

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

GABRIELA LAMBAIS

MEDITAÇÃO, GRUPOS E TERAPIA OCUPACIONAL: UMA ABORDAGEM
AUTOBIOGRÁFICA DO PROJETO PRESENÇA

SÃO CARLOS/SP
2024

GABRIELA LAMBAIS

Meditação, Grupos e Terapia Ocupacional: uma abordagem autobiográfica do Projeto
Presença

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado no
curso de graduação em Terapia Ocupacional da
Universidade Federal de São Carlos

Orientadora: Profa. Dra. Paula Giovana Furlan

SÃO CARLOS/SP
2024

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente aos meus pais, Márcio Rodrigues Lambais e Sandra Regina Berse Rodrigues Lambais, por terem me apoiado durante todo o meu desenvolvimento, minha mudança de curso e meus cinco anos de graduação da Terapia Ocupacional, curso que tanto me identifiquei e onde finalmente encontrei de que forma posso contribuir com a sociedade.

Agradeço às professoras Paula Giovana Furlan, Martha Morais Minatel, Aline Barreto de Almeida Nordi e Larissa Riani que abriram diversos caminhos, me ouviram, me guiaram e me apoiaram, principalmente com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Também não posso deixar de agradecer a toda equipe docente e técnico-administrativa do Departamento de Terapia Ocupacional de São Carlos que tanto contribuíram para a minha formação.

Agradeço a todos os meus amigos que estiveram comigo desde o início da universidade: Paloma Pena Firme, Murilo Pinto Girato, Ighor Lameira Gomes, Bruno Bailly, Suzana Fernandes, Marisa Cubas Lozano, Gabriel Lacerda Ventura, Raul Felipe Appis, Beatriz Brambila e Luís Guilherme Oliveira Paulo, entre muitos outros.

Um agradecimento especial ao Vitor Melão que esteve comigo desde o início do Projeto Presença acreditando e se dedicando a fazer o projeto crescer cada vez mais.

Por fim gostaria de agradecer às comunidades espirituais que estiveram comigo nesse período de vida me dando força e direcionamento: Instituto Espiritual Xamânico Flor de Lótus e Terreiro de Umbanda Tenda de Oxóssi.

“(…) as experiências nos formam, nos transformam e pertencem aos próprios fundamentos da vida” (Nicolau; Furlan; Silva, 2023, p. 62)

Meditação, Grupos e Terapia Ocupacional: uma abordagem autobiográfica do Projeto Presença

RESUMO

A entrada na universidade pode ser um momento de diversas mudanças para os jovens, inclusive no cotidiano, nas redes de apoio e na dinâmica educacional. Esse contexto pode ser prejudicial à saúde mental dos estudantes, sendo necessária a promoção de práticas de cuidado em saúde. A meditação é uma prática que pode apresentar melhorias na vida cotidiana. Objetivos: a) sistematizar a experiência de criação e condução de um projeto de meditação ofertado desde 2018; b) analisar a experiência como dispositivo de grupalidade, encontro, aprendizagem e acolhimento, à luz da formação profissional na graduação em Terapia Ocupacional. Metodologia: estudo qualitativo de abordagem autobiográfica, com descrição narrativa e reflexiva. A análise da experiência foi realizada a partir dos referenciais dos Grupos de Encontro (Carl Rogers) e dos Grupos Operativos (Enrique Pichon-Riviere). Resultados: através da narrativa foram revividas ações, registros, imagens com a construção de uma linha do tempo sintetizando os movimentos de formação profissional na graduação, estudos de aprofundamento no campo e o processo dos encontros de meditação vivenciados de 2018 a 2023. O Projeto Presença surgiu a partir de iniciativas individuais sincrônicas com interesses coletivos pela temática tendo como foco inicial o contexto universitário. Estudos de técnicas de meditação foram buscados para embasar a continuidade dos encontros ao longo do tempo. No decorrer do projeto, houve a expansão da iniciativa para outros contextos. Discussão: Em associação com o processo de aprendizagem em cone invertido de Pichon identificou-se, na experiência do projeto, aspectos do cuidado (com o ambiente, a forma de condução, a pertinência entre as vivências no grupo e os objetivos individuais, os momentos de partilha e a cooperação na organização do grupo) que colaboraram para o aprendizado das técnicas meditativas. O desenvolvimento de empatia, congruência e aceitação incondicional (Rogers) foram fundamentais para permitir a condução do grupo com mais liberdade e intuição, com base em um raciocínio construído a partir de experiências de vida pessoais e de graduação. Conclusão: O processo de formação em Terapia Ocupacional contribuiu com as bases do conhecimento sobre as teorias grupais, construção do vínculo terapêutico e condução do processo de cuidado singularizado. Dispositivos institucionais, como bolsas de apoio à pesquisa e extensão, favoreceram a dedicação para o aprofundamento dos estudos e aperfeiçoamento do projeto. Foi possível observar que a grupalidade é composta por uma transformação mútua que opera em uma interação constante na tríade pessoa-grupo-coordenação. No caso do Projeto Presença, o fator comum - a meditação -, foi a base para a formação de vínculos, de grupalidade e do desenvolvimento de estratégias de cuidado para o cotidiano universitário.

Palavras-chave: Meditação. Universidades. Promoção da saúde. Grupos de Encontro. Terapia Ocupacional.

Meditation, Groups and Occupational Therapy: an autobiographical approach of Presença Project

Starting university can be a time of several changes for young people, concerning their daily life, support networks and educational dynamics. This context can be harmful to students' mental health, making it necessary to promote health care practices. Meditation is a practice that can improve everyday life. Objectives: this study aimed to systematize the experience of creating and conducting a meditation project offered between 2018 and 2023; analyze the experience as a group device, meeting, learning, and welcoming, considering professional training in occupational therapy degree. Methodology: a qualitative study with an autobiographical approach was conducted using narrative and reflective descriptions. The analysis of the experience was performed using references from the Encounter Group (by Carl Rogers) and the Operative Group (by Enrique Pichon-Rivière). Results: the narrative made it possible to recall events, records, and photos based on the construction of a timeline containing professional training movements during graduation, in-depth studies in the field, and the process of meditation meetings. The Presença Project emerged from individual initiatives and collective interests in meditation in the university environment. Studies on meditation techniques were sought to support the continuity of meetings over time. During the project, the initiative was expanded to other contexts. Discussion: In association with Pichon's inverted cone learning process, aspects of care that contributed to the learning of meditative techniques were identified, such as the environment, group management, relevance of events, moments of sharing, and interpersonal cooperation. The development of empathy, congruence, and unconditional acceptance (Rogers) were fundamental in allowing the group to be led with more freedom and intuition, based on personal and undergraduate life experiences. Conclusion: The training process in occupational therapy contributed to the foundation of knowledge about group theories, therapeutic bond construction, and the development of a singularized care process. Institutional support, such as research support grants, favored dedication to deepening studies and improving the project. In this case, it was observed that groupality is composed of a constant interaction within the person, group, and coordination. In the case of the Presença Project, meditation was a determining factor in forming bases for bonding, groupality, and the development of care strategies in the university daily context.

Key-words: Meditation. Universities. Health Promotion. Sensitivity Training Groups. Occupational Therapy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Logo inicial do Projeto Presença-----	17
Figura 2 - Primeiro post das iniciativas do Projeto Presença -----	18
Figura 3 - Divulgação no Facebook do primeiro evento realizado pelo Projeto Presença-----	19
Figura 4 - Imagem do cartaz utilizado para divulgar os encontros na UFSCar -----	20
Figura 5 - Foto de um evento realizado em maio de 2019 -----	22
Figura 6 - Divulgação de um evento realizado em parceria com o grupo Sanca Social e com a USP de São Carlos-----	23
Figura 6 - Foto de um evento realizado presencialmente em 2019 Fonte: autoria própria ----	31
Figura 7 - Logotipo novo criado em 2020-----	34
Figura 8 - Imagem demonstrativa de 4 posts divulgados no Instagram -----	36
Figura 9 - Linha do tempo do Projeto Presença -----	39
Fonte: autoria própria -----	39
Figura 10 -Modelo de determinantes da saúde de Dahlgren e Whitehead (1991) -----	41
Figura 11 - Esquema do cone invertido-----	44
Figura 12 - Cone invertido do Projeto Presença-----	60

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - O que é a Casa da Criança?-----	24
Quadro 2 - O que são as PICS? -----	26
Quadro 3 - O que é o PIAPE -----	27

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO-----	10
2. OBJETIVOS -----	13
3. METODOLOGIA -----	14
4. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO-----	16
4.1 CONSTRUINDO UMA NARRATIVA DA EXPERIÊNCIA-----	16
4.1.1 O começo do Projeto Presença-----	16
4.1.2 Novos rumos a partir da Terapia Ocupacional-----	26
4.1.3 O amadurecimento da prática-----	33
3.2 FUNDAMENTOS CONCEITUAIS DE ANÁLISE DO TRABALHO-----	40
3.2.1 Influências da Saúde Coletiva e da Saúde Mental-----	40
3.2.2 Os Grupos Operativos de Pichon-Rivière-----	43
3.2.3 Os Grupos de Encontro de Carl Rogers-----	45
3.2.4 Grupos na Terapia Ocupacional-----	49
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO-----	52
5. CONCLUSÃO-----	64
REFERÊNCIAS-----	66

1. INTRODUÇÃO

A universidade traz mudanças no contexto dos jovens que ingressam nos diversos cursos disponíveis. A entrada no curso escolhido pode fazer com que as redes de apoio e de interação social existentes desses estudantes sejam desfeitas e substituídas por novas no decorrer da formação. Além de representar a saída do lar parental para muitos (e com isso a exigência de cuidar de si), há a dinâmica da vida acadêmica, na qual a responsabilidade e direcionamento dos estudos são transferidos da instituição educacional para o indivíduo. Este, então, torna-se responsável por seus próprios estudos, rotina e organização de horários.

Nesse contexto de mudanças no cotidiano de jovens, é comum que surjam sentimentos de frustração, desmotivação e de sofrimento, podendo se manifestar também na forma de depressão, estresse, ansiedade e distúrbios alimentares. Estudos mostraram que mais da metade dos estudantes ingressantes na universidade pode apresentar dificuldades nessa transição e o estresse decorrente é relatado como o mais presente entre estudantes universitários do sexo feminino, sendo este um precursor do surgimento de quadros de ansiedade e depressão (Almeida; Soares, 2003; Teixeira *et al.*, 2008; Bonifácio *et al.*, 2011; Oliveira *et al.*, 2014; Lantyer *et al.*, 2016; Souza, 2017; Ariño; Bardagi, 2018; Borges; Francescato; Hoefel, 2020).

Cotidiano, ou cotidianidade, pode ser entendido como um conceito que abrange não só um determinado conjunto de atividades, em um contexto específico, vivenciadas por uma pessoa, mas também como ela se relaciona com sua cultura e constrói sua história. Assim, atividades diferentes assumem importâncias variadas ao longo de uma trajetória de vida. Isso torna o cotidiano singular ao sujeito, não sendo um aspecto separado de suas necessidades, valores e crenças. Ainda que cada cotidiano seja único e irrepetível, o cotidiano de estudantes universitários, em geral, possui um conjunto de atividades que fazem parte desta ocupação, como a dedicação às aulas, estudos, pesquisas e interações interpessoais, exigindo uma densa carga horária de dedicação a tarefas (Carvalho, 2000; Galheigo, 2003; Heller, 2016).

Para que a adaptação à universidade seja integral e promova o bem-estar, é preciso que existam oportunidades de envolvimento em atividades extracurriculares, possibilitando o desenvolvimento de estratégias para lidar com essas dificuldades. Uma possibilidade de cuidado em crescimento atualmente é a oferta das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) dentro do próprio ambiente universitário. As PICS foram instituídas como

política pública no Sistema Único de Saúde desde 2006 (Brasil, 2006, Portaria nº 971), devido à recomendação da OMS do uso da Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa como parte do cuidado à saúde integral. A princípio, dentro da definição da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foram consideradas apenas as práticas de acupuntura, homeopatia, fitoterapia e crenoterapia. Com uma nova portaria, em 2017, as práticas de meditação foram incluídas na PNPIC. Segundo essa portaria, a meditação é definida como uma "prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, presente em inúmeras culturas e tradições" (Brasil, 2017, Portaria nº 849), gerando diversos benefícios que permitem ao indivíduo enxergar seus padrões de comportamento de tal forma que o potencializa para transformá-los, impactando em sua saúde e estimulando o bem-estar e o relaxamento, aliado à redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos. A meditação também pode ser vista como uma prática que coloca os praticantes em contato direto com o momento presente, aliviando as preocupações excessivas com o passado ou com o futuro a partir da consciência corporal, da atenção à respiração e da observação dos pensamentos. Além disso, considera-se a versatilidade da meditação, sendo uma tecnologia de baixo custo, acessível e com a possibilidade de ser realizada tanto presencialmente quanto à distância (Tolle, 2002; Teixeira *et al.*, 2008; Hanson, 2012; Williams; Penman, 2015; Goleman; Davidson, 2017; Coen, 2019; Furlan; Lambais, 2021).

Diversos estudos mostraram os benefícios percebidos a partir da prática de meditação como melhora na qualidade do sono, relaxamento, autoconhecimento, cuidados com a saúde mental, sensação de bem-estar e potencialização do estado de concentração (Menezes; Fiorentin; Bizarro, 2012; Carpena; Menezes, 2018; ; Araújo *et al.*, 2020; Furlan; Lambais, 2021; Schuh *et al.*, 2021; Silveira *et al.*, 2021). Assim, compreende-se que intervenções baseadas na meditação são uma alternativa para a assistência aos estudantes no contexto universitário, sendo também uma intervenção válida no contexto da terapia ocupacional, que pode vir acompanhada de outras ações que potencializam a reflexão e a transformação individual (Menezes; Fiorentin; Bizarro, 2012; Fernández *et al.*, 2019).

Este trabalho visa sistematizar a experiência de um projeto de meditação, intitulado de Projeto Presença, criado e conduzido por uma estudante de graduação universitária, autora deste trabalho, com o objetivo de ofertar espaços de cuidado à saúde mental e de experimentação dos benefícios da prática de meditação dentro do contexto da universidade.

Desde o início do projeto, em 2018, este passou por diversas mudanças, principalmente referentes à condução dos encontros em grupo (presenciais e à distância), na medida em que a estudante foi obtendo fundamentação teórica e prática com sua experiência de graduação com o curso de Terapia Ocupacional.

Uma das possibilidades de se ofertar a meditação de forma abrangente é a partir da prática em grupo, e foi desta forma que o Projeto Presença aconteceu. Ainda que o Projeto Presença não tenha tido uma fundamentação teórica relativa à condução grupal em sua origem, a prática de coordenação e ensino das técnicas meditativas foi se aperfeiçoando conforme conhecimentos das teorias grupais e princípios da prática profissional terapêutica ocupacional foram sendo aprendidos e aplicados, experimentados pela vivência na graduação e pelo aprendizado crítico de conceitos importantes dentro do âmbito do cuidado em saúde mental. Por isso, a intenção deste trabalho ao sistematizar esta experiência é captar e analisar os múltiplos processos de aprendizado pessoal e desenvolvimento profissional que dele derivaram.

Um desses conceitos foi o de promoção de saúde, compreendendo-se o adoecimento mental em estudantes universitários como um processo de múltiplos fatores, de forma a requerer uma articulação entre saber técnico e popular, com a mobilização de recursos institucionais e comunitários para a produção do cuidado. Assim, o desenvolvimento do projeto se deu de forma dinâmica com a articulação de maiores conhecimentos técnicos em meditação em conjunto com a aquisição de conhecimentos técnicos sobre o cuidado em saúde mental, com o desafio de apresentar esse repertório de forma acessível, de forma que os estudantes pudessem se identificar e ter autonomia para replicar em seu cotidiano (Buss, 2009; Anversa *et al.*, 2018).

Um segundo conceito é esta interferência no cotidiano do sujeito que, como coloca Heller (2016), muitas vezes é vivenciado de forma automática, reproduzindo uma estrutura hierárquica que nem sempre é o melhor para a saúde do sujeito, sem que este se dê conta a que está atribuindo maior importância e significação. Poder atuar na cotidianidade, como coloca Heller, é sinal de amadurecimento, este sendo possível a partir de grupos que "estabelecem uma *mediação* entre o indivíduo e os costumes, as normas e a ética de outras integrações maiores" (Heller, 2016, p. 17). Sendo assim, o Projeto também assumiu um caráter educativo e, ao longo do tempo, foi-se buscando estratégias para que a promoção de

saúde pudesse extrapolar os domínios da universidade visando um cuidado integral, entre grupalidades e individualidades.

A partir da narrativa da experiência com o Projeto Presença, pretende-se analisar a interface de teorias da Abordagem Centrada na Pessoa (Rogers, 2002), focada na subjetividade e na não-diretividade do encontro; e da Grupalidade proposta por Pichon-Rivière (Baremlitt, 1986; Pichon-Rivière, 2009). Essa reconstrução narrativa é uma forma de integrar alguns conceitos e princípios da formação profissional da Terapia Ocupacional relacionados à metodologia de trabalho em grupos e encontros coletivos, à promoção de saúde e ao cotidiano a partir da experiência no Projeto Presença.

