

V SIANCO



## SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE ANÁLISE COGNITIVA 15 a 19 de setembro de 2025

**Temática: O campo multirreferencial da Análise Cognitiva: Tendências e desafios na atuação profissional**

Organização **Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento**



Apoio



Financiamento



### INTERAÇÕES FORMATIVAS REDE LuAmPa: enraizando e respirando

Leliana Santos de Sousa<sup>1</sup>

Vilma Gravatá da Conceição<sup>2</sup>

Ana Cleide Santos de Souza - Payayá<sup>3</sup>

Candida Ribeiro Santos<sup>4</sup>

### EIXO TEMÁTICO: ANÁLISE COGNITIVA

#### 1 APRESENTAÇÃO:

A oficina “**INTERAÇÕES FORMATIVAS - REDE LuAmPa**: enraizando e respirando” propõe um espaço de contemplação da respiração e meditação, como um momento de relaxamento por meio de escuta corpórea do silêncio com foco na respiração como símbolo humano cultural da espiritualidade, identidade e beleza. O

<sup>1</sup> Professora da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) e do Programa de Pós Graduação em Difusão do Conhecimento PPGDC/UNEB.

Doutora em Ciências da Educação pela Université Vincennes Saint-Denis Paris 8 França. E-mail: [lelisousa@uneb.br](mailto:lelisousa@uneb.br)

<sup>2</sup> Bibliotecária da Universidade Federal da Bahia, Mestra em Ciência da Informação, Doutoranda no Programa de Pós-Graduação PPGDC/UNEB, Conselheira do CRB5 e membro do Grupo de Pesquisa Educação, Etnicidade e Desenvolvimento Regional (GEEDR/UNEB/CNPq). E-mail: [vilmagravat@gmail.com](mailto:vilmagravat@gmail.com)

<sup>3</sup> Analista Universitária e Economista na Universidade de Estado da Bahia (UNEB). Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento PPGDC/UNEB. Mestra em Educação pelo Programa Gestão e Tecnologias Aplicadas à Educação (GESTEC). Membro do Grupo de Pesquisa Educação, Etnicidade e Desenvolvimento Regional (GEEDR/UNEB/CNPq). E-mail: [acssouza@uneb.br](mailto:acssouza@uneb.br)

<sup>4</sup> Socióloga. Doutora pelo Programa de Pós Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres e Gênero Feminino (PPGNEIM). Pós Doutoranda no Programa de Pós Graduação em Difusão do Conhecimento (PPGDC/UNEB). Instrutora de Yoga, Acupunturista e Terapeuta Holística. Sócio fundadora na Casa Shanti Yoga & Terapias. Membro do Grupo de Pesquisa em Educação, Etnicidade e Desenvolvimento Regional (GEEDR/UNEB/CNPq). E-mail: [candidar2003@yahoo.com.br](mailto:candidar2003@yahoo.com.br)

intento da atividade é promover um momento de « pausa » em meio ao movimento da respiração buscando o resgate de práticas culturais ancestrais da espiritualidade de reconexão com a natureza. Quanto aos benefícios da meditação Campello (2019, p.7) ressalta que: “o desdobramento na saúde é evidente e tem qualidades que são benéficas demais para um ser vivente, que é ter foco, presença, atenção, buscar a verdade, buscar a si mesmo”. Assim, é evidente que prática da meditação contribui de forma significativa para o bem-estar pessoal promovendo a redução do estresse e o autoconhecimento, em especial, daqueles indivíduos inseridos no contexto acadêmico.

## **2 OBJETIVOS:**

- Propor e incentivar o bem-estar por meio da prática da atenção plena proporcionada por meio da meditação;
- Conduzir esse modo de interação formativa para proporcionar o bem-estar físico e mental em reconexão com a natureza e o planeta;
- Criar um espaço de respiração e centramento;
- Contemplar a respiração de forma a acalmar a mente;
- Escutar os participantes da vivência;

## **3 JUSTIFICATIVA:**

A meditação e a atenção plena é capaz de auxiliar no conforto mental, vez que a prática diária, realizada por alguns minutos, pode acarretar diversas vantagens na qualidade de vida dos indivíduos. Conforme Avila a meditação (2022, p. 11) contribui “para diminuição da ansiedade, aumento da concentração para estudos e para atividades rotineiras, promovendo, assim, mudanças significativas na saúde do cérebro, no equilíbrio mental devido aos seus benefícios”. Por isso, esta vivência busca ofertar um momento de relaxamento aos participantes de forma que estes compreendam a relevância da meditação no dia-a-dia para a saúde física, mental e conexão com a natureza. A espiritualidade é uma característica do ser e que acompanha o ser humano com seus símbolos de ancestralidade. A proposta surge da necessidade de possibilitar espaços de vivenciar um momento da respiração em seu sentido amplo como parte de um todo a partir da experiência de sentir e escutar o corpo contribuindo para a espiritualidade.

