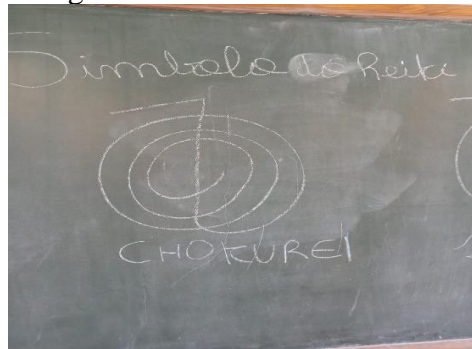
5.5 - 5º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Recebemos as crianças com um abraço na porta da sala de aula, após acomodei-as no chão em forma de círculo. Dando continuidade ao trabalho com a terapia do *reiki* perguntamos a elas como passaram a semana.

As crianças comentaram que estavam bem, então, seguindo com a proposta, desenhamos no quadro da sala de aula o primeiro símbolo do *reiki* que se chama *CHOKU REI* (Fotografia 7). Este, é o primeiro e mais poderoso símbolo do *reiki*, ele aumenta o fluxo da energia canalizada e faz com que a energia permaneça por muito mais tempo no receptor e no ambiente. De acordo com Oro (2023),

Esse símbolo nos conecta com o elemento terra e com o próprio magnetismo do planeta [...] Ele pode ser usado para proteger os *chakras* antes de um tratamento. Pode-se usar o símbolo para autoproteção ou purificação de ambientes, transmutação de energias baixas, em objetos e pessoas. (p. 41, nosso grifo).

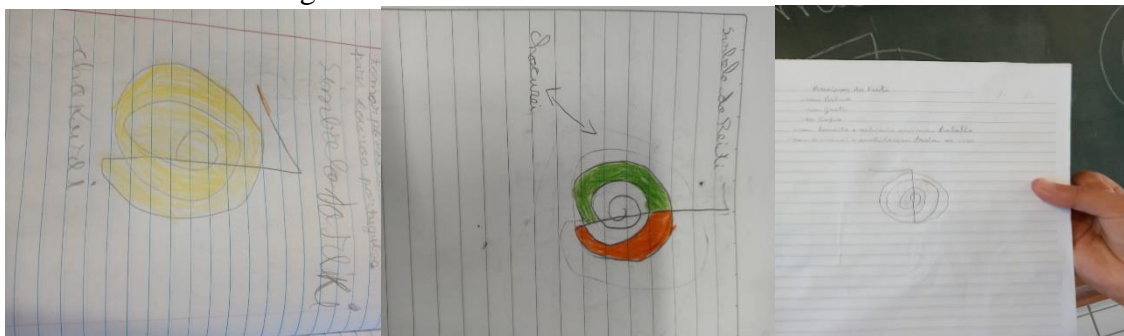
Figura 9: Símbolo CHOKU REI



Fonte: A autora (2023)

Na sequência, solicitamos para as crianças desenharem em seus cadernos o símbolo, podendo colorir como quisessem, com lápis de cor que estavam disponíveis. As crianças usaram de sua inventividade para desenvolverem a atividade proposta. A figura 10, mostra este processo.

Figura 10: Desenho do símbolo CHOKU REI



Fonte: A autora (2023).

Depois, provocamos as crianças para praticar com as mãos o símbolo, desenhando-o no ar de forma imaginativa. Elas estavam empenhadas em aprender e ficavam atentas aos meus movimentos e pediam “Profê, faz junto comigo!”. Logo todas estavam fazendo os movimentos que formam o primeiro símbolo para a conexão com a energia do *reiki*.

Explicamos as crianças que, com o domínio deste símbolo *CHOKU REI* abrimos o campo para nos conectar com a energia do *reiki*, com isso, somos canalizadores desta energia e podemos aplicar em plantas, animais e, em nós mesmos, as crianças ficaram admiradas.

O dia estava ensolarado, uma linda tarde, então convidamos as crianças para irmos até o pátio da escola, para aplicarmos *reiki* em plantas, cada criança escolhia uma planta, desenhava o símbolo *CHOKU REI* e aplicavam por alguns minutos *reiki* (Fotografia 9).

Figura 11: Aplicação de reiki nas plantas da escola



Fonte: A autora (2023).

As crianças estavam realizadas. “Profê, eu vou aplicar nesta roseira!” “Eu também quero aplicar nesta roseira, ela parece estar doente!” comentam em seus relatos.

Ficamos ali até o restante da aula. Ao final perguntamos como foi esta experiência, “Eu gostei bastante, posso ajudar as plantas e animais que precisam de cura! Afirma uma criança, outra comenta, “Senti um calor bem forte nas mãos! É o *reiki* profê?” Respondemos que - sim e comentei como é gratificante ajudar o próximo, seja uma planta, um animal, bem como as demais pessoas.

Nesta proposta percebemos que as crianças gostaram de trabalhar em grupo, e, quando se trata de ajudar o próximo, a cooperação prevalece. O fato de saímos da sala de aula e realizarmos propostas no pátio da escola, lado externo, foi um dos atrativos deste processo.

Outro ponto, é que cada criança tem o seu próprio jeito, tem suas particularidades, busquei sempre respeitar e incentivar elas, assim pude ver que a autoconfiança delas aumentou e se sentiram mais seguras para fazer as propostas este encorajamento ajudará não somente no aprendizado escolar, mas sim, para a vida em sociedade no seu cotidiano.

Ao encontro desta vivência, trazemos uma reflexão de Moraes (2021). A autora nos mostra que devemos ofertar ambientes de aprendizagem que sejam significativos para a criança ou para o grupo, valorizando cada ação que elas carregam, sendo uma aprendizagem harmoniosa e cooperativa. Assim nesta perspectiva,

[...] se os ambientes de aprendizagem, com seus valores culturais predominantes, configuram emoções, desejos e preferências que reconhecem a necessidade de cooperação, a importância do outro[...] então uma nova aprendizagem poderá emergir a partir de uma nova ecologia cognitiva, emocional e espiritual que ali se manifesta. Uma nova aprendizagem significativa que privilegia uma rede de conversações mais harmoniosa em termos de relações, cooperações, responsabilidades e solidariedade, onde prevalece o respeito ao outro, a compreensão e o bem-querer, condutas e dimensões humanas que fertilizam a vida e fortalecem as relações entre Eu, Tu e Nós. (MORAES, 2021. p. 246-247.)

Com esta reflexão, podemos afirmar que sim, podemos criar possibilidades de aprendizagem, e, que estas sejam significativas para as crianças.

5.6 - 6º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Recebendo as crianças na porta da sala de aula com um abraço, acolhemos aos estudantes para a 6ª intervenção com as práticas holísticas. Para cada criança entregamos um galho de alecrim e de manjeriço. Com as classes organizadas em círculo pedimos para se acomodarem, em seguida explicamos as propostas que iríamos experienciar durante nossa aula.