2. OBJETIVOS

Geral:

Sistematizar a experiência de criação e condução de um projeto de meditação para a promoção da saúde mental na universidade.

Específico:

Analisar a experiência de um grupo de meditação como dispositivo de grupalidade, encontro, aprendizagem e acolhimento, à luz da formação profissional na graduação em Terapia Ocupacional.

3. METODOLOGIA

Este é um estudo qualitativo, que segue a abordagem da escrita autobiográfica (Abrahão, 2003; Marques; Satriano, 2017; Morais; Bragança, 2021). A abordagem autobiográfica permite navegar pelo campo mental com fatos reais e composições a partir do modo como estes foram sendo elaborados e vividos pelo narrador, sendo uma forma de explorar a subjetividade dos acontecimentos do passado. Segue-se um caminho de: 1) descrição, a partir da lembrança de alguns fatos; 2) introspecção; e 3) reflexão, com a produção de uma narrativa (Marques; Satriano, 2017).

Parte do processo de formação profissional consiste em recapitular as maiores influências e aprendizados que participaram da constituição identitária do sujeito (Sousa; Souza, 2021). Assim, reconhece-se como importante a sistematização e análise do desenvolvimento de um projeto de meditação (Projeto Presença) com início em 2018 e ainda em vigência (2024), cujo objetivo, através de encontros semanais de meditação na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), é proporcionar uma experiência com a técnica e o espaço presencial de práticas e partilhas. A UFSCar é composta por 4 campi, de forma que as práticas foram conduzidas no campus São Carlos. Ao longo dos anos, a experiência de condução do projeto foi se alterando a partir de referenciais aprendidos na Terapia Ocupacional, produzindo novas formas de encontro, cuidado e promoção de saúde. Essa rememoração envolveu abordar outras experiências relacionadas ao campo da meditação que não diretamente relacionadas ao Projeto, mas que ocorreram de forma concomitante e, de certa forma, o influenciaram (diferentes projetos de extensão e uma iniciação científica).

Para descrever e sistematizar marcos importantes vividos, foram recuperados registros virtuais como: fotos e eventos no Facebook, posts de conteúdo, listas de presença e relatórios de projetos elaborados em conjunto com a universidade, e redigidas memórias sobre os acontecimentos e realizações.

Para sistematizar esses dados, foi elaborada uma linha do tempo para organizar todas as informações e possibilitar a emersão de memórias relacionadas, seguido da produção de uma narrativa pessoal, buscando evocar também sentimentos, pensamentos e decisões tomadas que foram relevantes para a trajetória prática e de formação profissional. Dessa forma, buscou-se identificar em quais momentos determinados conceitos teóricos influenciaram a prática no Projeto e quais mudanças, a partir de uma perspectiva subjetiva,

decorreram disso. Por fim, foi realizada uma análise global sobre o processo, com a construção de uma narrativa integrada, assim como proposto por Marques e Satriano (2017). A união do processo de recapitulação da memória com demais registros pode auxiliar no resgate de emoções, pensamentos e percepções obtidos nas épocas correspondentes, possibilitando também conhecer como se deu o processo de construção de uma identidade profissional. Entendendo a perspectiva da memória pessoal, ressalta-se o caráter subjetivo e qualitativo desta pesquisa, de forma a fortalecer uma autonomia pessoal, prática e profissional. Portanto, o estudo aposta nas conexões reflexivas e críticas sobre a práxis profissional e o agir humano (Abrahão, 2003; Marques; Satriano, 2017).

A partir do material da narrativa autobiográfica pretendeu-se analisar o processo de desenvolvimento dos grupos de meditação considerando-se os seguintes referenciais teóricos:

- Grupos de encontro de Carl Rogers: criação do ambiente, aceitar o momento do grupo e do participante, compreensão empática e evitar comentários interpretativos (Rogers, 2002).
- Grupos operativos de Pichon-Rivière, a partir dos conceitos de vínculo e grupalidade, e do Esquema Conceitual Referencial e Operativo, como os graus de filiação e pertinência, aprendizagem e telê (Baremlitt, 1986; Pichon-Rivière, 2009).

4. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO

4.1 CONSTRUINDO UMA NARRATIVA DA EXPERIÊNCIA

4.1.1 O começo do Projeto Presença

Meu interesse pela meditação começou ainda pequena, provavelmente por influência da minha mãe que já prezava por me ensinar respirações conscientes e profundas, bem como a consciência do meu próprio corpo e como relaxar sozinha. Mais tarde, com 16 anos, já me sentindo bastante ansiosa, me aproximei bastante do Budismo, buscando formas de me conhecer mais e de traçar caminhos diferentes e alternativos ao modo de pensar ansioso que já tinha se tornado um hábito. Ao entrar na faculdade, novamente senti dificuldades com a ansiedade e descobri que havia um grupo de meditação que se reunia semanalmente, conduzido por um aluno da Engenharia de Produção. Passei então a frequentar o grupo, a fazer amizades ali e decidi tornar aquele momento, às quartas feiras no almoço, um compromisso prioritário. Desse momento em diante, passei a me aproximar de livros e outras fontes de conhecimento para que eu pudesse trazer a meditação mais perto da minha vida.

Nesse contexto, o Projeto Presença surgiu de duas inspirações. A primeira foi o fato de que, após frequentar por um ano o grupo de meditação que existia na UFSCar, a pessoa responsável pela organização e condução (Bruno) comunicou que não daria prosseguimento com as atividades. Como o grupo atraía diversas pessoas, surgiu a vontade de dar continuidade a essa atividade coletiva. Bruno havia indicado que outras pessoas tinham interesse em continuar, por isso a ideia foi formar um grupo de pessoas interessadas em conduzir os encontros. Nesse grupo, nenhuma das pessoas envolvidas tinha conhecimento sobre a condução de meditações guiadas, apenas frequentavam as práticas em grupo há um tempo considerável. A ideia, então, era ofertar o espaço e buscarmos formas de meditar juntos, a partir de uma construção coletiva.

A segunda inspiração foi a leitura dos livros “O despertar de uma nova consciência” e “O poder do Agora”, ambos de autoria de Eckhart Tolle. Nesses livros, o autor traz diversas reflexões sobre a potência do "simplesmente estar presente", sendo a meditação uma forma de treinar essa atenção ao Agora. O contato com essas ideias serviu de motivação para continuar com as práticas semanais e de inspiração para pensar em algo que pudesse apresentar essas

ideias a mais pessoas, com o objetivo de desmistificar um senso comum de que a meditação era algo que se praticava apenas em silêncio absoluto, em uma postura específica e rígida.

As pessoas indicadas por Bruno para formar a nova condução do grupo de meditação também faziam parte do grupo de Terapia Vibracional Integrativa da UFSCar, espaço que eu já tinha frequentado. Ainda que não tivesse proximidade com essas pessoas, já tínhamos tido algum contato. No início do primeiro semestre de 2018, formamos um grupo coordenador de quatro pessoas com as quais pude compartilhar minha inspiração para que nos organizássemos com o nome de Projeto Presença e nos orientássemos pelos livros do Eckhart Tolle. A ideia inicial era que, além dos encontros de meditação, fizéssemos intervenções espontâneas em sala de aula, oferecendo alguns minutos de respiração consciente para promover saúde mental e relaxamento. Começamos apenas com os encontros de meditação, enquanto debatíamos essa ideia. O grupo apontou que poderiam haver alguns empecilhos e que os professores provavelmente não gostariam de ter suas aulas interrompidas, o que fez com que essa ideia ficasse de lado.

Assim, prosseguimos buscando as melhores formas de organizar os encontros de meditação, cuja divulgação fazíamos pelo Facebook. A página do Projeto Presença foi criada em 21 de fevereiro de 2018. A Figura 1 indica o logotipo que foi criado em conjunto para representar o projeto em seu momento de criação.

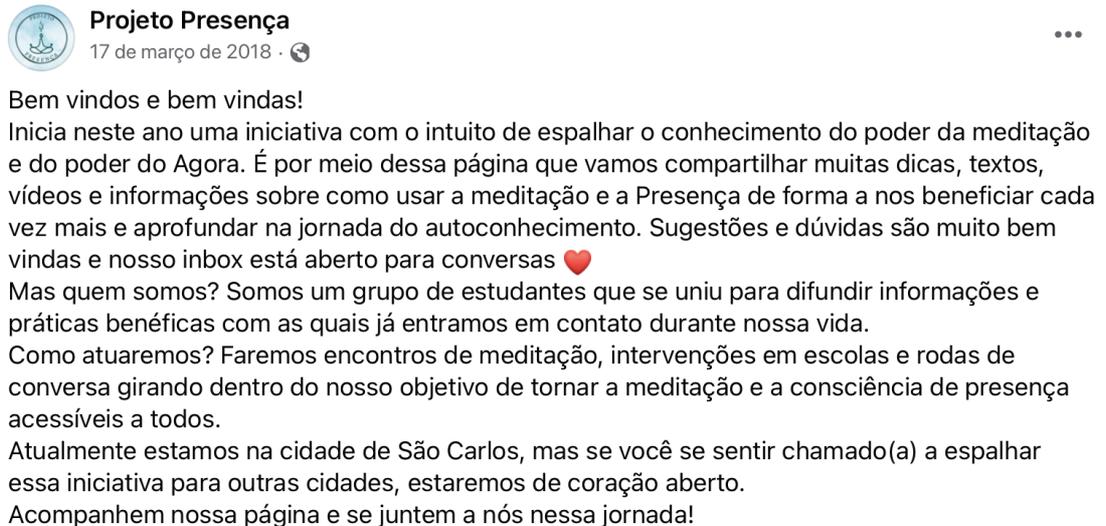
Figura 1 - Logo inicial do Projeto Presença



Fonte: autoria própria

Definimos também que o objetivo do projeto seria oferecer **consciência, presença e plenitude** a partir de práticas de meditação. Por fim, ao início das aulas, foi feita uma introdução virtual resgatada na Figura 2.

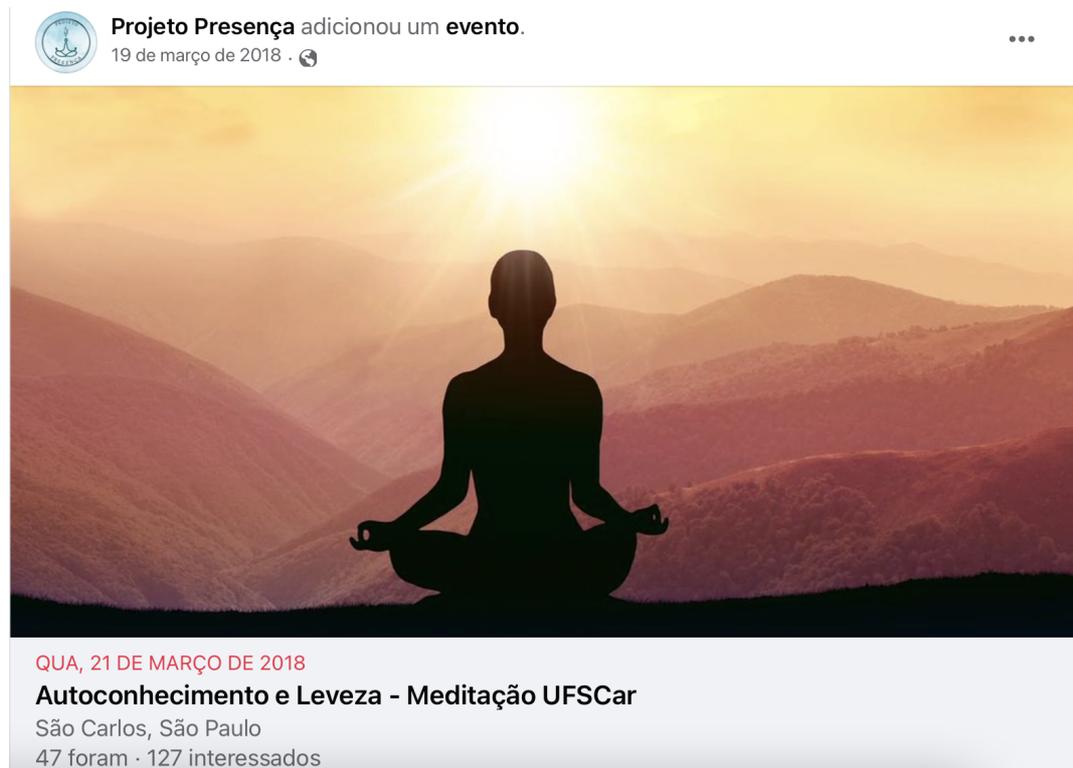
Figura 2 - Primeiro post das iniciativas do Projeto Presença



Fonte: autoria própria, retirado do Facebook

O primeiro encontro foi no dia 21 de março de 2018, no Núcleo de Formação dos Professores na UFSCar (a divulgação do evento está representada na Figura 3). Compareceram aproximadamente 20 pessoas e, mesmo com o som baixo do computador, fizemos uma meditação ouvindo algumas músicas tranquilas, mantendo o estilo que o Bruno fazia, mas em um tempo de 20 minutos. Esse modelo antigo realizado pelo Bruno consistia em dispor todos os participantes sentados de frente para o condutor, que oferecia algumas orientações sobre postura e então colocava uma playlist com músicas e alguns áudios reflexivos, que durava de 40 a 50 minutos. Durante esse tempo, deveríamos ficar imóveis, respirando profundamente e nos deixando conduzir pelas músicas.

Figura 3 - Divulgação no Facebook do primeiro evento realizado pelo Projeto Presença



Fonte: autoria própria, retirado do facebook

Em reunião com o grupo, pensando nos pontos positivos e pontos que precisavam de melhoras para os próximos encontros, decidimos mudar o estilo de condução: escolhemos sentar em roda, colocar o incenso no centro e abriremos mais espaço de diálogo ao final das meditações. Para mim foi importante o incentivo e a presença de outras pessoas na organização da iniciativa, já que pela insegurança de estar conduzindo algo de que não tinha muito conhecimento eu teria mantido o modelo de Bruno em seus mínimos detalhes por ser algo familiar.

Mesmo sem conhecimento técnico, seguimos propondo encontros temáticos, baseando-nos em alguns conceitos ensinados por Eckhart Tolle. Como ninguém ali tinha experiências conduzindo meditações, por vezes escolhíamos meditações guiadas já existentes no Youtube para tocar durante o encontro. Como eu tinha mais disponibilidade de tempo, acabei ficando mais a frente com o compromisso de manter o grupo toda semana, abrir e arrumar a sala, entre outras funções organizativas. Essa decisão acabou sendo muito natural, pois como tinha experimentado os benefícios da meditação na minha vida, que se

intensificaram a partir dos encontros semanais, me sentia muito apegada à ideia de manter o grupo e reconhecia sua importância para a saúde mental dentro da universidade.

Os temas dos encontros eram decididos conjuntamente pelos membros da organização do Projeto e depois um evento era criado no Facebook para anunciar a prática em grupo tanto para a comunidade da UFSCar, quanto para a comunidade externa. Criamos também um cartaz (Figura 4) para divulgar o evento pela universidade.

Figura 4 - Imagem do cartaz utilizado para divulgar os encontros na UFSCar



"Onde quer que você esteja, esteja por inteiro"
Eckhart Tolle

ENCONTROS DE MEDITAÇÃO

TODA QUARTA-FEIRA

HORÁRIO: 12H30

LOCAL: SALA MULTIUSO DO NUMI ECOSOL

(perto da Rádio UFSCar)

Encontros gratuitos e abertos à toda comunidade.



Procure nosso grupo no Facebook: Meditação UFSCar
Acompanhe nossa página: Projeto Presença



Fonte: autoria própria

O fato de estar propondo meditação para outras pessoas fez com que eu buscasse mais informações sobre técnicas e formas de condução. Percebi que, para além de organizar as práticas e escolher as músicas ou meditações guiadas, as pessoas chegavam ao espaço sem saber o que era meditação, tinham dúvidas se estavam de fato praticando por perceberem uma mente muito agitada, entre outras questões. Assim, o grupo foi assumindo um caráter mais educativo e menos colaborativo. Na época não encontrei nenhum material específico sobre como conduzir uma prática de meditação, mas encontrei livros com técnicas de respiração (pranayamas), livros que explicavam como e porquê a meditação funcionava no corpo (sendo o principal "O cérebro de Buda", de Rick Hanson) e outros conteúdos em vídeo, como palestras da Monja Coen que ajudavam a explorar as virtudes e benefícios da meditação. Não me recordo de onde as referências apareceram, talvez tenha pesquisado o assunto em uma ferramenta de busca e me deparei com os livros e vídeos. Aos poucos, ia trazendo essas informações nos encontros e também elaborando conteúdos para a página do Facebook para que o conhecimento pudesse chegar a mais pessoas.