São muitas as iniciativas exitosas de busca do fortalecimento da espiritualidade, uma delas é a prática da Rede de Luz, Amor e PAZ (RedeLUAMPA), que nessa experiência nos brinda com áudios meditativos e meditação guiada ativando e fortalecendo nosso enraizamento e possibilidade de serviço de cura ao planeta. E reiteramos que enquanto parte do *corpus* do *cosmos* vivemos no mundo espiritual, independentemente da religiosidade. Somos um coletivo do grupo de pesquisa Educação, Etnicidade e Desenvolvimento Regional que considera a necessidade de fortalecimento da saúde e bem estar de seus participantes como relevante na produção de conhecimento.

#### **4 METODOLOGIA:**

A interação formativa : Rede LuAmPa enraizando e respirando se desenvolve de forma vivencial, a partir de participação espontânea de entrada no ambiente devidamente preparado para o momento de experimentação do escutar e sentir o próprio corpo em atenção plena à respiração. A experiência prioriza a vivência dos participantes e o respeito e discrição ao sentimento e expressividade do momento. A meditação será aplicada por meio de áudios de meditação guiada, onde os participantes poderão silenciar a mente e ouvir a guiança de forma a atingir um estado de relaxamento e tranquilidade. O espaço da vivência será um local tranquilo e silencioso sem distrações para que a vivência seja sentida. A técnica será orientada de forma que os participantes possam praticar o foco e a concentração, como a atenção à respiração e ou a observação de sensações. Os participantes serão orientados para que se acomodem em uma postura confortável para o desenvolvimento da vivência.

#### **5 ATIVIDADES INTERATIVAS:**

- Roda de conversa inicial: “Convite a entrar espontaneamente no ambiente”.
- Recepção: acolhimento.
- Escuta do áudio meditativo.
- Expressividade sobre o sentir e o escutar a respiração.
- Expressividade sobre a meditação.
- Falas das pessoas que participaram da interação.

## 6 RESULTADOS ESPERADOS:

- Reflexões advindas do sentir e escutar a respiração por parte dos participantes da vivência meditativa;
- Reflexões advindas da meditação - Luz, Amor e Paz;
- Possibilitar a vivência de sintonia com a espiritualidade;
- Experimentar um espaço acolhedor da espiritualidade;

DURAÇÃO: 01 hora durante o evento de forma rotativa (30 min de meditação e 30 min de interação e escuta).

Nº VAGAS: 15 pessoas

## REFERÊNCIAS

AVILA, Anny Karolini de. **A técnica de meditação como prática pedagógica em salas de recursos multifuncionais**. Trabalho de conclusão de curso. Licenciado em Ciências da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Ponta Grossa, 08 de junho de 2022.

CAMPELLO, Millena. **Meditação na universidade**: segundo pesquisadores, prática pode ajudar alunos a lidar com ansiedade e estresse. UnbCiência, 2019. Disponível em: <https://www.unbciencia.unb.br/biologicas/61-educacao-fisica/612-meditacao-na-universidade>. Acesso em: 04 set. 2025.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D., BIZARRO, L. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**. v. 15; n. 2., 2012.

SAMPAIO, Cynthia. **Meditação, saúde e ciência**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 222-229. [ISBN – 97885-69218-01-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm). Acesso em: 20 ago. 2025.

METATRON, Serafin; FROÉS BURNHAM, T. **Tekcura Transmutação de Energia no Planeta**. Disponível em : [redeluampa.wixsite.com/Tekcura](http://redeluampa.wixsite.com/Tekcura). Acesso em: 20 jan. 2020.

METATRON, Serafin ; FROÉS BURNHAM, T. **Tekcura Rede Viva de Consciência**. Jan./2020. [redeluampa.wixsite.com/Tekcura](http://redeluampa.wixsite.com/Tekcura).

METATRON, Serafin ; FROÉS BURNHAM, T. **Tekcura Banho de Luz**. Disponível em: [redeluampa.wixsite.com/Tekcura](http://redeluampa.wixsite.com/Tekcura). Acesso em : 20 jan. 2020.