Na sequência, fizemos uma respiração profunda, com os olhos fechados, as crianças foram guiadas para inspirar pelo nariz o aroma da planta que recebeu, soltando lentamente o ar pela boca por cinco vezes. Após, perguntei para as crianças como estavam se sentindo, “Profe, esse cheiro é bom!” Responde uma criança, outra diz: “Profe parece que com a plantinha fica melhor respirar!” então explicamos que as plantas medicinais ou ervas medicinais têm grandes

propriedades curativas e quando utilizadas em chás ou qualquer outra finalidade seu poder de cura é muito grande (AMOROZO, 1996).

Assim explicamos e pedimos se as avós ou mães fazem ou já fizeram escalda pés alguma vez, as crianças comentaram que não, e que não sabiam o que era e como fazia um escalda pés. Então, dispus de uma cesta com diferentes tipos de ervas medicinais dentre elas o alecrim, manjeriço, folhas de laranjeira, hortelã, camomila e erva doce. Colocamos a cesta no centro da sala de aula e pedi para as crianças pegarem algumas ervas, para sentir sua textura e seu aroma.

Na sequência, perguntamos se elas tinham em suas casas algumas daquelas ervas e se as utilizavam. Algumas delas comentaram “Minha mãe faz chá de funcho para dor de barriga!”; “Minha avó faz chá de laranjeira quando fico gripado!” Assim, mencionamos que em minha casa sempre temos o hábito de fazer chá, principalmente antes de dormir, além de ser muito saboroso ajuda a ter uma boa noite de sono, principalmente se forem usadas as ervas de cidreira e de camomila; aproveitamos para comentar que em minha casa é difícil ter algum medicamento, quando alguém tem uma dor de cabeça, por exemplo, fazemos um chá ou aplicamos um *reiki*, outras vezes fizemos um escalda pés para nos acalmar, especialmente quando estamos agitados ou estressados.

Na sequência, preparamos um escalda pés para as crianças compreenderem o processo. Coloquei algumas folhas das plantas medicinais em uma bacia. Em seguida colocamos um pouco de água quente e água fria, até chegar a uma temperatura agradável. Após amassei as plantas em contato com a água preparada e seu aroma foi sentido e aprovado por todos. Depois disso, pedi para uma criança vir experimentar este escalda pés, todas as crianças queriam vir juntas para fazer, então, segui a chamada dos estudantes e um de cada vez, fez seu escalda-pés, cada criança escolhia as ervas de sua preferência.

As crianças estavam felizes, “Profê, sabe que me sinto como uma princesa!” comenta uma criança. Outra diz, “Vou fazer toda semana um escalda pés, é muito bom!”. Ao final fizemos um escalda pés para a professora regente da turma, as crianças cuidadosamente prepararam as ervas e a água, e, de forma carinhosa massagearam os seus pés “Está bom Profê? Está gostando?” (pediu uma criança). A professora sorriu e disse: “Podem me fazer toda semana um escalda pés!”, “Está bem relaxante e bom!”, ela relata. As crianças animadas com a aceitação da professora, continuaram massageando os seus pés, após alguns minutos pedem para ela tirar os pés da bacia, e a ajudam a secá-los e a auxiliam a colocar seu calçado.

Durante esta proposta as crianças se mostraram bem participativas e empenhadas a realizar o escalda pés como mostra a figura 12. Ao encontro disso, Lima (2018) embasado em

:

Rogers (1985) afirma, ainda, que o desafio das instituições de ensino seja proporcionar uma atmosfera favorável onde estudante e professores se sintam livres para novas descobertas, sem sofrer pressões ou censuras externas, com autoaceitação, sendo apenas o que se é sem se enganar. A aprendizagem autoiniciada proposta por Rogers envolve a pessoa do aprendiz de forma holística, unindo sentimento e intelecto, desta forma se tornando ainda mais duradoura. A chamada aprendizagem socialmente útil deve fazer parte da vida do aluno moderno, o qual deve incorporar dentro de si um processo de mudança, aprendendo a aprender, estando aberto a novas experiências e busca de conhecimento. (LIMA, 2018, p.164)

Figura 12: Crianças preparando e fazendo escalda pés



Fonte: A autora (2023)

Com a sala organizada, fizemos uma roda de conversas. Pedi para as crianças como elas se sentiram durante o escalda pés. Elas estavam empolgadas e falaram que gostaram da atividade proposta e que se sentiram muito bem. Além disso, estavam relaxadas. Algumas falas deste momento: “Eu tô mais leve, parece que a água puxou um peso que tinha nas pernas,

profê!"; "No começo sentia cocegas, mas depois era muito bom!"; "Eu senti uma paz, queria fazer de novo!".

Na sequência comentamos que ao fazermos um escalda pés, podemos também colocar intenções, pedidos, é uma prática holística "maravilhosa", que além de nos proporcionar uma sensação de leveza e bem-estar, nos traz a cura pelas ervas medicinais, podemos fazê-lo sempre que sentirmos que precisamos ou podemos fazer para as pessoas que amamos, nossos familiares (ORO, 2023). "Profê vou fazer para minha mãe, ela está precisando está muito estressada!", comenta uma criança. Enfatizamos que para vivermos bem, temos e dispomos das ferramentas, basta tirarmos o tempo e praticar, para assim, termos uma qualidade de vida melhor.

Nesta proposta, pude presenciar o autocuidado no preparo do escalda pés, a preocupação em não queimar o colega com a água quente, a sensibilidade em se preocupar se o colega estava gostando da atividade proposta, bem como a cooperação em preparar as ervas e o respeito mútuo entre todos os envolvidos. Além deste aprendizado a prática permitiu outros aprendizados como o amor-próprio e a empatia. Nesta direção,

Rogers enfatiza que o ensino e aprendizagem dependem do conhecimento autodescoberto, tornando-se uma verdade assimilada pela experiência pessoal do aluno, afirma que nessa forma de aprendizagem quando o sujeito é orientado a se colocar mais aberto as suas experiências, vivenciando-as de forma integralizada. Ao abordar as perspectivas sobre as influências das aulas no comportamento humano constatou, com base nas suas próprias experiências que, tudo que é aprendido de forma significativa é o que se torna consciente e que alcançar a congruência é fundamental para elaborar um conteúdo aprendido em conteúdo consciente, interferindo e causando mudanças significativas na personalidade do estudante. (LIMA, 2018, p.164)

5.7 - 7º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Com a sala de aula pronta para receber as crianças para a 7ª intervenção, recebo elas com um abraço carinhoso, pedindo como passaram a última semana, elas responderam que passaram bem e que estavam com saudades. Então, ao centro da sala de aula sobre um tecido ao chão, coloquei diferentes tipos de ervas medicinais, dentre elas: o manjerição, o alecrim, a laranjeira, a hortelã, algumas essências e óleos naturais.