Um ponto de adequação que surgiu da experiência prática foi perceber que meditações que ultrapassavam 20 minutos causavam incômodo. Observamos que as pessoas ficavam mais agitadas, se remexendo bastante e finalizando a prática não em um estado de calma, mas em um estado de desconforto. Conversando com aqueles que estavam frequentando os encontros em um momento de compartilhamento, descobrimos que estes não praticavam fora do grupo e/ou não tinham tido contato com a meditação antes. Assim, passamos a adequar o tempo de meditação para de 10 a 15 minutos no máximo. Como estava todas as semanas ali, ao passo que os outros membros do grupo nem sempre conseguiam estar ou revezavam entre si para dar apoio ao encontro, comecei a assumir um papel mais central na condução. Passei a buscar uma forma de explicar a meditação de forma introdutória em todos os encontros (considerando que toda semana havia participantes novos e participantes que retornavam e se mostravam constantes). Foi um momento em que fui convidada a sintetizar minha experiência para promover aprendizado, além de trazer de forma didática as referências já mencionadas em que estava me aprofundando e estudando por conta própria.

Foi a partir dessa experiência prática e de protagonismo que fui observando e aprendendo a parte técnica da condução de uma meditação, como os recursos (respiração, visualização, consciência corporal, entre outros), a entonação e o volume da voz -

conhecimento que só fui reconhecer mais tarde como algo importante adquirido pelo aprendizado prático, porque até então achava que era algo muito natural. Alguns meses depois, já um pouco mais confortável com essa condução e buscando uma experiência mais personalizada, eu ouvia meditações guiadas antes, transcrevia e ia conduzindo no momento presente do encontro a partir do que tinha sido anotado. Mais alguns meses de prática depois, não sentia mais necessidade de ler transcrições ou meditações criadas em um momento prévio, apenas ia conduzindo a partir das necessidades das pessoas e do meu objetivo com a prática. Nesse momento, pensamos em grupo que seria interessante realizar eventos de meditação fora da universidade, buscando uma maior integração com os moradores da cidade. Assim, realizamos algumas meditações ao ar livre em parques, como o Parque do Kartódromo (Figura 5).

Figura 5 - Foto de um evento realizado em maio de 2019



Fonte: autoria própria

Algo considerado bastante importante pelo grupo desde o início era a criação de um espaço acolhedor. Várias vezes cheguei a orientar nos momentos de prática que quem estava ali não precisava necessariamente meditar, mas que aquele era um espaço e um momento de cuidado, de pausa e de descanso. A familiaridade com a meditação e com a condução dos encontros trouxe mais leveza para o próprio espaço, saindo da rigidez das técnicas e encontrando um lugar de maior acolhimento, sendo também uma estratégia para que as pessoas se aproximassem da meditação sem se sentirem coagidas ou obrigadas a atingir um estado perfeito de concentração. A aproximação com os conceitos do *mindfulness* nesse momento, principalmente referente ao estado de presença, se mostrou muito benéfica para

trazer pontos da meditação de forma simples, que poderiam ser reproduzidos durante o dia em momentos fora do grupo.

Esse também foi um momento em que se começou a levar em consideração o contexto universitário de estresse, ansiedade e cansaço, a partir dos próprios relatos dos participantes antes e depois da meditação. Ao final do primeiro semestre de 2018, comecei a perceber e a mencionar mais os benefícios da meditação, principalmente para universitários e sua saúde mental. Com essa ênfase, alguns outros grupos da universidade começaram a nos procurar para conduzir meditações em eventos extracurriculares (Figura 6) e falar sobre a importância da meditação para a saúde mental, de forma que o conhecimento sobre a atuação do Projeto Presença foi se ampliando. Já nesse momento, as outras pessoas que começaram fazendo parte da organização do grupo estavam se afastando (por motivos pessoais e de trabalho), então acabei sendo a pessoa vinculada à imagem do Projeto por ser quem conduzia as meditações e comparecia nos eventos.

Figura 6 - Divulgação de um evento realizado em parceria com o grupo Sanca Social e com a USP de São Carlos



Fonte: retirado do Facebook

No início, enquanto ainda havia pessoas no apoio organizativo do grupo, tínhamos ideias sobre como levar a meditação para outros espaços como escolas, empresas, entre outros lugares. Por esse motivo, começamos a buscar parcerias fora da universidade. No segundo semestre de 2018, começamos uma parceria com a Casa da Criança, uma ONG de acolhimento e reforço escolar para crianças em situação de vulnerabilidade, que funcionava como uma alternativa à creche aos pais que precisavam trabalhar.

Quadro 1 - O que é a Casa da Criança?

O que é a Casa da Criança?

"A Associação da Missão Evangélica de Assistência à Criança 'Casa da Criança' é uma Organização Não Governamental, sem fins lucrativos, fundada em 01 de agosto de 1994 com reconhecimento municipal, estadual e federal que atende crianças e adolescentes em situação de risco ou carência."

Fonte: Facebook Casa da Criança - São Carlos (2023)

Essa iniciativa me levou ao desafio de procurar saber mais sobre meditação com crianças, um conhecimento que na época não estava acessível e sistematizado. Como o próprio grupo do Projeto Presença contava apenas comigo e mais uma pessoa (Vitor), passamos a convidar os participantes que frequentavam o grupo de meditação para nos ajudar nas atividades na ONG. Com mais quatro pessoas que se interessaram pela iniciativa, fizemos reuniões para conversar sobre o objetivo da nossa atuação ali, quais recursos e atividades poderíamos fazer, bem como a forma com que iríamos conduzir o grupo com as crianças.

A partir disso, fomos fazendo alguns “testes”: tentamos uma roda de meditação rápida (de no máximo cinco minutos) e algumas crianças relataram angústia por terem visualizações de situações de violência que presenciaram, o que nos levou a refletir que provavelmente estávamos despreparados para aquilo. Em outra visita, tentamos fazer um relaxamento com as crianças - enquanto algumas estavam deitadas e aproveitando o momento, outras queriam correr e falar, o que desencadeou alguns conflitos entre elas e nos levou a buscar por novas formas de trabalhar os conceitos da meditação. Surgiu então a ideia de trabalharmos mais com o corpo e a respiração: propusemos atividades de alongamento, de toque e percepção, exploração dos sentidos... Essas atividades foram sendo realizadas por mais ou menos dois meses. Ainda que como grupo estivéssemos semanalmente na ONG, não estávamos tendo tempo para nos reunir e continuar planejando as atividades, junto com o fato de que a própria

organização da Casa da Criança não entendia muito bem o que estávamos fazendo, enxergando nossa presença como um momento de recreação.

Algo relatado pelas funcionárias do local era que as crianças tinham muita dificuldade de convivência entre si. Por presenciarem muitas situações de violência em suas casas, muitas reproduziam com os colegas uma forma violenta de agir, fosse pela fala ou pela agressão física. Então entramos em uma fase de conduzir mais momentos de brincadeiras e jogos na quadra, tentando trabalhar conceitos relacionados à cooperação, empatia e resolução de conflitos.

Uma memória que tenho desse período é de um jogo de queimada que organizamos com as crianças. Para começar o jogo, definimos em conjunto quais seriam as regras, o que era permitido e o que não era, o que constituía um ponto para um time etc. Porém, durante o jogo, algumas crianças queriam alterar as regras para ter vantagem e ganhar, o que foi gerando discussões e conflitos entre eles. Uma criança em particular tinha muita dificuldade tanto com o perder, quanto com o relacionamento com os colegas. Precisamos parar o jogo e reunir as crianças que tinham se desentendido para conversarem e resolverem o conflito (com a mediação de dois participantes do grupo), enquanto as outras crianças aguardavam na quadra. Depois dessa situação, procuramos oferecer brincadeiras que trabalhassem mais a cooperação do que a competitividade, para que nenhuma criança pudesse se frustrar com o resultado como um fracasso ou uma perda individual, priorizando as interações em grupo. Ao final de 2018, decidimos encerrar as atividades na ONG pela indisponibilidade de horários.

Já na universidade, no segundo semestre de 2018, o Projeto foi reconhecido por uma terapeuta ocupacional que trabalhava no Departamento de Atenção ao Estudante (DEAE), Caroline Beier Faria. Ela nos pediu para ofertar um segundo grupo de meditação no próprio departamento para que ela pudesse convidar estudantes novos e bolsistas para participar, considerando que era um local da universidade que eles já conheciam. Para esse grupo, eu e Vitor, que me acompanhava desde o início do Projeto, tivemos que explorar mais os conhecimentos básicos sobre como introduzir a meditação, sabendo que todos que ali chegavam não tinham tido nenhum contato prévio com a prática. O grupo começou pequeno e aos poucos foi se expandindo, agregando também outras iniciativas de uso do espaço, como o início de grupos de relaxamento, de dança, *tai chi*, entre outras práticas que eram conduzidas por outras pessoas. Foi essa terapeuta ocupacional que me apresentou o conceito das PICS

(Práticas Integrativas e Complementares em Saúde), algo que eu não conhecia e não sabia que a meditação fazia parte.

Quadro 2 - O que são as PICS?

O que são as PICS?

"As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. As práticas foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).

São elas: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais."

Fonte: BRASIL, 2023.

4.1.2 Novos rumos a partir da Terapia Ocupacional

Durante todo esse desenvolvimento no ano de 2018 eu estava passando por um período de incertezas no curso de Ciências Biológicas e buscava um novo rumo. Posso afirmar que esse envolvimento com a meditação e o apoio que o Projeto Presença recebeu da própria instituição e das pessoas que compareciam aos encontros me impulsionou a ver a Terapia Ocupacional como um novo caminho. Em 2019 ingressei no curso e, nessa época, os integrantes que iniciaram comigo o Projeto se afastaram definitivamente (intercâmbio, formatura, trabalho, entre outros motivos). Como essas pessoas já não estavam conseguindo comparecer aos encontros, esse momento de cisão acabou sendo um movimento mais de despedida do que de verdadeiro impacto no funcionamento do grupo. Segui tocando os encontros de meditação semanalmente, agora bem mais confortável com a posição de condução e com mais conhecimentos sobre meditação.

No segundo semestre de 2019, deparei-me com a oportunidade de ser bolsista de um projeto PIAPE (Programa Institucional de Acolhimento e Incentivo à Permanência Estudantil) intitulado "Meditação para promoção da cultura de paz, da felicidade e da saúde" sob coordenação da professora Paula Giovana Furlan (DTO), cujo objetivo era ampliar os espaços

de encontro de meditação dentro da UFSCar, reconhecendo os benefícios da meditação para a saúde mental do estudantes.

Quadro 3 - O que é o PIAPE

<p>O que é o PIAPE?</p> <p>"O Programa Institucional de Acolhimento e Incentivo à Permanência Estudantil (PIAPE) da UFSCar visa incentivar o acolhimento, a permanência estudantil, o enfrentamento da violência institucional e das situações de vulnerabilidade socioeconômica em complementação às medidas institucionais existentes.</p> <p>O PIAPE fomenta projetos propostos por servidores/as da UFSCar que contribuam, de forma complementar, com a assistência e a permanência estudantil.</p> <p>Os objetivos do PIAPE são:</p> <p>I - contribuir para potencialização dos espaços comunitários/coletivos de convivência da UFSCar;</p> <p>II - promover a convivência entre os diferentes atores universitários, pautada no respeito às diversidades e singularidades, potencializando e/ou construindo redes de apoio;</p> <p>III - potencializar a construção e/ou fortalecimento de redes de suporte social com atores internos e/ou externos à universidade;</p> <p>IV - contribuir para inserção do/a estudante no ambiente universitário;</p> <p>V - contribuir para a redução de fatores determinantes da reprovação e da evasão de estudantes dos cursos de graduação;</p> <p>VI - contribuir para a democratização dos processos de ensino-aprendizagem;</p> <p>VII - ofertar apoio a ações de prevenção e/ou cuidado às demandas de sofrimento mental advindas do contexto universitário;</p> <p>VIII - promover ações e atividades visando a prevenção e posvenção do suicídio junto à comunidade acadêmica da UFSCar;</p> <p>IX - valorizar ações de acolhimento e reconhecimento da diversidade do perfil dos/as estudantes;</p> <p>X - promover ações de mediação de conflitos e relações institucionais saudáveis;</p> <p>XI - promover ações que visem o enfrentamento das situações de vulnerabilidade socioeconômica.</p> <p>Os projetos fomentados pelo PIAPE possuem como princípio a qualidade de vida e a permanência da comunidade universitária e são realizados nas áreas da promoção da saúde, da saúde mental, artes, cultura e direitos humanos."</p>

Fonte: PROACE UFSCAR, 2023

Para esse projeto, foram ofertados mais cinco momentos de encontro de prática de meditação por semana, em diferentes dias e horários, buscando então contemplar diferentes agendas e chamar a atenção de mais pessoas para conhecer a prática. Nesse momento, já me sentia mais segura com meu conhecimento sobre as práticas meditativas e passei a escrever meus próprios roteiros de condução. Com as reuniões de supervisão, a professora Paula me

guiou no planejamento das práticas considerando o objetivo de cada grupo, passo fundamental que me ajudou a perceber quais as melhores técnicas de meditação visando os benefícios que gostaríamos de proporcionar (ex: acolhimento, relaxamento, concentração...). Assim, ficou claro para mim a necessidade de se pensar em alguns pontos para a condução de uma prática meditativa:

- 1) Qual era meu objetivo com aquela prática?;
- 2) Quais sentimentos eu queria despertar?;
- 3) Quais recursos poderiam ser utilizados? (técnicas de respiração, consciência corporal, visualizações, sons...).

Ao final de cada encontro, após a prática, os estudantes eram convidados a preencher um breve formulário para que pudéssemos obter um retorno sobre sua experiência e acompanhar seu desenvolvimento ao longo do semestre.

Dos cinco grupos que foram ofertados semanalmente, fiquei responsável por quatro: grupo de meditação para iniciantes (nas segundas no horário do almoço), o grupo de meditação como auxílio para lidar com situações de violência (às segundas de noite), o grupo de relaxamento (às quintas, no início da noite) e o grupo Trabalhando os sentimentos pela meditação (às sextas, no horário do almoço). O quinto grupo era ofertado às quartas no período da noite por um outro estudante voluntário do projeto.

O grupo de meditação para iniciantes era o mais frequentado, considerando também que as práticas eram mais rápidas e simples (até dez minutos). Semanalmente apareciam novas pessoas, enquanto que algumas presentes nas semanas anteriores retornavam e se mantinham frequentando o grupo continuamente, relatando os benefícios que estavam percebendo com a prática. Um relato que aparecia constantemente era a falta de tempo para praticar em casa, aliado à dificuldade de encontrar uma meditação guiada interessante e rápida. Esse grupo tinha uma estrutura mais voltada para ensinar os princípios da meditação, com foco na respiração e no corpo, eventualmente com algumas explorações mentais e visualizações. Ainda que fossem práticas mais curtas, percebi que as pessoas estavam se beneficiando e até procurando outras formas de levar a prática para os momentos da rotina.

No grupo de meditação como auxílio para lidar com situações de violência o foco era o acolhimento e a realização de técnicas para alívio e processamento de situações de estresse e sofrimento. Esse foi o grupo menos frequentado, o que trouxe alguns sentimentos de

frustração, mas também foi me revelando alguns pontos importantes. O primeiro é que, para participar desse grupo, os estudantes deveriam ser encaminhados pelos profissionais do Departamento de Atenção à Saúde; destes, muitos relataram não saber das práticas ou mesmo não conhecer o que era a meditação. Nesse caso, teria sido interessante conversar com os profissionais diretamente e ter um grupo de práticas com eles. O segundo ponto foi o nome do grupo. Ao expor a temática de violência, muitos estudantes podem ter se sentido inibidos a participar, não querendo ser reconhecidos como vítimas ou com medo de que poderiam ter que falar sobre algo - essas são suposições e reflexões que tive enquanto esperava alguém chegar ao local. Talvez o mais interessante teria sido não nomear esse grupo ou colocar como destaque a palavra acolhimento. Nesse grupo, o mais importante seria a continuidade e adesão dos estudantes, o que não ocorreu. Os alunos que vieram a participar uma vez acabavam não retornando. Apenas uma aluna retornou duas vezes, compartilhando algumas dificuldades que tinha com o horário da atividade e conciliação com sua rotina.

O grupo de relaxamento tinha uma proposta mais descontraída, na qual as pessoas eram orientadas a realizar a meditação deitadas e, a partir da presença, permitir o corpo e a mente relaxarem. Esse grupo atraiu mais servidores da universidade, sendo pessoas que já tinham algum tipo de dor crônica ou se viam constantemente com dores referentes à tensões inconscientes devido ao estresse e esforço do trabalho. Percebendo os benefícios desse momento mais relaxante, os participantes tiveram uma adesão mais contínua e fixa até o final do semestre. Aprendi com esse grupo a trabalhar o máximo possível da ambiência do local, colocando músicas suaves e relaxantes, bem como incensos, luzes apagadas durante a prática, uma voz mais suave, entre outros pontos que surgiam conforme a necessidade dos participantes. Com o tempo de frequência, percebi o desenvolvimento de uma relação de confiança com a minha pessoa, assim os participantes se tornaram mais comunicativos sobre suas questões que traziam sofrimento e suas necessidades do momento.

No grupo "Trabalhando os sentimentos pela meditação" a proposta era mais o diálogo e a observação das emoções. Assim, além de técnicas de meditação, usei também outras ferramentas da Comunicação Não Violenta, sendo uma delas um jogo de cartas com nomes de sentimentos que estava sempre disposto no início do encontro para estimular a conversa inicial. Esse grupo atraiu mais estudantes, mas alguns empecilhos foram a localização da sala (sendo bastante distante de outros departamentos e salas de aula), além do final de semestre

que é um período mais estressante e corrido com muitas provas e trabalhos. Por ter uma proposta mais reflexiva, as participantes do grupo traziam relatos sobre o que estavam percebendo de mudanças no seu comportamento e como a meditação estava contribuindo. A meu ver, a própria proposta de observação e reflexão proporcionava uma atenção maior nos impactos da meditação na vida pessoal.

Esse maior contato com os estudantes universitários, tanto pelo projeto PICS na universidade, quanto pelo PIAPE, fez com que eu identificasse uma demanda importante: muitos dos que compareciam aos encontros de meditação presenciais não meditavam em casa, pois não encontravam facilmente meditações na internet (Youtube e outros canais). Até o final de 2019, existiam poucos aplicativos brasileiros ou com meditações traduzidas em português de forma gratuita. Estes estudantes relatavam que o pouco tempo que tinham para realizar a prática era gasto procurando por uma meditação adequada, correndo o risco de não gostar da condução ou da qualidade da meditação. Já com quase dois anos de experiência de condução, em outubro decidi criar um *podcast* de meditações guiadas do Projeto Presença para que os estudantes que frequentavam os encontros pudessem meditar em casa com uma condução que já conheciam, seguindo o modelo de meditações que fazíamos presencialmente de até 15 minutos.

O *podcast* foi inicialmente colocado nas plataformas Spotify e no Youtube. No início de 2020, recebi o convite para colocar as meditações no aplicativo Insight Timer (um aplicativo da Austrália composto por meditações de colaboradores que estava buscando expandir seus usuários para outros países, sendo o Brasil um deles). Coincidentemente, a pandemia de COVID-19 veio logo alguns meses depois. Com a impossibilidade de frequentar encontros presenciais e com uma percepção maior do próprio sofrimento psíquico, muitas pessoas começaram a buscar áudios de meditações guiadas como uma forma tanto de se aproximar da prática, quanto de lidar com o momento e o sofrimento decorrente. Com o crescimento da popularidade dos *podcasts* e maior divulgação sobre os benefícios da meditação, o *podcast* do Projeto Presença foi crescendo e até o momento (2024) conta com mais de 100 meditações guiadas disponibilizadas de forma gratuita e tem mais de 300.000 visualizações. O Projeto, que era focado na motivação de auxiliar os estudantes da UFSCar, conseguiu se expandir muito mais com as possibilidades oferecidas pela internet, permitindo também que as meditações fossem compartilhadas e acessadas por pessoas de diversos locais

do país. Nessa época, o *podcast* tinha novas meditações semanalmente. Em 2022, passou a ser atualizado quinzenalmente e, em 2023, mensalmente.

No final de 2019 comecei a explorar outras técnicas de meditação, incluindo diferentes formas de *pranayamas* e o uso de um tambor xamânico para evocar estados meditativos mais profundos. Nessa época, conversei com um profissional de musicoterapia que me ofereceu alguns insights sobre qual seria a melhor forma de induzir um estado meditativo com o uso de instrumentos de percussão. Fizemos algumas práticas com tambor na UFSCar e também no Kartódromo (Figura 6).

Figura 6 - Foto de um evento realizado presencialmente em 2019



Fonte: autoria própria

No ano de 2020, a professora Paula me convidou para colaborar, junto com outras profissionais e estudantes, em um projeto de extensão visando favorecer a continuidade da comunidade universitária nas práticas meditativas. Para isso, decidiu-se fazer um curso de meditação com a duração de algumas semanas a ser realizado presencialmente na UFSCar. Um fator que poderia motivar a participação das pessoas seria a emissão de certificados de horas dedicadas à atividade. Entretanto, com as medidas de isolamento social decorrentes da pandemia de COVID-19, tivemos que adaptar o projeto para ser uma oferta online. Pude contribuir de forma intensiva com os conhecimentos que eu tinha para gravar todas as meditações para esse minicurso, bem como apoiar na elaboração dos roteiros e no programa

didático de conteúdos. Participar deste projeto de extensão foi muito benéfico para minha formação, principalmente por me ajudar a sistematizar todo o conhecimento que já tinha obtido. Foi necessário rever diversos materiais em que eu havia me baseado para conduzir as práticas, procurar por novos, além de pensar em uma ordem lógica e didática de quais qualidades e bases da meditação precisavam constar no currículo do minicurso. O minicurso chegou a atender um total de 290 pessoas em seis turmas realizadas em 2020. Em 2021, foram 189 participantes em três turmas. Em 2022-2023, o minicurso passou a ser ofertado no formato EAD em uma plataforma vinculada à UFSCar (Furlan, 2022).

A partir do minicurso foi possível desenvolver uma turma específica de participantes para minha iniciação científica, cujo objetivo era averiguar os fatores motivadores para a continuidade da prática meditativa entre universitários. Esse tema surgiu de uma curiosidade pessoal em entender porque algumas pessoas se mantinham frequentando o grupo, enquanto outras compareciam apenas algumas vezes ou não voltavam mais, mesmo me contatando para dar relatos positivos sobre os encontros. Recebia também muitos relatos de pessoas que começavam a meditar em casa com o *podcast*, mas não conseguiam seguir meditando. Inspirei-me, então, para pesquisar o que fazia algumas pessoas se sentirem motivadas para meditar e manter esse hábito.

O conteúdo e a condução do curso foram os mesmos do minicurso, apenas com adaptações na coleta de informações. Para a coleta de dados foi decidido que os formulários seriam enviados no início, na metade e no final do percurso. Assim foi possível comparar as expectativas para a prática meditativa e a real experiência, bem como os benefícios percebidos após um período maior de prática contínua. A percepção dos benefícios foi o fator mais citado para se referir à vontade de continuar praticando e mantendo o hábito. Os benefícios citados foram: manejo da ansiedade, maior calma e melhora na qualidade do sono, sensação de bem estar, melhora na concentração, processos de autoconhecimento e a expansão dos hábitos da meditação para momentos fora das práticas consideradas formais. Alguns relatos após os encontros online de meditação (não relacionados à pesquisa) me mostraram que exercícios respiratórios que ajudam a aliviar a ansiedade têm benefícios mais rápidos e perceptíveis para as pessoas. Paradoxalmente, para que as pessoas possam sentir tanto este como outros benefícios com mais intensidade, é preciso que a prática seja feita habitualmente durante um certo período de tempo (Furlan; Lambais, 2022).

O processo de desenvolvimento de um projeto científico relacionado à meditação me ajudou a entender mais sobre os cuidados com a ética ao avaliar processos e resultados de uma intervenção, bem como ter mais cuidado com o efeito que determinadas meditações poderiam ter. Ainda que exista um objetivo com a meditação e uma técnica para tal, cada pessoa irá experienciar a prática de um jeito muito particular, que diz sobre suas condições físicas e psicológicas particulares. Além disso, a própria identificação com as práticas de meditação tem muitos fatores, além da percepção dos benefícios, que vão da identificação pessoal com o estilo de condução da prática guiada e técnicas utilizadas ao sentido que as práticas meditativas têm para essa pessoa. Com essa pesquisa, entendi ainda mais a importância de conhecer sobre a meditação e do quanto esta pode ser uma ferramenta importante no cuidado para aqueles que se identificam com o que a prática tem a oferecer.

4.1.3 O amadurecimento da prática

Com o tempo da pandemia, em 2020, pude ampliar minhas práticas pessoais de meditação e assim pude aprofundar meus conhecimentos. Nessa época, me aproximei mais de livros com referências budistas, dentre os que mais me apoiaram estão: "A mente serena: Uma nova forma de pensar, uma nova forma de viver", de Gyalwa Dokhampa; "No coração da vida: Sabedoria e compaixão para o cotidiano", de Jetsunma Tenzin Palmo; "Resgate emocional: Como trabalhar com suas emoções e transformar o sofrimento", de Dzogchen Ponlop; "A lógica da fé: uma abordagem budista para encontrar certeza além de crença e dúvida" de Elizabeth Mattis Namgyel; "Paz Mental: Tornar-se completamente presente", de Thich Nhat Hanh; e "Felicidade genuína", de Alan Wallace. Todas essas novas inspirações e referências reverberaram nos espaços coletivos virtuais que o Projeto continuou propondo, tanto com a forma de condução do encontro e as explicações dadas, quanto com a proposta de alguns temas a serem abordados a partir do que o budismo poderia oferecer de insights.

Em 2020, o Projeto Presença já havia passado por diversas mudanças, o que se refletiu também em sua identidade visual. Passamos a usar cores mais claras e suaves, ainda mantendo uma tonalidade azul. Uma amiga então se ofereceu para me ajudar a criar um desenho que captasse realmente a essência do Projeto e da meditação (Figura 7).

Figura 7 - Logotipo novo criado em 2020



Fonte: autoria própria

O novo logotipo tem o símbolo do círculo representando a totalidade e a integridade da consciência. Em seu centro, mostra uma pessoa em posição de meditação e contém também o símbolo sânscrito para a palavra "respiração", referindo-se ao poder da respiração consciente.

No segundo semestre de 2021, tive contato com diversos profissionais da saúde que se sentiam sobrecarregados e recebiam a indicação dos encontros de meditação para praticar, com estudantes e pessoas fora do círculo habitual dos participantes que compareciam presencialmente na UFSCar. Nesse sentido, os encontros online foram também uma oportunidade de expansão do Projeto Presença para fora da universidade. No início, divulgando os encontros pelas redes sociais, chegamos a ter mais de 60 participantes em uma mesma sala virtual. Assim, o foco do projeto passou a ser tanto as meditações guiadas pelo *podcast*, quanto os encontros semanais, que eram também momentos de partilhas sobre as dificuldades e incertezas que o momento estava fazendo aflorar como um ponto em comum entre as pessoas. A dificuldade mais relatada pelas pessoas era encontrar na meditação uma forma de lidar com a ansiedade e com o medo da morte, o que fez com que esses temas fossem mais explorados dentro dos encontros e das meditações guiadas. Aqui as referências

budistas ajudaram ainda mais, principalmente com os conceitos de impermanência, luto, aceitação da morte e novas perspectivas sobre o sofrimento.

Em 2021, os encontros passaram a ser estruturados com temas específicos e com a ideia de introduzir a meditação de forma simples e prática. Com o tempo, o número de participantes se reduziu para 10 a 15 por encontro, o que gerou uma maior conexão e abertura para conversar sobre problemas e temas cotidianos. Outra oportunidade que surgiu no final de 2021 por uma indicação, foi a inscrição do Projeto Presença no programa da Rádio UFSCar de programação aberta. Durante três meses, enviei meditações guiadas que existiam no *podcast* online para que fossem tocadas na rádio aos domingos às 10h da manhã. Infelizmente não obtive um retorno sobre a audiência e como foi a experiência para as pessoas que ouviram a programação.

Neste ano, a equipe do Projeto se expandiu com duas pessoas voluntárias: Michel e Sabrina. Michel frequentava os encontros presenciais na UFSCar desde 2018 e Sabrina, residente de Recife, conheceu o Projeto pelo aplicativo *Insight Timer*. Ambos ajudavam a planejar os conteúdos para as redes sociais, criando posts informativos (Figura 8), bem como sugeriam temas para as meditações.

Figura 8 - Imagem demonstrativa de 4 posts divulgados no Instagram



Fonte: autoria própria

Em 2022, Michel e Sabrina se afastaram por outros compromissos pessoais. Assim, continuamos eu e Vitor com a organização. Nós, então, decidimos fazer encontros mais voltados às necessidades dos participantes e mantê-los remotos, mesmo com a liberação das restrições de distanciamento.

Um momento de avanço que contribuiu para essa decisão foi a iniciativa e tentativa de elaborar meditações de forma espontânea durante os encontros. Anteriormente (2019, 2020 e 2021) eu conduzia as meditações a partir de roteiros estruturados e elaborados previamente por mim. Com a experiência obtida em quatro anos de prática e condução, percebi que tinha

todos os recursos para elaborar uma meditação no próprio momento da condução. Assim, no começo dos encontros pedíamos para que os participantes compartilhassem como estavam se sentindo, como havia sido a semana, entre outras perguntas pessoais. Pude perceber que em encontros com mais de dez participantes, poucas pessoas se sentiam confortáveis para compartilhar sobre si. Entretanto, com um grupo de participantes fixos, estes começaram a conversar mais entre si e se ajudar mutuamente, gerando uma experiência também de confiança e um espaço de apoio para além da prática de meditação. Além disso, a decisão por manter os encontros virtuais foi para contemplar a presença dos participantes mais frequentes. Com a expansão do Projeto Presença virtualmente, muitos residentes de outras localidades do estado e do país puderam participar da prática e dos momentos de partilha.

Outra forma de reforçar esse contato entre os participantes, foi a criação de um grupo no *Whatsapp*. Uma de suas regras é que o grupo fosse destinado para compartilhar apenas sobre práticas e meditação. Desde então, a cada três meses, organizamos algumas iniciativas de incentivo à meditação como, por exemplo, a criação de um compromisso conjunto de meditar por 7, 15 ou 21 dias consecutivos. Essas iniciativas por vezes são temáticas (como sobre compaixão, concentração, presença etc), com indicações para uma prática em silêncio em que a própria pessoa se conduz na prática, ou então com recomendações de meditações guiadas que existem no *podcast*. Isso faz com que as pessoas se sintam mais motivadas para começar a meditar e estabelecer um hábito, já que há o compromisso de fazer e compartilhar com o grupo sobre a experiência. Esses períodos são também uma forma de tirarmos dúvidas ou desmistificarmos alguns aspectos da prática meditativa, de forma que as pessoas possam ler relatos de experiências similares, se identificarem e encontrarem uma espécie de apoio.

Em 2023, já tendo cinco anos de experiência e atividades dentro do Projeto, decidi consolidá-lo como uma marca, pensando em uma forma de proteger e garantir os direitos autorais de todos os materiais que já foram produzidos. Com isso, me dediquei a submeter o registro de marca para o nome Projeto Presença e para os materiais postados nas redes sociais e no *podcast*. Isso decorreu de um processo de perceber que o Projeto estava trilhando um caminho mais independente da minha vinculação na universidade.

Além disso, eu e Vitor, percebendo a importância de um grupo estruturado e da necessidade de acompanhamento e proximidade, começamos a formular a ideia de uma comunidade de práticas na forma de uma assinatura mensal. Estruturamos a oferta em um

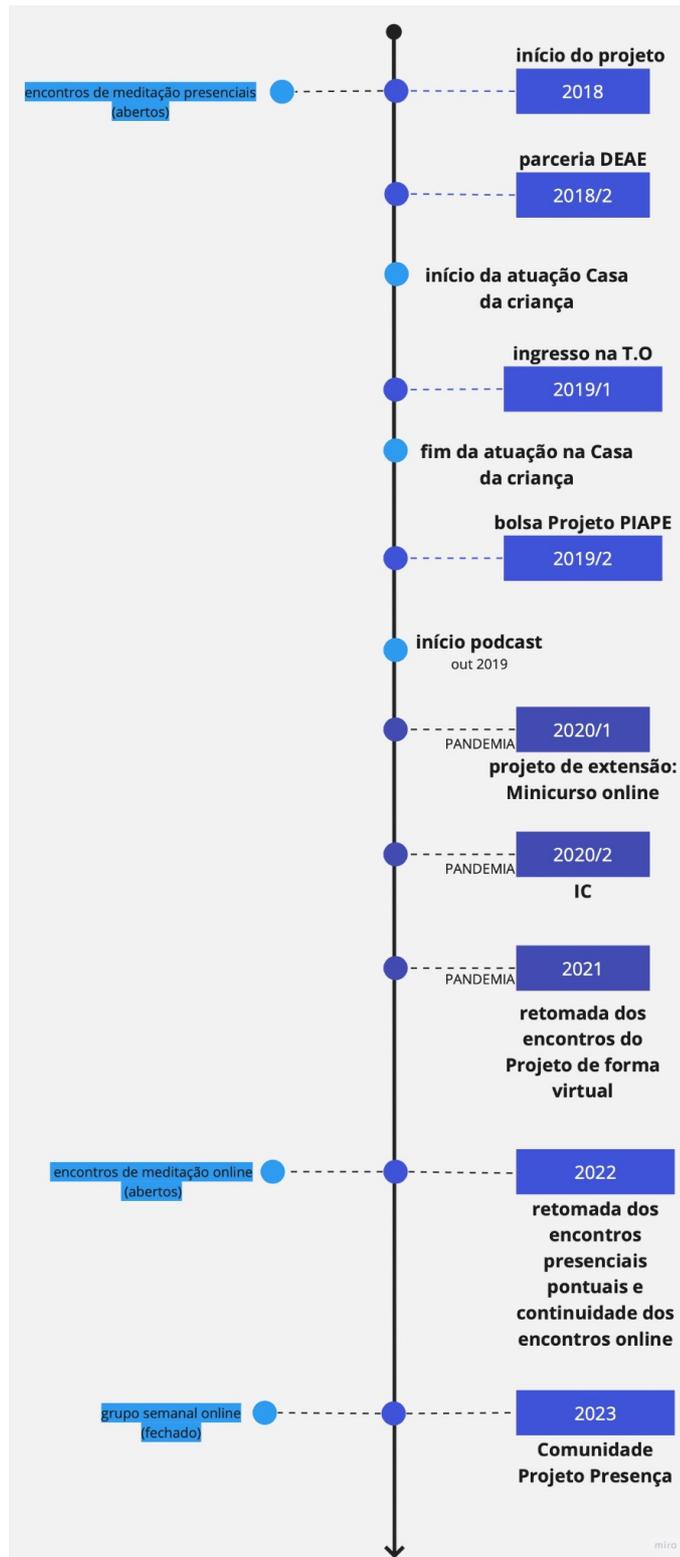
formato de comunidade, com encontros semanais e apoio ao desenvolvimento do hábito de meditar com mais frequência, entre outras questões que surgem no dia a dia dos participantes como lidar com a ansiedade, com o estresse, com relações e dificuldades com a autoestima. O formato em grupo fechado permite que os participantes estabeleçam relações mais próximas entre si, incluindo momentos de apoio emocional e de incentivo à prática de meditação.