Após isso, passei entre as crianças as ervas, essências e óleos e solicitamos para que sentissem seu aroma, expliquei a elas sobre o poder das plantas medicinais em nível de benefícios a nossa saúde, e solicitamos a elas o que tínhamos feito até agora com as ervas

medicinais. Entre as respostas: “Fizemos os incensos, profê!”; “Fizemos meditação!”; “Escalda pés!”.

Como já havíamos explorado várias maneiras de utilizar as ervas medicinais, nesta proposta de intervenção vamos experienciar a confecção dos sachês. Assim, explicamos para a turma que os sachês podem ser feitos de plantas medicinais. Eles proporcionam uma melhora nos sintomas de ansiedades, medos, traumas, entre outros. Desse modo, e de acordo Santos e Campos (2019, p. 275):

Plantas medicinais são todas aquelas que podem causar alívio ou curar sintomas provocados por doenças sendo, normalmente, utilizadas através de chás ou infusões e fitoterápicos. [...]Hoje é reconhecida a necessidade da valorização das práticas tradicionais populares, socioculturais e econômicas, a partir das plantas medicinais [...] e da escola como espaço para esta valorização, a partir do desenvolvimento de propostas educativas específicas.

Dessa forma, as crianças ficaram pensativas, com tantas possibilidades de explorar as plantas medicinais e quantas coisas podemos fazer com elas; assim, convidei-as para antes de começarmos a confecção dos sachês, fazer uma respiração profunda para acalmar a mente e o coração, inspiramos lentamente 10 vezes pelo nariz e soltamos bem devagar pela boca. Na sequência, solicitamos a elas se estavam utilizando a técnica da respiração profunda nas suas rotinas diárias: “Profê outro dia antes da prova, respiramos bem fundo por várias vezes, consegui fazer bem a prova, acho que passei!”; “Profê eu também, faço a respiração profunda antes de dormir!”; “Quando eu me lembro e estou brabo, eu respiro! Ajuda a me acalmar!”.

Inicialmente a proposta foi pensada para ser realizada no pátio da escola, mas como o tempo estava garoando e frio optei por desenvolver a proposta dentro da sala de aula. Além das plantas medicinais, essências e óleos, coloque no centro pequenos pedaços de tecido, pedaços de barbante e tesouras. Então, para fim de mostrar como se faz um sachê, confeccionei o meu, escolhendo o alecrim, expliquei que o escolhi porque estava precisando ficar mais disposta, mais confiante e com mais energia; esses benefícios o alecrim traz para quem o utiliza, seja em um chá bem como em um sachê (ORO, 2023).

Ao final, mostramos para as crianças, como era fácil e prático fazer cada sachê. Desse modo, convidamos cada criança a fazer o seu sachê, salientamos que escolhessem as plantas conforme suas necessidades, por exemplo, se preciso tratar minha ansiedade, posso usar manjerição ou o alecrim, “Os dois juntos podemos utilizar?” pergunta uma criança, sinalizei

que sim. Sendo assim, cada criança teve autonomia de escolha do tecido, bem como da planta medicinal que usou em seu sachê, conforme a figura 13.

Figura 13: Crianças confeccionando sachês com plantas medicinais



Fonte: A autora (2023)

Durante esta proposta, as crianças foram participativas, em alguns momentos pediram minha ajuda, para amarrar o barbante, além de pedirem minha opinião quanto ao tipo de planta medicinal utilizar. De forma harmoniosa, no tempo de cada criança, todas concluíram seus sachês. Todas estavam felizes como mostra a Fotografia 12.

Figura 14: Crianças com seus sachês prontos



Fonte: A autora (2023)

Após o registro na figura 14, perguntamos as crianças como foi desenvolver esta proposta cheirosa e cheia de aromas. Uma delas respondeu: “Profê, eu gostei, agora o que eu vou fazer com esse sachê? Neste momento observamos de que ainda não havia explicado como e onde utilizar o sachê.”

“Crianças, estes sachês podemos utilizar no nosso dia a dia, por exemplo, posso deixar na minha mochila, perto da minha cama, em algum lugar dentro da minha casa, para simplesmente perfumar o ambiente!” expliquei, “Hoje, não temos a lavanda aqui, se alguém de vocês tiver pode fazer um sachê e deixar perto da cama, para dormir melhor, isso para quem tem dificuldades para dormir a noite!” complementamos.

As crianças atentas ouviram as explicações. Uma criança pergunta: “Profê, eu posso fazer sachês para vender? Já que dá para vender incensos acho que dá para vender sachê também né?”. A mesma criança com o espírito empreendedor se deu por conta que também esses sachês poderiam ser vendidos, então com uma afirmação positiva sinalizei que sim, também podia vender sachês.

Neste instante, refleti de que como uma proposta pode ter vários significados, várias funções ou outras propostas a partir dos interesses das crianças, comentamos com a professora regente que ela poderia trabalhar essa questão na matemática, por exemplo.

Por alguns instantes refleti de como as práticas holísticas contribuem para as aprendizagens das crianças, como podemos enquanto educadores trabalhar com os interesses das crianças dentro dos conteúdos, se os educadores estivessem abertos a essas possibilidades acredito que a educação e as crianças seriam mais felizes e seguras do que realmente querem aprender. Assim, podemos pensar como Moraes (2021), ela afirma que a educação holística,

Facilita o diálogo e o aprendizado do amor, cultiva a solidariedade, a justiça e a fraternidade nos ambientes educacionais [...] uma ecologia integral que reconhece as emoções geradas por tais processos educativos e sua consciência em evolução. Para tanto, esse paradigma cultiva a beleza da aprendizagem cooperativa e solidária, a grandeza e a sabedoria do gesto amigo e generoso, a liberdade para criar, preconiza a ética da solidariedade cósmica que ilumina nossa capacidade de viver em busca de novos horizontes civilizatórios que abram espaços para a esperança e a utopia que nos ajudam a caminhar. (MORAES, 2021, p. 235)

Após isso, desafiamos as crianças para fazerem sachês com suas famílias, perguntar em especial para as pessoas mais velhas da família, o que elas faziam com as plantas medicinais antigamente, e se ainda as utilizam nos seus dias atuais.

Seguindo com nossas propostas, realizamos uma pesquisa das ervas medicinais da época no *google*, com auxílio da lousa digital pesquisamos pela *string* plantas medicinais da época, região norte do Estado do Rio Grande do Sul, a qual estamos inseridos. Esta pesquisa se fez necessária para desenvolver a proposta do plantio das plantas medicinais na escola, realizada na oitava intervenção. Durante a pesquisa, as plantas medicinais que mais apareceram foram: o alecrim, a sálvia branca, a arruda, a cidreira e o boldo. Pedi para que elas copiassem em seus cadernos os nomes das plantas medicinais e que trouxessem para nossa próxima aula mudas de plantas medicinais que pesquisamos e que tivessem em suas casas para plantarmos no canteiro da escola.

Ao final, agradecemos as crianças e as parabenizamos pela realização das propostas desenvolvidas por elas até o presente momento. Após, refletimos sobre novas possibilidades de ensino, novas aprendizagens através de uma educação holística, pautada no aluno, em seus interesses que favorecessem a construção do ser como um todo, promovendo a saúde física e mental das crianças. Nessa direção,

Toda pessoa sem exceção pode aprender alguma coisa com o outro, é com base nessa premissa que Rogers salienta que o educador-facilitador que se permite se relacionar de maneira respeitável, autoconfiante, com aceitação e um olhar positivo quanto à capacidade do ser humano de se reinventar e aprender a aprender contribui não apenas no crescimento do seu aluno, entretanto no seu próprio crescimento pessoal. (LIMA, 2018, p.166).

Neste sentido, enquanto educadores, quantas aprendizagens significativas podemos ofertar para as crianças, buscar por propostas que partam dos interesses e curiosidades das crianças, valorizando assim os seus saberes.

5.8 - 8º DIA DE INTERVENÇÃO HOLÍSTICA

Chegamos a 8ª e última intervenção holística com as crianças, um misto de emoções, pois ao mesmo tempo que estava feliz, sentia meu coração apertado, pois não teria mais aquela rotina semanal com elas.

Acolhendo as crianças com um abraço no pátio da escola, começamos nossas propostas para este dia. A cada abraço as crianças perguntavam: “Profê, hoje é teu último dia com nós?”; “Não acredito profê! Queria que você ficasse conosco para sempre!”. Então, convidei as crianças para adentrarmos para dentro da sala de aula, enfatizamos a gratidão de estar com elas e tudo que juntos vivenciamos durante a pesquisa. Na sequência, convidamos as crianças para se sentarem sobre os colchonetes que estavam postos ao chão. Ressalto aqui, que esta proposta estava planejada para ser fora da sala de aula, mas como a grama estava molhada, por ter chovido no dia anterior, optei em fazer dentro da sala de aula.

Ao som de um mantra suave¹³, pedimos para as crianças fecharem os olhos e respirarem profundamente por 10 vezes, inspirando pelo nariz e soltando pela boca, bem lentamente. Após este exercício, pedimos para que elas colocassem suas intenções e seus pedidos ao universo, além de prestarem atenção na música e se “deixar levar” pela energia do *reiki*; neste momento aplicamos *reiki* coletivo para as crianças. Ao terminar, passados alguns minutos, pedimos para as crianças respirarem profundamente por 5 vezes e lentamente abrirem os olhos, espreguiçando-se e voltando para “o aqui e o agora” (ORO, 2023).

Na sequência, perguntei para as crianças como foi receber a energia *reiki* de forma coletiva? Quais percepções tiveram? O que sentiram? Elas comentam: “Eu me sinto muito leve! Uma paz enorme no meu coração!”; “Sabe, que teve um momento que parecia que eu estava voando profê!”; “Eu quase dormi! Fiquei com muito sono!”. Então, expliquei que era normal nos sentirmos assim, após uma sessão de *reiki*, pois o fluxo da energia é grande e ao entrar em contato com nosso corpo, traz essas sensações de paz, tranquilidade e, sim, muitas vezes podemos até dormir, pois nosso corpo entra em profundo relaxamento que adormecemos (ORO, 2023)

As crianças ouvem atentas as minhas explicações. Aproveitando o momento, antecipei a proposta com a dança circular, gentilmente pedimos para se levantarem e formassem um

¹³ Mantra disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UxhDlsH0cGU>

círculo, de mãos dadas e ao som de músicas circulares, expliquei que a dança circular é uma dança para celebrar algo, ou simplesmente para dançar alegremente. Freire (2001) Ao centro da sala de aula coloquei alguns instrumentos musicais indígenas para as crianças explorarem, dentre eles o tambor, o maracá e o chocalho. O instrumento que mais chamou a atenção foi o tambor. “Do que ele é feito Profê?”, questiona uma criança. Expliquei que o tambor é feito de couro de boi e com madeira de araucária, e para confeccionar é feito um curso, pois tem toda uma ritualística, comentei que este tambor é curativo, e que uso muitas vezes em meus atendimentos, conforme Lino (2003).

As crianças estavam maravilhadas, e pediram para eu tocar, sinalizamos que sim. “Antes de tocar o tambor, vocês podem fazer pedidos a ele, e depois podem tocar, seguindo o coração de vocês! Vamos experimentar?”. Assim, todas as crianças, tocaram e experimentaram o tambor. A figura 15 mostra os registros deste momento.

Figura 15: Crianças explorando e tocando tambor.



Fonte: A autora (2023)

Após explorarem os instrumentos, seguimos com a proposta da dança circular¹⁴. Mostramos alguns passos que podíamos fazer durante a música, mas, podiam fazer outros passos se quisessem.

No início as crianças estavam um pouco envergonhadas em dançar, mas, depois, foram se desinibindo e um clima descontraído tomou conta delas. Ao terminar a música, elas estavam felizes e contentes; então, comentei que esta música era para celebrarmos tudo que vivenciamos juntos durante nossas intervenções, comentamos também que elas poderiam fazer esta

¹⁴ Dança circular para crianças disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zjJJ0z3Z4zI>

experiência mais vezes, até apresentar para a escola. Finalizando, perguntamos se gostaram desta proposta, elas sinalizaram que sim, além disso, adoraram tocar o tambor.

Dando continuidade, a próxima proposta consistia em literalmente “pôr a mão na terra”. Optamos por deixar essa proposta por último, pois como havia chovido no dia anterior, estava com dúvidas se poderíamos realizar o plantio das plantas medicinais, mas como não estava chovendo e as crianças trouxeram as plantas que eu havia solicitado no último encontro, optamos em fazermos o plantio. Ressaltamos, também a forte pressão por parte das crianças: “Profê! Vamos plantar nossas plantinhas!”; “Não está tão molhado, Profê!”; “Depois a gente lava as mãos e limpa os calçados e tudo certo!”. Atendendo aos pedidos fomos para a horta da escola. O espaço já estava pronto, pois, já havia conversado com a equipe diretiva no último encontro da possibilidade em preparar um espaço na horta da escola para receber as mudas de plantas medicinais. A maioria das crianças trouxeram mudas de plantas medicinais, eu também levei algumas mudas para plantarmos. Antes de plantar as mudas, pedi para cada criança se conectar com sua planta medicinal escolhida, propondo-se a cuidá-la com muito amor e carinho, sugerimos para quem se sentia confortável aplicar um *reiki* em sua plantinha (Fotografia 14). Destaco aqui a amorosidade que se deu este momento, as crianças cuidadosas aplicavam *reiki* e com muito amor cada criança plantou sua planta medicinal.