Com essa iniciativa, todo o caminho que trilhei em grande parte de forma autônoma para encontrar referenciais e formas de praticar com uma vida corrida, com diversos desvios e dificuldades, está apresentado de forma didática para aqueles que têm interesse em aprender sobre o assunto e, principalmente, praticar com orientação e em conjunto com outras pessoas que têm o mesmo objetivo de trazer a meditação para o cotidiano.

Acredito que ter passado por todos os cinco anos de graduação em Terapia Ocupacional me forneceu o aporte teórico, bem como o raciocínio profissional necessário para estruturar e oferecer contornos para as atividades do Projeto Presença. Além disso, é com esse conhecimento adquirido que me sinto apta para olhar para as necessidades tanto das pessoas, quanto do grupo como um todo, de forma a ofertar um espaço de cuidado com responsabilidade e ética.

Na Figura 9, apresento uma representação dos acontecimentos marcantes da história do Projeto Presença em formato de linha do tempo. Na lateral direita, optei por dispor as datas e eventos; na lateral esquerda, as mudanças na forma de condução do grupo (presencial x online, aberto x fechado).

Figura 9 - Linha do tempo do Projeto Presença



Fonte: autoria própria

3.2 FUNDAMENTOS CONCEITUAIS DE ANÁLISE DO TRABALHO

O Projeto Presença mudou muito ao longo dos anos, principalmente no quesito da condução dos grupos. Algumas mudanças foram mais nítidas, como a passagem de um grupo mais coletivo para um grupo mais focado em uma liderança; enquanto outras mudanças foram mais sutis, como a forma de organização dos encontros (recepção, introdução, meditação, roda de conversa). Grande parte dessas mudanças se deve ao meu encontro com referenciais da Terapia Ocupacional para a condução de atividades em grupo, mais especificamente com os conjuntos teóricos escolhidos para estudar neste trabalho, o conceito de Grupos Operativos de Pichon-Rivière (2009) e o de Grupos de Encontro de Carl Rogers (2002). Não houve uma escolha prévia por determinado referencial para o planejamento dos grupos, mas a experiência abriu caminhos para que os estudos realizados na graduação influenciassem as práticas ofertadas, assim como a possibilidade de desenvolver e aprofundar a aprendizagem/ formação profissional. Analisarei a seguir os aspectos dos grupos conduzidos, a relação com os referenciais/conceitos e quais foram as mudanças perceptíveis ao longo da experiência e da prática.

3.2.1 Influências da Saúde Coletiva e da Saúde Mental

Dentro da graduação em Terapia Ocupacional pude entrar em contato com diversos conceitos que passaram a nortear o meu pensamento não só da condução dos grupos, mas da sua função e importância dentro da Universidade. Esses conceitos envolvem a definição de saúde, promoção de saúde, rotina, cotidiano, tecnologias leves e saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde define "saúde" como um bem estar biopsicossocial, ou seja, a saúde é multifatorial e é composta por diversas influências (Segre; Ferraz, 1997). Uma forma de olhar para isso de forma integral é com o Modelo de Determinação Social da Saúde proposto por Dahlgren e Whitehead (1991) (Figura 10).

Figura 10 -Modelo de determinantes da saúde de Dahlgren e Whitehead (1991)



Fonte: Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde (CNSDSS), 2008.

Esse modelo inclui o indivíduo com suas características biológicas no centro da mandala. Na camada seguinte, está o estilo de vida escolhido por esse indivíduo que, por sua vez, é composto por sua rotina e hábitos cotidianos de alimentação, autocuidado etc. Na segunda camada, tem-se a importância das redes sociais e comunitárias que, segundo Maeyama *et al.* (2015, p. 137), "A ausência ou a presença de apoio social podem influenciar negativamente ou positivamente a saúde das pessoas". Na terceira camada estão algumas condições de vida, como acesso a saneamento básico, habitação e trabalho. Por último, mas não menos importante, as condições macroestruturais socioeconômicas, culturais e ambientais. Mais atualmente, tem-se uma atualização desse modelo, incluindo a categoria "determinantes comerciais da saúde", referindo-se a escolhas de consumo e estilo de vida (Kickbusch; Allen; Franz, 2016; OPAS, 2022).

Para pensar na promoção de saúde é necessário pensar a partir de um conceito ampliado de saúde, estruturando também em quais áreas determinada ação pretende transformar/atuar. Um dos objetos de estudo da Terapia Ocupacional são as atividades e a ocupação enquanto constituintes do cotidiano, presentes no modelo de Dahlgren e Whitehead tanto no centro (estilo de vida dos indivíduos), quanto nas camadas seguintes (redes sociais e

comunitárias e condições de vida e de trabalho). Unindo ambos os assuntos, Lima (2020) coloca que "a depender das montagens e arranjos no interior dos quais as atividades se desenrolam, elas podem produzir saúde e laço social; mas também, adoecimento, sofrimento, isolamento e desenraizamento" (p. 1039). Assim, repensar as atividades e hábitos que compõem o cotidiano de um indivíduo pode ajudá-lo a buscar uma maior qualidade de vida, algo tido como subjetivo, como apontam Segre e Ferraz (1997).

Para pensar em cotidiano, Heller (2016) nos ajuda a entender que este é um conceito dinâmico e construído a partir das influências culturais e macroestruturais da sociedade, de forma que estas preconizam quais são as formas "ideais" de comportamentos individuais e coletivos, atividades principais e formas de produção, o que varia conforme a classe social, gênero e idade (Galheigo, 2003). Unindo esses conhecimentos com a Terapia Ocupacional tem-se que:

O terapeuta ocupacional dedica-se a uma leitura do cotidiano e seus contextos, a intermediação entre a estrutura macro e microssocial, a ressignificação do fazer, a intervenção individual e coletiva, desenvolvendo estratégias que buscam o fortalecimento das redes pessoais e sociais de suporte, com o objetivo de que essas venham a se traduzir em uma maior sustentabilidade autônoma do sujeito na complexa estrutura social em que está inserido (Malfitano, 2005, p. 6).

Ainda, dentro do conceito de promoção de saúde, têm-se as contribuições feitas pela Política Nacional de Humanização (Brasil, 2010) que, por sua vez, preconiza o acolhimento e o vínculo humano como estratégias para humanizar o cuidado em saúde. Para isso, o profissional em saúde pode lançar mão de diferentes tecnologias, propostas por Merhy (2005): as duras (recursos materiais/físicos), as leve-duras (técnicas e teóricas) e as leves (do âmbito relacional do contato humano). As tecnologias leves, por sua vez, estão diretamente relacionadas ao acolhimento (que consiste em dar as boas vindas, conhecer pelo nome, procurar saber os motivos da presença e explicar do funcionamento do local/grupo), formação de vínculo, promoção de saúde e humanização (Coelho; Jorge, 2009).

Com relação à saúde mental, parte integrante da integralidade do cuidado em saúde, a Organização Mundial de Saúde (2014) a define como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade". Esta definição remete diretamente aos benefícios percebidos pela meditação e o quanto esta pode contribuir para o cuidado em saúde mental.

3.2.2 Os Grupos Operativos de Pichon-Rivière

Desde o início do seu desenvolvimento na universidade em 1926, Pichon-Rivière se interessava mais pelo sofrimento dos pacientes do que por suas questões físicas, levando-o à área da psiquiatria. Trabalhando em um hospício no ano de 1936, Pichon-Rivière começou a se sensibilizar com as questões da institucionalização e da estigmatização dos pacientes considerados loucos. Assim, propôs atividades em grupo para estimular a socialização, percebendo o potencial dessa abordagem (Okamoto, 2017).

A partir dos princípios da psicologia social (considerar o sujeito em seu contexto e observar as estruturas sociais adjacentes), Pichon-Rivière buscou fazer com que, dentro de grupos operativos (atividades em grupo com um objetivo específico), os sujeitos pudessem aprender novas habilidades de forma ativa, habilidades estas tanto relacionadas à atividade realizada (tarefa explícita), quanto relacionadas à socialização com os outros membros do grupo e os efeitos internos que a atividade desencadeava (tarefa implícita): "A partir destas interações, o sujeito pode referenciar-se no outro, encontrar-se com o outro, diferenciar-se do outro, opor-se a ele e, assim, transformar e ser transformado por este" (Bastos, 2010, p. 162).

Em uma interação grupal ocorrem dois movimentos: identificar-se com o grupo, seu propósito e seus integrantes, ao mesmo tempo em que se busca a diferenciação do outro para obter clareza sobre sua própria contribuição para o grupo (Bastos, 2010). Nesse movimento, ficam em evidência os conceitos de vínculo e grupalidade. Para Pichon-Rivière, vínculo é uma estrutura social e dialética na qual, para que seja efetivado, é preciso que ambos os personagens da interação internalizem a figura do outro dentro de si, uma "mútua representação interna", ao mesmo tempo em que a pessoa real servirá constantemente de conflito para a imagem internalizada.

Quando a indiferença e o esquecimento deixam de existir na relação, passamos a pensar, a falar, a nos referir, a lembrar, a nos identificar, a refletir, a nos interessar, a nos complementar, a nos irritar, a competir, a discordar, a invejar, admirar, a sonhar com o outro ou com o grupo (Abduch, p. 2, 1999).

Assim, podemos também pensar nas diversas fases de vinculação a um grupo, a partir da identificação que o participante passa a ter não só com a atividade realizada, mas também com os processos que possibilitam com que o grupo ocorra.

Pichon-Rivière elaborou em sua teoria o Esquema Conceitual Referencial e Operativo, descrito a partir da imagem de um cone invertido que flui a partir de uma espiral dinâmica (Figura 11).

Figura 11 - Esquema do cone invertido



Fonte: Baremblytt, 1986

Os fatores apontados e descritos por Pichon-Rivière nesse esquema que levam à vinculação ao grupo são:

1. Telê: fator que diz da ambiência e do clima afetivo do grupo;
2. Pertinência: coerência entre proposta para o grupo e o que é de fato realizado como ação/tarefa/atividade;
3. Afiliação: quando o participante chega ao grupo e se aproxima por interesse, mas ainda permanece distante;
4. Pertença: quando o participante se sente pertencente ao grupo;
5. Cooperação: etapa em que o participante passa a assumir alguns papéis e cooperar de forma mais ativa;
6. Comunicação: processo de emissão e recepção de sinais a partir do estabelecimento de símbolos comuns;

7. Aprendizagem: é a internalização dos conhecimentos obtidos no grupo, tanto de realização da tarefa, quanto de interação com os outros participantes que, por fim, pode ser transposto a outros contextos e vivências. A aprendizagem em si também pode ser dividida em: a estratégica/tática, a técnica propriamente dita e a logística (lidar com pessoas do grupo e elementos externos que se opõem à realização da tarefa) (Pichon-Rivière, 2009).

O medo do ataque e o medo da perda são os principais fatores que alimentam a resistência à mudança. Entretanto, fatores como a telê e a pertinência dão o tom inicial sobre o quanto aquele grupo pode ser relevante ao indivíduo, de forma que, progredindo pelos outros fatores, este passa a se sentir pertencente e a contribuir com o grupo por meio da expressão de suas emoções e pela interação com os outros participantes, com um foco que perpassa e transcende a realização da atividade proposta.

Nos grupos operativos, a fala e a análise em grupo daquilo que foi produzido são partes importantes do processo, visando gerar uma consciência crítica da realidade. A consciência crítica, por sua vez, pode ser definida como o reconhecimento das próprias necessidades e das da comunidade a qual pertence o sujeito, não só referindo-se ao grupo do qual faz parte, mas da sociedade como um todo. Entende-se também que para entender o sujeito, é necessário entender seu entorno, ou seja, seu cotidiano e seu contexto, de forma que estes não estão separados da vida em si justamente por representarem a vivência de uma subjetividade (Okamoto, 2017).

Pichon-Rivière coloca que "o propósito do grupo operativo é conseguir uma mudança; o nível da mudança dependerá dos indivíduos que estão em tratamento ou aprendizagem" (Pichon-Rivière, 2009, p. 280). É importante, então, observar o que acontece de forma explícita e visível *versus* imaginar o que ocorre de maneira implícita e subjetiva, sendo muitas vezes algo inconsciente que começa a tomar forma aos poucos em outros âmbitos da vida.

3.2.3 Os Grupos de Encontro de Carl Rogers

Carl Rogers foi um psicólogo estadunidense que desenvolveu a Abordagem Centrada na Pessoa dentro da linha da Psicologia Humanista. Em sua história, decidiu se distanciar do modelo biomédico que considerava o sujeito-alvo da psicoterapia como alguém dependente e

passivo, passando a adotar o termo "cliente" com vista a destacar a própria responsabilidade do sujeito em seu processo de desenvolvimento. Outro ponto inovador de sua teoria é uma forma de intervenção "não diretiva" (o terapeuta não faz perguntas, não faz interpretações e não oferece conselhos), ou seja, Rogers acreditava que o sujeito tem em si a capacidade de observar, reconhecer e refletir sobre o que lhe causa sofrimento, direcionando seu caminho por conta própria. A função do terapeuta, então, é criar a atmosfera psicológica para que o sujeito se utilize de seus melhores potenciais a partir da escuta e da aceitação incondicional que lhes são oferecidos no ambiente terapêutico (Kirschenbaum, 2004).

Para além da clínica individual, Rogers também explorou a condução de grupos a partir do referencial de Lewin, denominando como "grupos de encontro" experiências intensivas nas quais um grupo de pessoas passava dias juntas, sem direcionamento específico, explorando todo sentimento e conflito emergente das relações interpessoais em um ambiente seguro e acolhedor que, por sua vez, proporcionaria os insights necessários sobre as relações no mundo exterior e ajudaria o indivíduo em seu desenvolvimento pessoal (Rogers, 2002).

Com relação à essas experiências, Rogers sistematizou fases pelas quais o grupo passava, descritos em seu livro "Grupos de Encontro" (2002):

1. Fase de hesitação: ao não receber um direcionamento, as pessoas se sentem confusas e frustradas;
2. Resistência à expressão ou exploração pessoais: para lidar com a confusão, os participantes têm a tendência de agir de maneira a criar e concretizar a imagem de si que gostariam que os outros internalizassem, resistindo a ver e demonstrar seus verdadeiros sentimentos;
3. Descrição de sentimentos passados: diante do clima de ambivalência quanto a confiar ou não no grupo, algumas pessoas começam a compartilhar sobre situações passadas em que experienciaram o mesmo tipo de sentimento que estão sentindo no momento presente sem tomar consciência deste fato;
4. Expressão de sentimentos negativos: Rogers coloca que "a primeira expressão de sentimentos de verdadeiro significado 'aqui e agora' tem tendência para surgir em atitudes negativas em relação a outros membros do grupo ou ao líder" (Rogers, 2002, p. 22), de forma que a expressão de sentimentos

- negativos ocorre porque é mais fácil se defender de um ataque esperado, ao passo que a expressão de afeto tem sempre como risco inesperado a rejeição;
5. Expressão e exploração de material com significado pessoal: fase em que o indivíduo passa a se sentir pertencente ao grupo e decide arriscar expressar mais de sua intimidade e vulnerabilidade;
 6. Expressão de sentimentos interpessoais imediatos ao grupo: passa-se, então, a compartilhar em ato e de forma honesta os sentimentos experienciados no momento presente, desencadeados por ações do e no grupo;
 7. Desenvolvimento de uma capacidade terapêutica no grupo: fase em que as relações interpessoais passam a se aprofundar de forma que os próprios participantes oferecem empatia, acolhimento e ajuda diante do sofrimento de alguém;
 8. Aceitação do Eu e começo da mudança: pelo próprio clima afetivo do grupo, o sujeito começa a se aprofundar no seu processo de autoaceitação, tornando-se mais receptivo às mudanças que se seguirão;
 9. Estalar das fachadas: quando a expressão pessoal de alguns participantes se depara com a confiança e a autoaceitação, o grupo passa silenciosamente a exigir que as máscaras sociais e de comportamento sejam abolidas, para que seja possível uma maior profundidade no encontro humano;
 10. O indivíduo é objeto de reação (*feedback*) por parte dos outros: sem máscaras que encobrem seus verdadeiros sentimentos, comportando-se então de forma autêntica, Rogers sinaliza que "o indivíduo adquire rapidamente uma série de dados sobre o modo como é visto pelos outros" (Rogers, 2002, p. 33), o que pode ser tanto positivo como negativo;
 11. Confrontação: surgem mais momentos de confronto entre os participantes, de forma que esses conflitos podem ser trabalhados de maneira a desencadear outros processos individuais;
 12. Relações de ajuda fora das sessões de grupo: os encontros se transpõem aos momentos grupais e passam a se estender para a formação de laços entre duas ou mais pessoas;

13. O encontro básico: torna-se possível o estabelecimento de momentos de encontro de grande profundidade e intimidade entre dois participantes;
14. Expressão de sentimentos positivos e intimidade: por fim, é possível o surgimento espontâneo de sentimentos positivos que são compartilhados de forma autêntica e genuína;
15. Mudanças de comportamento no grupo: aqui tornam-se mais claras e consolidadas as mudanças internas e externas que a experiência em grupo possibilitou em cada sujeito.

Rogers também considerava três atitudes essenciais para estabelecer uma relação terapêutica na Abordagem Centrada na Pessoa (Kirschenbaum, 2004):

1. aceitação incondicional, significando aceitar todos os sentimentos, positivos e negativos, bem como seus impulsos, como parte da experiência subjetiva de uma pessoa;
2. empatia, como o ato/habilidade de entender os pensamentos, sentimentos e dificuldades da perspectiva desta pessoa ("adotar sua perspectiva de referência");
3. congruência, ou seja, o próprio terapeuta ser genuíno e autêntico sobre seus pensamentos e sentimentos de forma que este precisa notar primeiro em si o que ocorre para depois compartilhar e fazer disso uma forma de conexão e vínculo com o cliente.

Dentro de sua teoria, a pessoa no papel de condução de grupos é denominada facilitadora:

a quem cabe o papel de criar condições para a expressão de sentimentos e o desenvolvimento dos processos de crescimento de grupos, pessoas e organizações. (...) O papel do facilitador é o de propiciar que as pessoas consigam se expressar, falar de suas vivências e trabalhar suas habilidades pessoais em relação com os demais participantes (Furlan, 2015, p. 283).

Rogers diz da importância da criação de um ambiente seguro, principalmente pela realização das atitudes essenciais dentro do papel de coordenador. Assim, tem-se que é necessário a total aceitação do grupo, colocado como "aceitar o grupo exatamente no ponto em que ele está" (Rogers, 2002, p. 57), de forma que é o coletivo quem dita o ritmo e a profundidade a que se tem disposição de chegar a partir das reflexões feitas em conjunto.

Concomitante a isso, tem-se a aceitação do indivíduo e o quanto este está disposto a se vincular e contribuir com o grupo: "Se uma pessoa deseja permanecer psicologicamente à margem, tem a minha permissão implícita para fazê-lo. (...) Para mim, o silêncio e a mudez do indivíduo são aceitáveis, desde que eu tenha a certeza absoluta de que isso não é sofrimento inexpressivo ou resistência" (Rogers, 2002, p. 59).

Por fim, um "clima psicologicamente seguro" pode se estabelecer para o encontro desde que o condutor/terapeuta considere não apenas o conteúdo do que está sendo compartilhado por um indivíduo, mas que se atente também ao significado da experiência para ele e nos sentimentos que foram despertados:

Quero que sinta, desde o princípio, que, se ele se arrisca a dizer de qualquer coisa de muito pessoal, absurda, hostil ou cínica, haverá pelo menos uma pessoa no círculo que o respeita o bastante para ouvi-lo com clareza e escutar essa afirmação como uma expressão autêntica de si próprio (Rogers, 2002, p. 56).

Esse ato de atenção ao que está por trás do conteúdo dito em palavras é também embasado pela compreensão empática, que pode ser melhor praticada quando o condutor expressa aquilo que está entendendo da situação/fala, buscando direcionar o conteúdo para sua essência, ou seja, seu significado real.

3.2.4 Grupos na Terapia Ocupacional

A Terapia Ocupacional, influenciada pela Reforma Psiquiátrica e a Atenção Psicossocial, contribuiu com reflexões sobre a loucura, os dispositivos manicomiais, a cidadania e a participação/inclusão social:

A Terapia Ocupacional não deve ser apenas um instrumento de intervenção para controle e eliminação do mal-estar psíquico, ela deve contribuir para que a vida coletiva e as existências individuais sejam mais interessantes, abertas e criativa e nós, terapeutas ocupacionais, facilitadores desse processo de transformação, devemos ser incansáveis criadores de possibilidades (Ribeiro; Machado, 2008, p. 74).

Nesse contexto, surgiu o trabalho com grupos agregando todos os conhecimentos que a Terapia Ocupacional pode estabelecer de relação com outras teorias:

(...) ao lidar com as relações que as pessoas estabelecem (ou desejam/precisam estabelecer) com suas ocupações cotidianas, o terapeuta ocupacional admite por princípio o trabalho grupal – não como restrição de repertório, mas como tecnologia de cuidado necessária à profissão (Costa, 2015, p. 8).

Foi o trabalho em saúde mental que levou Pichon-Rivière à condução de grupos e elaboração de sua teoria, a qual Maximino (1997) decidiu aplicar com pacientes psicóticos em atendimentos grupais de Terapia Ocupacional observando a atividade realizada, clima da sessão (rimo, ruídos, humor, afetividade), movimentação na sala, circulação dos materiais e as relações (entre os participantes, com o coordenador, com a atividade, com o setting...), incluindo os conceitos de Winnicott para fazer sua análise. A autora também diz da importância do estabelecimento de normas/acordos de funcionamento de um grupo, pois isso traz segurança aos participantes por saberem como se comportar e que tipo de comportamentos esperar dos outros. Ainda, que o percurso de um grupo não é linear, mas é a partir do referencial interno de grupo que é criado pelos participantes que estes conseguem sobreviver às mudanças que se dão de maneira concreta.

Como colocam também Fidler e Fidler (1963), referências para o desenvolvimento da Terapia Ocupacional, o líder é responsável pela atmosfera emocional do grupo, sendo que cada ação feita no grupo e resposta dada a algum participante reflete diretamente na coesão do mesmo. Nesse sentido, cabe ao terapeuta-coordenador saber lidar com as flutuações e dinâmicas do grupo:

Talvez o primeiro passo para qualquer trabalho com grupos seja criar ou ampliar as possibilidades de estar, mesmo sabendo que o estado de presença é dinâmico, metaestável, um desafio para o coordenador, para a proposta e para os participantes. (...) O treino de coordenar envolve também aprender a ensinar, colocar-se, desenvolver certa postura, organizar uma presença, um tom de voz, um olhar para o grupo. (Maximino; Liberman, 2015, p. 11-12).

As habilidades de um Terapeuta Ocupacional na condução de grupos envolvem o olhar tanto para o individual quanto para o grupo como um todo, de forma que as questões individuais possam reverberar no grupo como algo relevante para todos. Como colocam Maximino e Liberman (2015), isso exige a "capacidade de ver na demanda individual aquilo que pode ser socializado, reverberar no grupo" (p. 16). O cuidado com as demandas individuais sem perder a importância e o objetivo do grupo fomenta um clima de maior segurança no qual os participantes "possam sentir alguma confiança para experimentar um encontro com outros indivíduos, objetos e ideias, um espaço no qual [as pessoas] possam ampliar a sensação de estar conectadas, acompanhadas" (Maximino; Liberman, 2015, p. 19).

Para além da ação na saúde mental, Furlan (2015) relata a aplicação da teoria dos "Grupos de Encontro" de Rogers no campo da Atenção Básica, com foco na promoção de

saúde em um grupo de tabagismo e em um grupo de hipertensão. Em sua experiência, quando um usuário revelou que suas dificuldades com o tabagismo não estavam relacionadas com a falta de informação, o grupo então pode discutir aspectos mais importantes e subjetivos que remetiam à adicção, acontecimento considerado essencial para o desenvolvimento do grupo: "A partir dessas experiências, em que um sentimento negativo ou uma vivência difícil é revelada no grupo, parece haver o desenvolvimento de cumplicidade, do fortalecimento da grupalidade e da solidariedade à vida do outro" (Furlan, 2015, p. 282), sendo que é papel do líder criar o clima e as condições para que isso ocorra.

Em sua experiência, Furlan relatou ter se deparado com algumas fases dos grupos de encontro descritas por Rogers: a fase de hesitação, na qual os participantes ainda estão tentando descobrir os motivos de estarem ali; a fase de expressão e exploração de material com significados pessoais, na qual uma pessoa arrisca revelar uma história pessoal, com maior desenvolvimento de confiança e cumplicidade; a fase do desenvolvimento de uma capacidade terapêutica no grupo, na qual os próprios participantes demonstram capacidade de acolher e lidar com o sofrimento expresso por alguém no momento do encontro; e a fase das relações de ajuda fora das sessões de grupo, momento em que as relações que começam no grupo se expandem para a vida cotidiana e para outros espaços sociais:

Rogers destacou a função terapêutica do encontro, no desenvolvimento de habilidades individuais e sociais, no relacionamento interpessoal e na mudança consciente e compartilhada de modos de vida, com o grupo cumprindo um suporte desse processo, pontos de relevância na atenção comunitária. Não obstante, o grupo como espaço de compartilhamento de experiências revela-se interessante para favorecer a criação de redes de apoio social aos processos de adoecimento, de sofrimento no cotidiano das comunidades (Furlan, 2015, p. 287).

Outros motivos que ressaltam a importância da realização de grupos na Atenção Básica segundo Furlan e Campos (2010) incluem: a vantagem do grau de informalidade que um grupo têm, se comparado com uma consulta individual; a circulação de saberes de forma horizontal, já que o profissional que o conduz também faz parte do grupo e pode falar de si; uma alternativa para dar conta da alta demanda numérica de pessoas que procuram a Atenção Básica, além de agregar diversas pessoas da mesma comunidade com hábitos e questões parecidas, havendo a possibilidade da formação de redes sociais e de suporte; a continuidade do acompanhamento que possibilita processos de aprendizado e transformação inerentes à participação, o que também possibilitaria a visualização dos resultados tanto pelo paciente/

usuário quanto pelo profissional (Furlan, 2015).

É importante ressaltar que grupos podem ter a característica de serem abertos ou fechados. Grupos abertos tem uma temática mais generalista que pode interessar aos participantes, não há obrigatoriedade de presença, há variação nos participantes a cada encontro, além de que estes podem convidar e trazer outras pessoas para compor o grupo. Grupos fechados, por sua vez, geralmente tem limite de participantes, limite de encontros, são os mesmos participantes do início ao fim do período de grupo e uma programação determinada (Furlan; Campos, 2010).

Por último, gostaria de salientar a ausência de publicações sobre a aplicação ou influência das teorias de Pichon-Rivière e Rogers a grupos de meditação. Foi feita uma busca nas plataformas Biblioteca Virtual em Saúde, Periódicos CAPES e SCIELO com os termos "meditação" AND "Pichon-Rivière" e "meditação" AND "Rogers", não havendo nenhum resultado encontrado.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Pretendo, nesta seção, fazer uma análise do relato de experiência relacionando-o com os conceitos teóricos apresentados anteriormente.

Pensando nos termos colocados pela proposta de grupo operativo de Pichon-Rivière, a tarefa explícita dos encontros do Projeto Presença pode ser considerada, com algumas ressalvas, a meditação. Além disso, podemos pensar na tarefa implícita como algo que envolve, desde um maior cuidado em saúde, até questões de autoconhecimento que cada um viesse a desenvolver posteriormente e individualmente por interesse próprio, processo também relacionado ao grau de pertença ao grupo que será discutido mais adiante.

Ainda que se coloque dessa forma, o grupo não foi configurado pensando na tarefa explícita (meditação) como uma atividade estruturada de forma coletiva, ou seja, com os participantes contribuindo de forma ativa com a elaboração da meditação a ser realizada. Dessa forma, a não cooperação de alguém também não atrapalhava no andamento da realização da meditação, ainda que tal tipo de comportamento/reação era tolerado dentro do momento do encontro justamente pelo embasamento da aceitação incondicional de Rogers (2002).

Nesse sentido, pode-se colocar que a meditação é uma atividade individual que é

realizada dentro de um grupo pelos muitos benefícios de suporte que este pode oferecer, mas que também carrega em si diversos elementos do coletivo, já que é durante o momento de introspecção que podem surgir diversas observações, reflexões e insights sobre o próprio cotidiano.

Por ter sido configurado como um grupo aberto, com maior rotatividade de pessoas, tem-se em conta que aqueles que não se identificavam com o tipo de meditação sendo conduzida, o estilo de condução e o funcionamento do grupo tinham a liberdade de sair do espaço e não comparecer aos encontros seguintes. Essa liberdade também se estendia com relação a fazer ou não a atividade proposta, de forma que fazia parte do meu raciocínio proporcionar acolhimento quando, depois de alguns meses dentro da graduação em Terapia Ocupacional, passei a dizer que aquele era um espaço de cuidado e poderia ser um espaço de descanso e relaxamento caso a pessoa não quisesse realizar a meditação - uma forma de "ampliar as oportunidades de estar", como colocam Maximino e Liberman (2015).

Assim como propõem Nicolau, Furlan e Silva (2023), o grupo de meditação foi possível de ser realizado pois: surgiu a partir de uma ideia e de uma necessidade a partir de situações de interesse; havia espaço, tempo e disponibilidade para os encontros (tanto da condução, quanto dos participantes); foi possível estabelecer uma familiaridade entre os participantes, que tinham um propósito em comum; e porque a organização do encontro permitia com que os participantes soubessem o que aconteceria durante a duração deste. A partir desta perspectiva, analisarei a seguir outros elementos que fizeram parte do contexto de execução e condução dos grupos de meditação.

No início da elaboração do grupo com o nome de Projeto Presença, achei importante realizá-lo no mesmo local de quando Bruno conduzia suas meditações, tanto pela localização (no meio do campus), quanto pela identificação das pessoas com a sala das pessoas que já frequentavam esses encontros, sendo também um local mais privativo e silencioso para a prática. Outro ponto que me parecia importante era a sala ser circular, o que facilitava a organização em roda e a disposição para compartilhar e se olhar. Como parte da ambiência, o local era decorado com um pano de mandala ao centro da roda e acendiam-se incensos, induzindo um clima meditativo e relaxante. Todos esses são os fatores físicos que contribuíam para a telê (Pichon-Rivière, 2009), ao passo que o clima afetivo dependia muito da minha

forma de condução e recepção dos participantes, que será analisada com maior profundidade adiante.

A proposta do grupo era experimentar a meditação, por isso a importância de manter-se o foco dos encontros na prática meditativa, o que foi dito por Pichon-Rivière (2009) como sendo a pertinência do grupo. Para isso, pedíamos para que as pessoas chegassem no horário combinado, com alguns minutos de tolerância, e depois fechávamos a porta da sala. Dessa forma, garantíamos a concentração dos participantes e a não interrupção da atividade. Além disso, quando buscávamos explorar outros exercícios e práticas (formas de praticar a atenção plena, diferentes tipos de respiração, utilização de instrumentos musicais), mantínhamos sempre a relação com a meditação, falando sobre e relacionando de forma explícita.

Pensando na frequência dos participantes, pode-se dizer que a primeira forma de contato com o grupo era a partir de um interesse ou curiosidade prévia com a meditação, de forma que essas pessoas então chegavam ao grupo para conhecer e praticar, a princípio, de forma esporádica. A partir de uma identificação subjetiva com a prática de meditação combinada com a disponibilidade de agenda, a pessoa poderia frequentar o grupo para observar os fatores de coordenação da prática e avaliar a pertinência com relação aos seus próprios objetivos, bem como sua necessidade de apoio e vontade para praticar com mais frequência.

Identificando-se com a telê, o objetivo dos encontros e sua condução, tornava-se possível gerar outros níveis de vínculo, a partir dos fatores de afiliação. Isto posto, um maior nível de pertença fazia com que os participantes que tinham uma frequência assídua comesçassem a convidar amigos e conhecidos para frequentar o grupo. Por terem uma participação constante, percebia-se quando não estavam presentes e, ao comentar-se sobre isso na semana seguinte, reforçava-se o sentimento de pertencimento e fortalecia-se o vínculo. Isso acontecia tanto por parte da minha figura dentro do papel de coordenação, quanto entre os participantes que começavam a se reconhecer e firmar vínculos de proximidade, pelo menos dentro do espaço em que o encontro ocorria.

Com a presença dessas pessoas mais "fixas", encontrou-se a possibilidade de que o grupo pudesse ser mais direcionado para objetivos compartilhados (diminuir a ansiedade, dormir melhor, treinar a concentração, entre outros temas) a partir do que era compartilhado em roda. Para isso, precisei abrir de forma ativa e intencional um espaço para ouvir as

demandas e atendê-las por meio da prática, o que pode surgir com a experiência que o tempo de condução de grupos de meditação me forneceu. Essa trajetória me trouxe mais confiança para utilizar dos recursos aprendidos e elaborar meditações de forma espontânea, concomitante com uma certa influência de Rogers com relação à não diretividade. Assim, eu permitia que o grupo me mostrasse em qual direção a meditação poderia lhe ser mais útil naquele momento, fazendo do encontro ainda mais significativo do que meramente a disciplina na realização de uma atividade. Essa fase do grupo de meditação pode ocorrer com mais intensidade no deslocamento para as práticas virtuais (que se deu com a pandemia de COVID-19).