Figura 16: Crianças plantando mudas de plantas medicinais.



Fonte: A autora (2023)

Foi uma experiência enriquecedora ver a alegria das crianças realizando esta proposta, ao final parabeneizei a turma pelo empenho e dedicação que desenvolveram esta proposta, desde a escolha das mudas até o seu plantio. Expliquei que este canteiro tem o objetivo de fornecer as

plantas medicinais para quem precisar “Plantamos muitas plantinhas que vão ajudar muitas pessoas! Se alguém tiver uma dor de estômago, pode vir aqui e pegar algumas folhas de boldo e fazer um chá! Olha que maravilhoso isso!”, expliquei isso para as crianças.

Enfatizei também que o uso das plantas medicinais é reconhecido pelo ministério da saúde, sendo indicadas para tratar diversas doenças ou prevenir. “Profê, também podemos vir pegar alecrim para pôr na água antes da prova! Dá né?”, comentou uma criança; sinalizei que sim e mais uma vez enfatizei a importância de termos construído esse espaço curativo na horta da escola. Diante disso,

[...] a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) visando fortalecer hábitos sustentáveis, vem apoiando a prática do uso de plantas medicinais com a implantação da fitoterapia no SUS (Sistema Único de Saúde), o SUS auxilia no uso de plantas medicinais, e considerar as terapias de práticas populares como os chás caseiros, todas incentivadas pelo Ministério da Saúde. O apoio aos estudos referentes à fabricação de medicamentos com bases em plantas medicinais vem sendo ampliado com o estabelecimento de diretrizes para o desenvolvimento tecnológico e científico que por sua vez proporcionará uma expansão do aproveitamento da flora nacional e comprovação de sua eficácia curativa. (BLAUDT, CANABRAVA, 2013, p.14).

Pautado neste momento, a emoção tomou conta de mim ao ouvir as seguintes falas: “Profê, quando nós virmos aqui no canteiro, nós vamos lembrar de você!”; “Verdade! Assim nunca vamos te esquecer, profê!”; estas falas fizeram brotar de meus olhos algumas lágrimas e um misto de emoções que invadiu meu coração, além de perceber as aprendizagens deixadas. Ao encontro disso, segundo Moraes (2021)

Assim, educar é também acolher sujeitos com suas respectivas histórias de vida. É acolher experiências individuais e coletivas e dialogar com elas na tentativa de ressignificá-las. Isso porque a postura dialógica potencializa a compreensão das experiências vividas, favorece a criticidade do pensamento e a evolução da consciência. (MORAES, 2021, p.253)

Na sequência, após lavar as mãos e limpar os calçados voltamos para a sala de aula, sentamo-nos no chão em forma de círculo. Agradecemos novamente as crianças, e pedimos “Como foi este tempo que passamos juntos? O que acharam de experienciar e vivenciar diversas práticas holísticas? Seria bom se tivesse mais práticas holísticas para serem experienciadas de forma cotidiana na escola?” Deixei este momento livre, para as crianças falarem, enfatizamos que é muito importante para mim enquanto futura professora.

A maioria das crianças disseram que gostaram das propostas realizadas e que seria muito bom se tivessem mais momentos como estes na escola. Entre as falas: “Profê Rafa! Só não gostei das meditações! Eu ficava muito triste!”; “Eu também não gostei! Prefiro o *reiki*!”. Ao encontro destas falas expliquei que estava tudo bem o fato de não gostamos de algumas das práticas holísticas experienciadas.

Outras crianças comentaram: “O meu ser adorou as plantas profê! Sempre gostei delas!”; “Eu aprendi muitas coisas com você profê! Vou sentir saudades!”; “Vem nos visitar profê!”. Comentamos que sempre que possível vou voltar na escola para velos. Assim ficamos por mais alguns minutos, conversando, relembrando nossos momentos, até que chegou a hora da despedida. Abracei bem apertado todas as crianças e damos um abraço coletivo.

Ao terminar as intervenções tenho a certeza de que criamos um vínculo de amizade de diálogo mútuo de cuidado um com o outro. Para mim enquanto educadora foram momentos enriquecedores poder desenvolver as práticas holísticas como aprendizagem junto das crianças. Aprendemos e comprovamos que uma educação pautada no amor, na solidariedade, no autocuidado e o cuidado com o outro pode ser transformadora, construindo, assim, conhecimentos que de fato sejam significativos tanto para as crianças como para mim enquanto educadora. Neste sentido a educação necessita de uma reforma urgente, a começar pelos docentes, sendo que, primeiramente estes devem ser humanos, uma mudança que necessita ser ensinada, para isso,

As respostas não são fáceis e nem podem ser superficiais, tendo em vista a complexidade e a abrangência de sua tarefa formativa, formadora e, potencialmente transformadora. Mas independentemente das dificuldades apresentadas, é preciso avançar neste sentido e colaborar para que a luz, o conhecimento e a sabedoria se façam presentes, dentro das limitações pessoais e institucionais que caracterizam as zonas de sombras que, hoje afetam a educação. (MORAES, 2021, p.292).

Neste sentido, os educadores precisam buscar novos conhecimentos que nos guiem para um caminho que realmente faça algum sentido. Precisamos romper as "amarras" postas pelo sistema tradicional de ensino.

5.9 – PRINCIPAIS APRENDIZAGENS

Dentre as principais aprendizagens sentidas e vividas durante as intervenções das práticas holísticas com as crianças do quarto ano, destacamos as que somaram positivamente ao processo de aprendizagem educacional e humana.

A técnica de respiração profunda foi a mais simples de se fazer, mas, a que mais foi praticada e utilizada pelas crianças. Nos relatos, as crianças sempre mencionaram a respiração profunda, como sendo a prática holística mais usada por elas no dia a dia escolar e cotidiano. Alguns comentários de algumas crianças: “Depois que aprendi a respirar bem fundo, me ajudou muito! Respiro quando estou ansiosa! Quando fico braba, também respiro fundo e fico bem mais calma!”; “Esses dias, antes da prova, respirei fundo três vezes, me ajudou a pensar melhor no que estudei!”.