Além disso, aqueles que já começavam a se sentir mais pertencentes ao grupo, passavam a querer cooperar de alguma forma. Logo, não se pode deixar de mencionar os participantes que se dispunham mais a compartilhar sobre si ao final das práticas, além de comparecerem mais cedo ao local para ajudar na organização da sala por livre e espontânea vontade de contribuir com o grupo. Na fase de expansão do Projeto Presença para atuar na Casa da Criança, podemos também considerar os participantes que se voluntariaram para assumir um papel de coordenação e ação em outro espaço, identificados ainda mais com o propósito do grupo, já que o estavam representando. Na fase virtual, essa cooperação se transpõe na ajuda com a divulgação e compartilhamento em redes sociais.

Com relação ao compartilhar, a comunicação sempre foi um ponto muito importante dentro da organização dos encontros de meditação. Por se notar que os participantes em sua maioria era um público iniciante, passamos a adequar a forma de explicar a meditação para que se estabelecesse uma base comum a todos antes que a prática meditativa começasse, também possibilitando uma maior confiança para realizar a prática. Isso envolvia explicar desde o básico "o que é meditação" a questões como postura e princípios da prática (silêncio, concentração, observação, não julgamento etc). Nesse sentido, Baremlitt (1986) coloca que a tarefa prioritária em um grupo é a de estabelecer um "esquema referencial comum", ou seja, uma base de conhecimento compartilhada entre as pessoas presentes que dê a oportunidade para a comunicação ocorrer.

O momento final do encontro, em que se compartilhava sobre a prática, existia também para possibilitar um espaço comum de reconhecimento de si no outro, das dificuldades compartilhadas no caminho de prática, bem como das diferenças subjetivas à

prática do dia, assim estabelecia-se também uma articulação entre realidades compartilhadas (Nicolau; Furlan; Silva, 2023).

Algo que era constantemente reforçado nesses momentos é que o desempenho individual é flutuante e não está separado de outros aspectos da vida, mas que o grupo poderia ser um fator motivador para praticar e permanecer em concentração. Também aproveitávamos para reforçar que existem técnicas meditativas que se adequam mais a uma pessoa que a outra, algo que poderia ser identificado a partir da observação e disposição para explorar as diferentes práticas propostas nos encontros.

Ao ouvir o que era compartilhado pelos outros participantes, tornava-se possível imaginar outras possibilidades de vivenciar uma prática, expandindo possibilidades e proporcionando um momento de empatia. Com a influência de Rogers, passei a compartilhar mais das minhas experiências: dificuldades com o cotidiano da universidade e as altas demandas, experiências, desafios e benefícios da prática de meditação, entre o que mais pudesse ser pertinente para gerar uma identificação maior com os participantes do grupo. Dessa forma, exercitava a congruência e a autenticidade (Rogers, 2002).

No início, para possibilitar a afiliação e gerar um maior pertencimento, foi preciso entender o contexto cotidiano dos participantes, em sua grande maioria estudantes universitários que, conforme comprovam pesquisas (Oliveira *et al.*, 2014; Souza, 2017; Arinõ; Bardagi, 2018; Borges; Francescato; Hoefel, 2020), possuem altos níveis de estresse e ansiedade. Assim, a consciência crítica inserida em momentos de reflexão integrados à prática meditativa tinha como objetivo abrir um espaço para repensar a organização da rotina, bem como o que era prioridade na vida de cada um, sugerindo-se também pensar em integrar a meditação à vida cotidiana como uma forma de autocuidado.

É importante ressaltar que muito do que era colocado como uma reflexão/problematização de organização da vida a partir das altas demandas da faculdade, incluindo os sentimentos de autocobrança e ansiedade, tinha como objetivo proporcionar um novo olhar para algo que já havia se tornado "normal" e automático, abrindo possibilidades de mudanças individuais e comunitárias. Busquei de diversas formas reforçar que compreendia a grande demanda de tarefas (até por estar inserida no mesmo contexto) e que o espaço do encontro poderia ser também uma espécie de refúgio, um local para se retirar por alguns minutos das exigências do "mundo de fora". Mesmo que no dia a pessoa não estivesse com vontade de

meditar, ela poderia estar ali para observar e descansar, o que ajudava a reforçar o fator de pertencimento àquele grupo, ao espaço e o clima afetivo (telê). É nesse ponto que, na minha experiência, Rogers mais se relaciona com Pichon-Rivière, pois a aceitação incondicional do ponto em que o grupo está foi o que permitiu alimentar um clima afetivo de acolhimento e cuidado e garantir a permanência dos participantes.

A partir da influência da Terapia Ocupacional e considerando-se que o processo de aprendizagem também proporciona uma adaptação ativa à realidade (Pichon-Rivière, 2009), pude reconhecer que os encontros poderiam ser muito proveitosos se fossem também espaços nos quais os participantes pudessem internalizar técnicas/recursos que, por sua vez, pudessem ser transpostos a outros momentos do cotidiano, principalmente no que concerne o manejo da ansiedade. Dessa forma, muitos exercícios de atenção plena, respiração e autorreflexão eram compartilhados no momento de encontro para que se tornassem recursos de auxílio aos desafios da vida e pudessem ser resgatados em momentos de necessidade. Com o fomento e cuidado com os outros conceitos já mencionados, principalmente de comunicação e pertença, a aprendizagem dos recursos da meditação conseguia ser melhor internalizada o que, em si, incentivava esses participantes a criar uma rotina de práticas em suas casas, independentemente do grupo, mas a partir do que era oferecido e experimentado em grupo. Como colocam Maximino e Liberman (2015, p. 19), "O aprendizado, assim como a terapia, implica transformação e não apenas acúmulo de informações. Transformação no modo de pensar, de sentir, de perceber e de se relacionar".

Como os encontros eram direcionados, liderados e estruturados, não foi possível observar as fases ocorrerem de forma sequencial como nos grupos de encontro de Rogers, mas destaco três conceitos da Abordagem Centrada na Pessoa que foram essenciais no processo de condução dos grupos: a aceitação incondicional, a empatia e a congruência (Kirschenbaum, 2004).

A partir das atitudes adotadas com base nessas premissas, foi possível notar uma certa resistência à prática e às reflexões nos participantes que estavam chegando ao encontro pela primeira vez. Por não estarem vinculados, não se sentiram pertencentes e/ou não terem estabelecido uma relação de confiança comigo e com o restante dos participantes, era comum ter relatos de dificuldade com a mente ou de não ter acontecido nada durante a prática. Os que se dispunham a compartilhar esses percalços internos eram acolhidos e descobriam, tanto com

a minha orientação, quanto com o relato dos outros participantes, que estas constituem experiências "normais" quando se começa a meditar, assim sendo estimulados a voltar e continuar praticando.

Ainda, havia pessoas que não compartilhavam e permaneciam em silêncio. Seguindo a prerrogativa de Rogers de aceitar o que o indivíduo tem a compartilhar/contribuir (ou não), eu buscava não indagar diretamente essas pessoas, mas perguntava se todos estavam bem e, caso quisessem compartilhar algo particular, que poderiam falar comigo depois que o encontro fosse finalizado. Não me recordo de ter precisado acolher nenhuma questão específica de sofrimento nesses momentos pós-encontro, pelo contrário, eu recebia mais relatos positivos e agradecimentos. Por possibilitar o silêncio destas pessoas, as que retornavam em algum encontro futuro eu sabia que estavam se identificando com o grupo e com a prática. Nas práticas presenciais, os encontros passaram a ter um registro do nome dos participantes apenas quando o grupo passou a ter parceria com o DEAE, o que impossibilitou o contato com as pessoas que não retornaram, não sendo possível saber o motivo da ausência.

Acredito, por fim, que seja importante dizer da diferença que os encontros virtuais durante a pandemia de COVID-19 trouxeram para essa forma de feedback visual e observação do grupo. Ainda que tenha sido importante retomar o espaço de encontro e prática, notando-se uma maior abrangência territorial, assim como trazem Schmidt *et al.* (2020), e que muitos dos participantes tenham compartilhado sentir os benefícios (principalmente relacionado à ansiedade e aos sentimentos de angústia), muitos mantinham a câmera fechada. No início dos encontros era feito o convite para aqueles que quisessem ligar a imagem em vídeo e compartilhar questões por áudio, mas observei que apenas aqueles que já se sentiam mais vinculados ao grupo tinham mais segurança para fazer esses pequenos atos de comprometimento com o encontro - com exceção dos que compartilhavam ter alguma dificuldade técnica no momento.

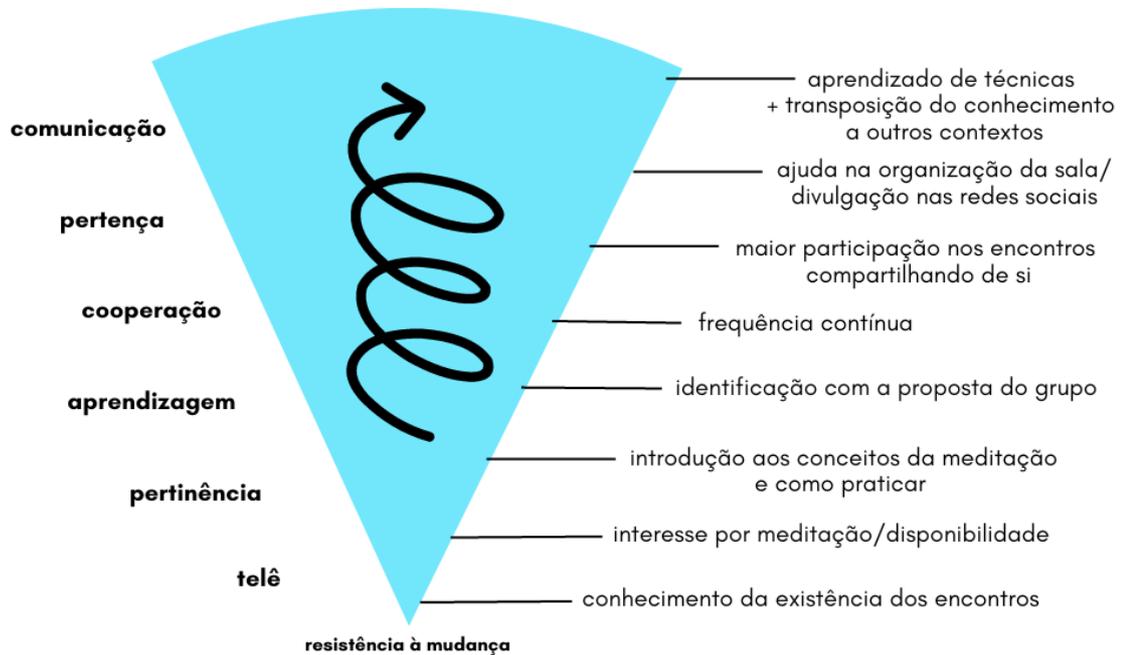
Nesse contexto, ficou ainda mais em evidência o quanto o meu comportamento e abordagem das pessoas que ali estavam presentes era grande parte da telê, já que cada um estava em sua própria casa e não havia de fato um ambiente preparado e pensado para o grupo. O que estava ao meu alcance para isso era a minha comunicação e a seleção musical que eu compartilhava no início dos encontros e durante a prática. Ainda que muitas pessoas novas tenham chegado, aos poucos fui percebendo que um grupo se mantinha constante, de

10 a 15 pessoas aproximadamente. Considero que isso se deu tanto pelos fatores de vínculo e filiação, quanto pela própria relação que esses participantes conseguiram estabelecer entre si (ainda que de forma virtual, muitas vezes apenas pelo chat). Ao contrário do modelo presencial, tendo o email das pessoas que se inscreveram para participar, eu conseguia contatá-las e abordá-las para convidar novamente a comparecer nos encontros ou receber uma justificativa do motivo do não retorno.

O processo de condução e envolvimento das pessoas com a proposta do grupo de aprendizagem da meditação se deu em concordância com o modelo de cone invertido de Pichon-Rivière, o que ajudou a desenvolver e esmiuçar nosso esquema de análise dos momentos e fases de participação no Presença (Figura 12).

A partir de um lugar de resistência à mudança, uma pessoa tomava conhecimento do acontecimento dos encontros de meditação e, tendo interesse pelo tema e disponibilidade de horários, ela comparecia ao grupo, em concordância com o conceito de "pertinência". Nesse primeiro contato, a ambiência do espaço, o acolhimento e a introdução aos conceitos de meditação davam início a um processo de aprendizagem juntamente com o conceito de "telê". Havendo identificação com a proposta do grupo, a pessoa poderia seguir frequentando e se identificando. Quanto maior a identificação e a confiança, maior o nível de "pertença", e maior o nível de participação nos encontros nos momentos de partilha. Assim, a pessoa estava mais propensa a se dispor para cooperar, se oferecendo para ajudar na organização da sala (no caso dos encontros presenciais) ou para divulgar nas redes sociais (no caso dos encontros virtuais). Por fim, tendo passado por todas as etapas anteriores e tendo permanecido no grupo, era possível perceber um maior aprendizado das técnicas de meditação, concomitantemente com a transposição desse conhecimento para outros contextos, o que permitia um maior desenvolvimento da comunicação de forma geral.

Figura 12 - Cone invertido do Projeto Presença



Fonte: autoria própria

Em relação à análise dos aspectos individuais é possível perceber que a existência do grupo e a história do Projeto Presença não estão separados da minha atuação no papel de coordenadora do grupo. Parte da história de construção do Projeto Presença é que, apesar de ser um grupo focado no coletivo e que, com o tempo, foi se abrindo mais às demandas momentâneas dos participantes, a coordenação e organização do grupo foi sempre centralizada. Ainda que no início da elaboração do projeto tenha-se tentado tomar as decisões e organizar os processos em grupo, aos poucos esse papel foi ficando cada vez mais convergente à minha imagem. Cada vez mais fui sentindo o quanto a continuidade dos encontros era minha responsabilidade, ainda que eventualmente eu pudesse contar com a ajuda de Vitor ou com a participação pontual de alguém que pudesse oferecer uma prática diferente. Nesse sentido, ainda que Vitor colaborasse com os encontros, meu envolvimento contínuo e constante no projeto acabou me colocando como figura de referência para os participantes.

Como colocam Maximino e Liberman (2015), em grupos abertos é a presença e as atitudes do coordenador que sustentam o contorno do grupo o que, por sua vez, possibilita sua

existência ao longo do tempo. Com isso, cabe ao coordenador a continuidade, assiduidade e pontualidade na condução dos grupos, fatores que facilitam a adesão dos participantes, pois mostram o compromisso do mesmo com o encontro (Nicolau, 2015).

Além disso, Furlan e Campos (2010) colocam que: "Os grupos em que os coordenadores revelam posturas impositivas ou de cunho moral impedem a formação de grupalidade e diminuem a adesão esperada, pois atropelam os desejos, as histórias, os sentidos de vida das diversas pessoas" (p. 115-116). Aqui considero importante ressaltar o momento em que decidi assumir uma postura mais acolhedora e aberta às experiências e contextos individuais, para além da reprodução e do treinamento de uma técnica.

Muitas pessoas que chegaram ao grupo podem ter se sentido vinculadas à experiência da prática de meditação (a tarefa em si), mas muitas podem ter se vinculado primeiramente à minha figura de coordenação. A própria forma com que a meditação era experienciada era influenciada pelo meu estilo de condução (técnicas, tom de voz, seleção de músicas). Dessa forma, é impossível avaliar os fatores de vínculo de forma separada do meu papel de coordenação.

Como coordenadora do grupo, precisava pensar em aspectos importantes relativos à condução das práticas pensando em como estas seriam vivenciadas e internalizadas. Para melhor compreendê-los, ressalto três pontos principais:

1. Estratégia: envolvendo tanto a preparação do ambiente, quanto a relação de uma prática meditativa com os objetivos que eu pretendia alcançar com o grupo, podendo ser experimentação de um conceito ou de um sentimento; para isso, precisava pensar também no tempo de prática, nas músicas de fundo, nos combinados feitos com o grupo para que pudessem ter uma boa experiência coletiva etc;
2. Técnica: nesse caso, qual tipo de meditação e quais técnicas poderiam ser utilizadas para cumprir o objetivo, como *mindfulness*, relaxamento, compaixão, visualização, exercícios de respiração etc;
3. Humanização: considerar os elementos relacionais de forma a me atentar mais às questões particulares dos participantes, bem como suas emoções, tendo também que lidar com elementos externos que poderiam estar influenciando na qualidade da prática - fatores que não faziam parte do meu controle, mas que poderiam ser acolhidos se compartilhados dentro do espaço coletivo.

Ademais, como mencionado na narrativa, aprendi com o tempo de experiência na condução de meditações que era importante levar em consideração três aspectos: saber qual era objetivo que eu gostaria de atingir com aquela prática, levando em conta também qual seria o foco (corpo, mente e/ou emoções); ter clareza de quais sentimentos eu queria despertar; e, por fim, quais recursos poderiam ser utilizados e que seriam mais adequados (técnicas de respiração, consciência corporal, visualizações, sons...).

Por se tratar de um estilo de grupo com maior rotatividade, fatores como telê, pertinência e afiliação têm maior evidência para entender a dinâmica do grupo. A análise realizada destes fatores me fez perceber o quanto o meu comportamento, comprometimento e manejo do encontro influenciava diretamente nos fatores de vínculo, o que fez com que meu estilo de condução fosse mais próximo do papel de liderança proposto por Pichon-Rivière que do papel de apoio à não diretividade de Rogers.

Dentro da teoria dos processos grupais proposta por Pichon-Rivière, tem-se que "O coordenador (...) teria o papel de sinalizar, explicitar e interpretar as dificuldades do grupo para enfrentar a tarefa" (Furlan, 2012, p. 92). Nesse sentido, cabia a mim observar, avaliar e interpretar as reações e comportamentos que se manifestavam durante todo o momento do encontro:

- No momento de chegada: buscava observar como as pessoas estavam, incluindo sua expressão facial ao entrar na sala e aguardar, como se comunicavam, como se portavam com os outros participantes etc;
- Durante a prática de meditação: observava principalmente a postura corporal e a expressão facial, visto que algumas pessoas com mais sono iam perdendo a postura, outras demasiadamente concentradas contraíam bastante a testa, outras mais inquietas ficavam se mexendo, entre outras observações;
- Após a prática: buscava comparar se algo havia mudado do momento inicial, tanto pela expressão e postura de cada um, quanto pelo que os participantes se dispunham a compartilhar sobre seu processo com a prática do dia.

Não obstante, com a minha trajetória dentro da graduação em Terapia Ocupacional, meu estilo de condução passou a se tornar mais acolhedor e empático, muito embasado pelas ideias de Rogers e pelo conceito de tecnologias leves, que perpassam as habilidades de

comunicação, acolhimento, vínculo e escuta (Coelho; Jorge, 2009). Desse processo, o mais importante de se destacar como uma contribuição pessoal para a ambiência/telê eram as minhas falas que reforçavam que aquele era um espaço aberto para relaxar e se cuidar, algo que apareceu somente depois de alguns meses de existência do grupo quando senti ser importante aliviar um pouco da tensão que se existe em se cumprir com algumas "regras" da meditação. Ao conversar com os participantes que iniciavam, percebi que existia uma ideia de meditação vinculada à rigidez com a disciplina e concentração, por isso da importância de desmistificar esse conceito, trazendo mais leveza e autocompaixão.

Nesse aspecto, cabe citar o que Rogers chama de "Atuando segundo aquilo que sinto", que ele define como confiar "nos sentimentos, palavras, impulsos, fantasias que em mim emergem" (Rogers, 2002, p. 62) como forma de contribuir com um grupo e dele fazer parte. Nesse momento do grupo, penso que esse insight sobre um espaço de cuidado para além da meditação possa ter surgido de uma necessidade pessoal que eu sentia da existência desse espaço na universidade, vendo no grupo e naquela sala um ambiente propício para isso, considerando também o que eu poderia oferecer de suporte dentro do papel de coordenação do encontro. Este é um exemplo de uma ação intuitiva que passou a ditar o tom dos encontros e vejo que outras mudanças que surgiram na condução do Projeto Presença ao longo do tempo também partiram desse lugar.

Outros exemplos podem ser as escolhas de, no momento virtual, trabalhar primeiro com temas específicos e, depois, perceber a necessidade de encontros com temáticas livres, algo que ocorreu com uma certa oscilação. Essas decisões foram feitas a partir do sentir do andamento do grupo, considerando-se que não houve pedidos dos participantes ou fatos objetivos que indicassem qual era o melhor caminho. Algumas dessas intuições podem ter também influências da minha percepção do que estava sendo vivenciado coletivamente. Olhando em retrospectiva, posso dizer que de alguma forma percebi que a saída de um período de isolamento social gerou uma maior necessidade de trocas sociais e de suporte, fatos que levaram à iniciativa de desenvolver uma comunidade online onde alguns temas da meditação poderiam ser melhor aprofundados e vivenciados, porém trabalhando-se dentro de um contexto de "grupo fechado" para facilitar as relações de vínculo e confiança:

[nos grupos fechados ou semi-fechados] as pessoas podem se beneficiar de um espaço estável no qual seja possível estabelecer relações vinculares fortes, tanto com os coordenadores como com os outros participantes.

Nesses grupos, o sentimento de pertença é reforçado e os participantes beneficiam-se dos processos identificatórios (Maximino; Liberman, 2015, p. 20).

De maneira geral, o que ficou evidente para mim em minha trajetória de cinco anos conduzindo encontros de meditação e meditações guiadas é que tudo isso só foi possível porque também entendi que, antes de compartilhar algo, eu precisava experimentar em meu próprio corpo. Mesmo descobrindo sobre as técnicas e fatores de condução ao longo do caminho, eu entendi que precisava vivenciar e ser um exemplo, alguém que encontrou na meditação muitas ferramentas para o autocuidado e para o desenvolvimento pessoal, sabendo e tendo passado pelas dificuldades que todo iniciante passa.

5. CONCLUSÃO

Pretendeu-se com esse trabalho sistematizar a história do Projeto Presença, revisitando memórias e registros materiais/virtuais. Considero que o maior desafio desse processo tenha sido a ausência de um diário de campo sistemático e contínuo ou de registros pessoais sobre as atividades que estavam sendo realizadas dentro do projeto desde seu início.

Com um olhar crítico sobre a narrativa autobiográfica, foi possível perceber as influências da graduação em Terapia Ocupacional e diversos projetos que participei que levaram a uma melhor condução das experiências em grupo e, eventualmente, de estruturação do próprio projeto. Os referenciais de Pichon-Rivière e Rogers, estudados em profundidade para a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso, auxiliaram a analisar os fenômenos grupais e compreender a forma com que os encontros em grupo foram se alterando.

Tendo vivido essa experiência de coordenação durante toda a graduação, pude perceber o quanto desenvolvi habilidades de condução de grupos que me ajudaram a ter mais segurança e expertise em outras vivências, como projetos de extensão e estágio. Percebi que, no decorrer dos anos do Projeto Presença, foi possível aprimorar os processos de aprendizagem relacionados à prática de meditação, as estratégias de vínculo ao grupo de práticas e auxiliar no cuidado em saúde autônomo dentro do cotidiano dos estudantes. Concomitante a isso, minha perspectiva sobre a meditação foi se alterando conforme a experimentei em diferentes espaços e com diferentes públicos sob a concepção da prática da Terapia Ocupacional. Ademais, passei a ser vista como uma referência para a condução de

práticas de meditação dentro de intervenções de Terapia Ocupacional.

Com isso, compreendo que grupos são experiências dinâmicas. Ainda que os participantes se mantenham os mesmos, as relações e necessidades se alteram conforme novas experiências podem ser vivenciadas dentro do espaço do grupo, além das influências do contexto subjetivo e individual de cada um. Assim, pode-se perceber uma transformação mútua que opera na interação pessoa-grupo-coordenação. No caso do Projeto Presença, o fator comum era a prática de meditação, fator que foi a base para a formação de vínculos e a partir do qual puderam ser explorados muitos outros desdobramentos com influência na vida cotidiana.

Futuramente, sugere-se a realização de uma pesquisa para analisar as transcrições das meditações guiadas do *podcast* do Projeto Presença, incluindo a percepção das pessoas ao realizá-las para que se possa sistematizar quais as melhores técnicas para cada objetivo, o que poderá auxiliar em processos formativos de habilidades necessárias para a condução de meditações.

REFERÊNCIAS

ABDUCH, C. Grupos Operativos com Adolescentes. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos, juventude, saúde e desenvolvimento**, Brasília, 1999.

ABRAHÃO, M. Memória, narrativas e pesquisa autobiográfica. **História da Educação**, UFPEL Pelotas, n. 14, p. 79-95, 2003.

ANVERSA, A. *et al.* Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 626-631, 2018.

ARAÚJO, A. *et al.* Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paul Enferm.** 2020.

ARIÑO, D.; BARDAGI, M.. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018.

BASTOS, A. A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. **Psicólogo inFormação [online]**, v.14, n.14, p. 160-169, 2010.

BAREMBLITT, B. **Grupos: teoria e técnica**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1986.

BONIFÁCIO, S. *et al.* Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, p. 15-20, 2011.

BORGES, C.; FRANCESCATO, R.; HOEFEL, A. Fatores associados à presença de ansiedade e depressão em acadêmicos de diferentes cursos em um centro universitário no sul do país. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 84, p. 17-28, 2020.

BRASIL. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

BRASIL. **Portaria ministerial 849 de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/20127859/do1-2017-03-28-portaria-n-849-de-27-de-marco-de-2017-20127668. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

BRASIL. **Portaria ministerial 702 de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

BRASIL. **Portaria Ministerial 971 de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Disponível em: <http://bibliotecadigital.economia.gov.br/handle/123456789/958>. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **HumanizaSUS: Documento base para gestores e trabalhadores do SUS**. 4. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

BUSS, P. Uma introdução ao conceito de Promoção da Saúde. In: CZERESNIA, FREITAS. **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009.

CARVALHO, M. O conhecimento da vida cotidiana: base necessária à prática social. In: CARVALHO, M.; NETTO, J. **Cotidiano: consciência e crítica**. São Paulo: Cortez, p. 17-63, 2000.

CARPENA, M.; MENEZES, C. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria E Pesquisa**, v. 34, e3441, 2018.

COELHO, M; JORGE, M. Tecnologia das relações como dispositivo do atendimento humanizado na atenção básica à saúde na perspectiva do acesso, do acolhimento e do vínculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, n. 14, p. 1523-1531, 2009.

COEN, Monja. **Aprenda a viver o agora: conceitos do zen-budismo e atenção plena para praticar em até 10 minutos**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.

COSTA, S. Prefácio. In: MAXIMINO, V.; LIBERMAN, F. **Grupos e Terapia Ocupacional - Formação, pesquisa e ações**. São Paulo: Summus Editorial, p. 7-9, 2015.

DAHLGREN, G; WHITEHEAD, M. **Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health Stockholm**. Institute for Future Studies, 1991.

FACEBOOK CASA DA CRIANÇA - SÃO CARLOS. **Sobre Casa da Criança - São Carlos**. Disponível em: https://www.facebook.com/casadacriancasaocarlos/about_details. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

FERNÁNDEZ, K. *et al.* Meditation: critical analysis of the experience of young university students in their daily life and health. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 27, n. 4, p. 765-775, 2019.

FIDLER, G.; FIDLER, J. **Occupational therapy: a communication process**. Nova York: The Macmillan Company, 1963.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 63ª ed. São Paulo: Paz e terra, 2017.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. 58ª ed. São Paulo: Paz e terra, 2019.

FURLAN, P. Minicurso Vivências de meditação, relaxamento e respiração. Relatório de projeto de extensão, PROEXWEB UFSCar. São Carlos, 2022.

FURLAN, P.; CAMPOS, G. Grupos na Atenção Básica à Saúde. In: Ministério da Saúde. **Cadernos HumanizaSUS - Volume 2 Atenção Básica**. Brasília: Editora MS, p. 105-116, 2010.

FURLAN, P.; LAMBAIS, G. Fatores facilitadores da continuidade da prática meditativa por universitários. Relatório de Iniciação Científica (Graduação em Terapia Ocupacional) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021.

FURLAN, P.; LAMBAIS, G. Por que meditar? Benefícios e aspectos subjetivos para a continuidade da prática por estudantes universitários. **Revista Saúde (Sta. Maria)**, v. 48, n. 1, 2022.

FURLAN, P. O caso "grupo terapêutico", os grupos de encontro e a clínica na Atenção Básica à Saúde. In: MAXIMINO, V.; LIBERMAN, F. **Grupos e Terapia Ocupacional - Formação, pesquisa e ações**. São Paulo: Summus Editorial, p. 7-9, 2015.

GALHEIGO, S. O cotidiano na terapia ocupacional: cultura, subjetividade e contexto histórico-social. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 14, n. 3, p. 104-9, 2003.

GOLEMAN, D; DAVIDSON, R. **A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

GOLEMAN, D. **A arte da meditação: Um guia para a meditação**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

HANSON, R. **O cérebro de Buda: Neurociência prática para a felicidade**. São Paulo: Alaúde, 2012.

HELLER, A. **O cotidiano e a história**. 6.ed. São Paulo: Paz e Terra, 2016.

KICKBUSCH, I.; ALLEN, L.; FRANZ, C. The commercial determinants of health. **Lancet Global Health**, v. 4, n. 12, 2016.

KIRSCHENBAUM, H. Carl Rogers's Life and Work: An Assessment on the 100th Anniversary of His Birth. **Journal of Counseling and Development**, v. 82, p. 116-124, 2014.

LANTYER, A. *et al.* Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, nº 2, p. 4-19, 2016.

LIMA, E. Atividades, mundo comum e formas de vida: contribuições do pensamento de Hannah Arendt para a terapia ocupacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 3, p. 1037-1050, 2020.

MALFITANO, A. Campos e núcleos de intervenção na terapia ocupacional social. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2005.

MARQUES, V.; SATRIANO, C. Narrativa autobiográfica do próprio pesquisador como fonte e ferramenta de pesquisa. **Linhas Críticas**, Brasília, v. 23, n. 51, p. 369-386, 2017.

MAXIMINO, V.; LIBERMAN, F. Cenas em formação: buscando na prática os pressupostos para o que fazemos com grupos. In: MAXIMINO, V.; LIBERMAN, F. **Grupos e Terapia Ocupacional - Formação, pesquisa e ações**. São Paulo: Summus Editorial, p. 10-26, 2015.

MAXIMINO, V. A constituição de grupos de atividades com pacientes psicóticos. Tese (Doutorado em Saúde Mental) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

MAEYAMA et al. Promoção da saúde como tecnologia para transformação social. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais**, v. 2, n. 2, 2015.

MENEZES, C.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional SP**, v. 16, nº 2, 2012.

MERHY, E. **Saúde: a cartografia do trabalho vivo**. 2a ed. São Paulo: Hucitec, 2005.

MORAIS, J.; BRAGANÇA, I. Pesquisa formação narrativa (auto)biográfica: da tessitura de fontes aos desafios da interpretação hermenêutica. **Educar em Revista**, Curitiba, v. 37, e75612, 2021.

NICOLAU, K.; FURLAN, P.; SILVA, P. Promoção de saúde como processo coletivo: os grupos em questão. In: GIACOMOZZI, A. *et al.* **Promoção da Saúde Mental no Brasil - Aspectos teóricos e práticos**. São Paulo: Vetor Editora, p. 55-69, 2023.

NICOLAU, S. Grupos na atenção básica: enraizar-se em uma comunidade. In: MAXIMINO, V.; LIBERMAN, F. **Grupos e Terapia Ocupacional - Formação, pesquisa e ações**. São Paulo: Summus Editorial, p. 264-274, 2015.

OKAMOTO, M. Revisitando Enrique Pichon-Rivière: Grupo Interno, história de origem e contexto social. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017.

OLIVEIRA et al. Adaptação Acadêmica e Coping em Estudantes Universitários Brasileiros: Uma Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, nº 2, p. 177-186, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Mental health: a state of well-being**.

Disponível em: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Inaugurada Vitrine do Conhecimento sobre a Dimensão Comercial dos Determinantes Comerciais da Saúde**. 4

de janeiro de 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/4-1-2022-inaugurada-vitrine-do-conhecimento-sobre-dimensao-comercial-dos-determinantes#>. Acesso em: 5 de janeiro de 2024.

PICHON-RIVIÈRE, E. **O processo grupal**. 8ª ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

PROACE UFSCAR. **Apresentação PIAPE**. Disponível em: <https://www.proace.ufscar.br/piape>. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

RIBEIRO, M.; MACHADO, A. A Terapia Ocupacional e as novas formas do cuidar em saúde mental. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 19, n. 2, p. 72-75, 2008.

ROGERS, C. **Grupos de encontro**. 8ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

SCHMIDT, B. *et al.* Entrevistas online: potencialidades e desafios para coleta de dados no contexto da pandemia de COVID-19. **REFACS (online)**, v. 8, n. 4, 2020.

SCHUH, L. *et al.* Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. **Revista de Enfermagem da UFSM**, vol.11, ed 9, p. 1-21, 2021.

SEGRE, M.; FERRAZ, F.. O conceito de saúde. **Rev. Saúde Pública**, v. 31, n. 5, p. 538-42, 1997.

SILVEIRA, L. *et al.* Os efeitos do *mindfulness* na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 45, n. 2, ed 53, 2021.

SOUZA, D. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba (MG), 2017.

SOUZA, E.; SOUSA, R. Pesquisa (auto)biográfica, educação e saúde docente: escritas de formação e refiguração identitária. **Cadernos CERU**, Série 2, v. 32, n. 1, 2021.

TEIXEIRA, M. *et al.* Adaptação à universidade em jovens calouros. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 12, p. 185-202, 2008.

TOLLE, E. **O Poder do Agora: um guia para a iluminação espiritual**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

WILLIAMS, M; PENMAN, D. **Atenção Plena: como encontrar paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.