Em conversa com a professora regente da turma, ela comentou que por muitas vezes as crianças falam e fazem a respiração profunda durante as aulas, em especial antes das provas, “Coincidência ou não, nas últimas provas a turma foi bem! Antes de começar a prova todos, ou quase todos fizeram uma pequena respiração profunda!”, comentou a professora regente. Perguntei a ela se podíamos atribuir estes resultados com a prática da respiração profunda, ela respondeu: “Acredito que sim, por que ao respirar elas ficavam mais calmas, o fato de ter prova sempre deixa elas ansiosas e com medo, percebi que isso diminuiu bastante com a respiração!”.

Ainda sobre a respiração profunda, durante as intervenções holísticas nas quais praticamos a respiração profunda, foi observado um melhor aproveitamento das experiências vivenciadas, do que em outras propostas que não se fazia este exercício respiratório. Deste modo, a prática holística com a respiração profunda contribui para o processo de aprendizagem das crianças, pois melhora a concentração, acalma a mente e o coração, isso ajudou bastante as crianças do quarto ano, pois conforme relatos dos professores elas eram bem agitadas e agressivas, teve uma melhora muito significativa quanto a estes comportamentos. Deste modo,

A eficácia de técnicas de respiração na regulação emocional tem sido demonstrada em vários estudos, em que tais técnicas são utilizadas no tratamento de condições psicológicas como estresse crônico, depressão, ansiedade, síndrome do pânico, estresse pós-traumático, entre outras. (CRUZ, PEREIRA JR, 2018, p.89).

Outra aprendizagem significativa que se destacou e desencadeou propostas descobridoras foi a prática com o *reiki*, uma técnica ensinada as crianças com um poder de cura muito grande; as crianças ficaram maravilhadas com a possibilidade de aplicar o *reiki* através do símbolo *CHOKU REI*. Esta técnica foi desenvolvida em diversos momentos com as crianças, foi impressionante ver como elas mudavam seus comportamentos após sua aplicação.

Ainda sobre o *reiki*, aprender uma técnica para ajudar outra pessoa, planta ou animal foi algo sentido e experienciado pelas crianças, em vários momentos elas lembravam de alguém ou de alguma coisa que elas podiam ajudar com o *reiki*. Alguns relatos: “Vou fazer um *reiki* para minha mãe, ela está muito nervosa!”; “Vou fazer um *reiki* para meu gatinho! Ele morde bastante!”.

Com a mente calma e o coração leve podemos dizer que o *reiki* traz inúmeros benefícios para a vida, o que se soma ao processo educativo. Ofertar *reiki* para as crianças que estão em estágio escolar vem trazer novas possibilidades de aprender e de compartilhar aquilo que se sabe. Nesta perspectiva humanista,

Carls Rogers com seus pensamentos humanísticos da personalidade contribuiu grandemente para uma visão mais holística, ecológica, organísmica e sistêmica da pessoa, foi por acreditar que cada ser em si é capaz de se autorregular em busca de saúde e bem-estar, por acreditar na capacidade do estudante em ser o gestor do seu próprio aprendizado e que um grupo terapêutico pode ser um multiplicador de experiências e motivador de mudanças[...] (LIMA,2018, p.170)

Durante as intervenções com as plantas medicinais foram exploradas de diversas formas, no preparo de escalda pés, confecção de incensos naturais, sachês e o plantio delas na horta da escola. Todas essas possibilidades desencadearam aprendizagens incríveis, além de promoverem uma qualidade de vida mais saudável.

Observou-se que o uso das plantas medicinais pelas crianças teve resultados positivos quanto a melhora dos níveis de ansiedade, do medo e da irritabilidade. As crianças aprenderam que as plantas medicinais carregam um poder de cura que podem até nos curar de acordo com Blaudt e Canabrava (2013). Desse modo, uma criança afirma “Quando coloco um galinho de alecrim na minha garrafinha de água me sinto melhor!”. Diante disso, mostramos as crianças como é possível explorar as plantas medicinais de diferentes maneiras, elas são capazes de curar

doenças físicas e mentais e são ferramentas que podem ser trabalhadas no contexto escolar em diferentes áreas com a Matemática, Ciências, Artes, entre outras.

Quando planejamos a proposta da construção do canteiro das plantas medicinais com as crianças foi nesse sentido. Ao plantar, cuidar e regar as plantas as crianças muito aprenderam sobre o cuidar, sobre o amor, conversamos sobre isso, levar essas ações para nossa vida cotidiana, cuidar e respeitar o outro. Acreditamos que isso foi alcançado com elas, pois em uma das intervenções que utilizei a meditação como prática holística algumas crianças ficaram tristes e chorosas, estes sentimentos afloraram porque algo mexeu com elas. Através das práticas holísticas surge,

Uma solidariedade que não é imposta de fora para dentro, mas que brota no coração de todos aqueles e aqueles que concebem a vida como um processo de evolução coletiva, em que todos somos individualidades em comunhão. [...] O outro é respeitado e compreendido em sua legitimidade e diversidade. (MORAES, 2021, p.232).

As práticas holísticas têm este poder, de transformar “as coisas sempre para a melhor”. Desse modo, a educação holística,

[...] ajuda o (a) aluno (a) a ir além dos limites impostos pelo pensamento tradicional, impedindo-o (a) a alçar novos voos e sinalizando que é tempo de maior liberdade do espírito humano em busca de sua própria transcendência. [...] É tempo de diálogo, de novas parcerias e de construção de uma nova era de solidariedade que reconheça os laços e as conexões existentes na vasta trama da vida. É tempo também de promover uma verdadeira revolução no processo de construção do conhecimento. (MORAES, 2021, p.376,377).

Assim, afirmamos que as crianças sentiram por inteiro os benefícios que as práticas holísticas trazem, sentiram que um abraço e uma conversa têm o poder de transformar o que estava pesado ou triste em algo bom. É isso, que primeiramente desencadeia positivamente o processo de construção da nova era educacional, uma educação que enxerga a pessoa por inteiro, pois as partes complementam o todo de acordo com Moraes (2021) e Oro (2023).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos esta pesquisa com uma certeza, as práticas holísticas são ferramentas com novas possibilidades de aprendizagens para as crianças e também para os professores que estão

inseridos no âmbito escolar. Ao longo desta pesquisa podemos perceber que elas têm a sensibilidade e o poder de transformar a vida de muitas crianças, a simplicidade é vista e sentida, pois é de fato algo muito simples, como pode um abraço, rodas de conversas curar?

Aqui reforçamos uma deficiência que está presente e impregnada em grande parte do sistema educacional em seu todo, a falta de afeto e empatia para com as crianças, e isso é de uma complexibilidade enorme. Durante a pesquisa foi possível ver nos olhos das crianças a falta de carinho que sentiam e o "pedido de socorro", quando investigadas sobre os problemas que as atormentavam apareciam situações dentro do contexto familiar e a violência familiar, então, começamos a entender o porquê muitas crianças têm comportamentos agressivos e medos. Neste sentido, as aprendizagens experienciadas durante as intervenções têm por objetivo,

Envolve a pessoa do aprendiz de forma holística, unindo sentimento e intelecto, desta forma se tornando ainda mais duradoura. A chamada aprendizagem socialmente útil deve fazer parte da vida do aluno moderno, o qual deve incorporar dentro de si um processo de mudança, aprendendo a aprender, estando aberto a novas experiências e busca de conhecimento. (LIMA,2018, p.164)

Com base nos resultados obtidos durante a pesquisa, enfatizamos a transdisciplinaridade para além das disciplinas, que enxerga o ser humano por completo. Segundo Moraes *apud* Nicolescu (2021, p.203), “Transdisciplinariedade é aquilo que transcende as disciplinas, que está entre, através e além das disciplinas”.

As práticas holísticas proporcionaram este olhar e ação transversal durante as aulas. Desse modo, novas aprendizagens podem ser ofertadas para as crianças, professores e sistema educacional.

Durante as intervenções com as práticas holísticas constatamos que a técnica com a respiração profunda cura, tranquiliza e acalma o coração e a mente, uma prática libertadora para as crianças que a fizeram, trazendo sensação de bem-estar e tranquilidade contribuindo para uma maior concentração e empenho durante as aulas.

Manifestações de respeito e o cuidado com o outro, foram vistos e sentidos com a prática do *reiki* durante as intervenções, além de promover o autocuidado e amor-próprio, uma prática curativa e transformadora, uma possibilidade de aprendizagem humana para auxiliar as crianças e os professores durante o processo educacional.

Ao concluir as intervenções com as crianças, ficaram algumas indagações, pois, o sentimento é de que em meu coração, precisava fazer alguma coisa, então foi realizada uma

conversa com a secretaria da educação do município de Itatiba do Sul-RS, explanando tudo que vi, senti e observei durante o tempo que estive com as crianças na escola. Enfatizamos a necessidade e importância de implantar um projeto piloto nas escolas envolvendo as práticas holísticas no contexto das aprendizagens que possa auxiliar na cura do corpo físico, mental e espiritual.

Diante disso, como já desenvolvemos um trabalho com as terapias integrativas na UBS do município, me dispus em desenvolver com as escolas esse projeto, bem como indicamos outros terapeutas que desenvolvem outras práticas holísticas e que poderiam também fazer parte do projeto. Para complementar e nutrir o projeto, foi sugerido formar um grupo, uma rede de apoio, que engloba além da secretaria de educação, a secretaria de saúde, assistência social e o conselho tutelar do município. A secretaria de educação ouviu atenta a todas minhas colocações, e disse que vai levar esta questão as equipes diretivas e aos professores, mas que achava ser importante desenvolver práticas holísticas com as crianças, embora acentuou um receio com algumas famílias, que talvez haja resistência.

Ainda neste sentido, outra questão que impulsionou buscar essa conversa com a secretaria da educação foi a procura por parte de alguns pais, com o pedido para continuar o trabalho das práticas holísticas com as crianças. Tal situação ocasionou momentos de emoção e felicidade, pois, naquele momento entendemos que sim, as práticas holísticas contribuem para o processo de aprendizagem das crianças, pois além delas até as famílias sentiram os seus benefícios, em conversa os pais relataram que seus filhos estavam mais calmos, mais amorosos e, que por muitas vezes, faziam as práticas holísticas que experienciamos, a respiração profunda, era uma delas.

Outro ponto importante a ser destacado é que essa pesquisa possibilitou um resultado imediato com o projeto piloto a ser desenvolvido nas escolas. Este impacto Social já está sendo sentido pela nossa comunidade local.

Portanto, enfatizamos mais uma vez que esta pesquisa para mim enquanto futura professora foi transformadora, um desafio muito grande, além disso foi engrandecedor ter a oportunidade de experienciar as práticas holísticas com crianças no âmbito escolar e comprovar a sua eficácia física, mental e espiritual.

Dessa maneira, não posso terminar está escrita sem agradecer meu orientador Professor Anibal Guedes, que acreditou nesta pesquisa, sempre esteve presente, orientando, aconselhando e incentivando para que tudo desse certo. Com seu conhecimento conduziu sabiamente todo

esse processo contribuindo significativamente na minha formação enquanto futura docente, estando claro que:

[...] ensinar não é transferir conhecimentos, conteúdos, nem formar é a ação pela qual um sujeito criador dá forma, estilo ou alma a um corpo indeciso e acomodado. Não há docência sem discência, as duas se explicam em seus sujeitos, apesar das diferenças que os conotam, não se reduzem a condição de objeto um do outro. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender (FREIRE, 2011, p. 25).

Agradeço também a escola que abriu as portas para a realização desta pesquisa. As crianças a minha eterna gratidão, afinal elas foram as protagonistas desta pesquisa, juntas experienciamos e vivemos por inteiro cada proposta, juntas construímos muitas aprendizagens. Diante disso, e de acordo com Moraes (2021),

[...] educadores, precisamos desenvolver nossa imaginação criativa e recuperar a capacidade de sonhar como um dos saberes docentes necessários à educação no século XXI. Mas sonhar e ser capaz de realizar, lembrando que mudar o pensamento pedagógico é difícil, mas não é impossível. (MORAES, 2021, p.378)

Que esta pesquisa seja uma inspiração para educadores sonhadores, assim como, foi para mim. A educação holística pode transformar a educação no seu todo, com ela podemos caminhar com esperança, rumo a um novo paradigma educacional praticante. Terminamos com esta bela imagem abaixo.

Figura 17: Crianças que participaram da pesquisa juntamente com a pesquisadora.



Fonte: A autora, 2023

REFERÊNCIAS

ACARYA.A.A. **Yoga para a saúde integral**. 2ª ed. São Paulo. Ananda Marga, 2001.

AMOROZO, M. C. M. Abordagem etnobotânica na pesquisa de plantas medicinais. In: DI STASI, L.C. (Org.) **Plantas medicinais: arte e ciência**. Um guia de estudos interdisciplinar. São Paulo: UNESP. 1996.

BARBIERI, Stela. **Interações: Onde está a arte na infância?** São Paulo: Blucher, 2012.

BLAUDT, M.R, CANABRAVA,G.D.S. **Plantas medicinais aplicadas a educação de crianças do ensino fundamental II**. Serra/Es. 2013. Disponível em: <https://dspace.doctum.edu.br/handle/123456789/1578>. Acesso em 11jun. 2023.

BRASIL. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRESSAN, R.A; ESTANISLAU. G.M (organizadores). Saúde Mental nas escolas. O que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CAIADO, Aurílio Sérgio Costa (Coordenador). **Economia Criativa na Cidade de São Paulo: Diagnóstico e Potencialidade**. São Paulo: FUNDAP, 2011

CARDOSO, E. M. **A Canção da Inteira- uma visão Holística da Educação**. São Paulo. SP: Editora Summus, 1996.

CARVALHO, Verena Pinto de. Minha escola, **Meu Meio: projeto que busca aprimorar a qualidade do meio escolar**.2015.38f. Monografia (Especialização em Gestão Ambiental em Municípios). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

COSSIA, Tatiana; ANDRADE, Maria de Fátima Ramos de. **Contribuições da meditação em âmbito escolar**. 2020. Interfaces da Educação, Paranaíba, 2020. Disponível em: <https://periodicosonline.uems.br/index.php/interfaces/article/view/4111/3509>. Acesso em: 11jun. 2023.

CRUZ. M.Z, PEREIRA JR. A. **A respiração como ferramenta para a autorregulação psicofisiológica em crianças: Uma introdução á prática da meditação**. 2018. Disponível em:https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/a_respiracao_como_ferramenta_para_autorregulacao_psicofisiologica.pdf. Acesso em 11jun. 2023.

DOS SANTOS, B. B.; CAMPOS, L. M. L. **Plantas medicinais na escola: uma experiência com estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental**. Revista de Ensino de Ciências e Matemática, [S. l.], v. 10, n. 5, p. 271–290, 2019. DOI: 10.26843/rencima.v10i5.1940. Disponível em: <https://revistapos.cruzeirosul.edu.br/index.php/rencima/article/view/1940>. Acesso em: 10 jun. 2023.

FIGUEIREDO, A. C.; J.G., BARROSO; L.G., PEDRO (Eds). Potencialidades e Aplicações das Plantas Aromáticas e Medicinais. Curso Teórico-Prático, 3ª ED. Da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa –Centro de Biotecnologia Vegetal, Lisboa, Portugal, p. 168-174, 2007.

FIGUEIREDO, Maria. **Educação no século XXI**. 2007. Disponível em <https://fmaria.wordpress.com/visao-holistica-da-educacao/>. Acesso em 11 de jun.2023.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo, SP: Editora Paz e Terra Ltda, 2º imp. da 43º ed. 2011.

FREIRE,I.M. **Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento**. 2001. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/DCrTySKB3KpC9knsrTg7Drf/?lang=pt>. Acesso em: 16 jun. 2023.

FREITAS, C. **A Aprendizagem Cooperativa** in M. Patrício (org.) **Formar Professores para a Escola Cultural no Horizonte dos Anos 2000**, 163 – 177. Porto: Porto Editora, 1997.

GOLEMAN, D. **A arte de meditação: um guia para a meditação**. Rio de Janeiro:

ITATIBA DO SUL. E. M. E. F. Tancredo Neves. **Projeto Político Pedagógico**. Rio Grande do Sul, 2019.

LAEVERS, F. **Fundamentos da educação experiencial: bem-estar e envolvimento na educação infantil**. **Estudos em Avaliação Educacional**, São Paulo, v. 25, n. 58, p. 152–185, 2014. DOI: 10.18222/ae255820142794. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/ae/article/view/2794>. Acesso em: 10 jun. 2023.

LIMA, Letícia Dayane de. **TEORIA HUMANISTA: CARL ROGERS E A EDUCAÇÃO**. Centro Universitário Tiradentes- Unit, Alagoas, 2018. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitshumanas/article/view/4800>. Acesso em: 10 jun. 2023.

LINO, Dulcimara. **Música é cantar, dançar e brincar**. In: Cunha, Susana Rangel. **A expressão plástica, musical e dramática no cotidiano da criança**. Porto Alegre: Mediação, 2009, p. 59-92. NOGUEIRA, M. A. **A música e o desenvolvimento da criança**. Revista da UFG, Vol. 5, No. 2, dez 2003.

MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar? A relação entre o tempo da prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade**. Dissertação de Mestrado – UFRGS – Instituto de Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Porto Alegre/RS, 2009.

MORAES, Maria Cândida. **Paradigma Educacional Ecológico. Por uma nova ecologia da aprendizagem humana**. Rio de Janeiro, Wak Editora, 2021.

NUNES, Raquel Lima Alles; LUTZ, Armgard. **EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: impactos da prática da vermicompostagem no desenvolvimento infantil**. 2021. 1 v. TCC (Doutorado) - Curso de Pedagogia, Universidade Estadual do Rio Grande do Sul – Uergs, 2021. Disponível em: <http://pev-proex.uergs.edu.br/index.php/xsiepex/article/view/3488/748>. Acesso em: 10 jun. 2023.

ORO, Celso. **REIKI USUI/ SISTEMA NATURAL DE HARMONIZAÇÃO: Nível I. O Despertar**. Rio Grande Do Sul. 2023.

PIETA, M.A.M. **A expressão do sentimento de gratidão: Um estudo com crianças e adolescentes escolares de Porto Alegre**. Porto Alegre. 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/15871>. Acesso em 11 jun. 2023.

PRODANOV, C. C. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ROCHA, M. D.; FLORES, J. F.; MARQUES, L. F. **FUNDAMENTOS DA MEDITAÇÃO NO ENSINO BÁSICO: TRANSDISCIPLINARIDADE, HOLÍSTICA E EDUCAÇÃO INTEGRAL**. DOI: 10.5216/teri.v5i2.38797. **Revista Terceiro Incluído**, Goiânia, v. 5, n. 2,

p. 398–413, 2015. DOI: 10.5216/teri.v5i2.38797. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/teri/article/view/38797>. Acesso em: 10jun. 2023.

ROCHA, Mariana Duarte. **Meditando e Brincando: Práticas De Meditação Na Educação Infantil**. 2014. 41 f. TCC (Doutorado) - Curso de Pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul., Porto Alegre, 2014. Disponível em: [https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/117538/000956724.pdf?sequence=1 & isAllowed=y](https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/117538/000956724.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 10jun. 2023.

SANTOS, A.S.L. Monografia: **Pedagogia Holística um novo olhar na Educação**. Pedagogia ao pé da letra, 2012. Disponível em <https://pedagogiaaopedaletra.com/monografia-pedagogia-holistica-um-novo-olhar-na-educacao/> > Acesso em 11jun. 2023.

SATO, Daniela Leiko; ANDRADE, Maria de Fátima Ramos de. **Yoga na escola**. 2019. 11 v. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade de Taubaté, Taubaté-SP, 2019. Disponível em: <http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/531>. Acesso em: 11 jun. 2023.

TIRIBA, Lea. **Educação Infantil como direito e alegria: em busca de pedagogias ecológicas, populares e libertárias**. São Paulo: Paz e Terra, 2018.

YUS,R. **Educação Integral: uma educação holística para o século XXI**. Porto Alegre: Artmed,2002.