

## MEDITAÇÃO COMO RECURSO PEDAGÓGICO QUALIFICADOR DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM PARA OS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO MÉDIO

MEDITATION AS A PEDAGOGICAL RESOURCE TO QUALIFY THE TEACHING AND LEARNING PROCESS FOR TEACHERS OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION, ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL

LA MEDITACIÓN COMO RECURSO PEDAGÓGICO CALIFICADOR DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE PARA LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN INFANTIL, EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN SECUNDARIA

Sang Ho Lee<sup>1</sup>

**RESUMO:** Esse artigo buscou analisar a meditação como recurso pedagógico capaz de qualificar o processo de ensino-aprendizagem para professores que atuam na Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. O estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, fundamentada em autores que discutem a relação entre educação, saúde mental e práticas contemplativas. A metodologia envolveu a seleção e análise crítica de obras que abordam os benefícios da meditação no contexto educacional, destacando dimensões cognitivas, socioemocionais e pedagógicas. Os resultados apontaram que a prática meditativa favorece o equilíbrio emocional, a concentração e a autorregulação de professores e estudantes, refletindo diretamente na qualidade das relações em sala de aula e no clima escolar. Além disso, a meditação demonstrou potencial para reduzir o estresse docente, prevenir o burnout e fortalecer a empatia, elementos essenciais para a construção de vínculos saudáveis. Contudo, foram identificados desafios relacionados à resistência inicial e à necessidade de formação adequada dos professores para aplicação dessa prática. Conclui-se que a meditação pode ser incorporada de forma planejada e crítica ao currículo escolar, tornando-se uma estratégia pedagógica inovadora e inclusiva, promotora do bem-estar e da aprendizagem significativa.

2459

**Palavras-chave:** Meditação. Ensino-aprendizagem. Formação docente.

**ABSTRACT:** This article aimed to analyze meditation as a pedagogical resource capable of qualifying the teaching-learning process for teachers working in Early Childhood Education, Elementary and High School. The study was developed through qualitative bibliographic research, based on authors who discuss the relationship between education, mental health, and contemplative practices. The methodology involved the selection and critical analysis of works that address the benefits of meditation in the educational context, highlighting cognitive, socio-emotional, and pedagogical dimensions. The results showed that meditative practice promotes emotional balance, concentration, and self-regulation of teachers and students, directly reflecting on the quality of classroom relationships and the school climate. In addition, meditation demonstrated potential to reduce teacher stress, prevent burnout, and strengthen empathy, which are essential elements for building healthy bonds. However, challenges were identified regarding initial resistance and the need for adequate teacher training for the application of this practice. It is concluded that meditation can be incorporated in a planned and critical way into the school curriculum, becoming an innovative and inclusive pedagogical strategy that promotes well-being and meaningful learning.

**Keywords:** Meditation. Teaching-learning. Teacher training.

<sup>1</sup> Mestre em Educação. Formação de professores, Universidad Europea Del Atlántico Uneatlantico.

**RESUMEN:** Este artículo buscó analizar la meditación como recurso pedagógico capaz de calificar el proceso de enseñanza-aprendizaje para los profesores que actúan en la Educación Infantil, Primaria y Secundaria. El estudio se desarrolló a través de una investigación bibliográfica cualitativa, fundamentada en autores que discuten la relación entre educación, salud mental y prácticas contemplativas. La metodología incluyó la selección y el análisis crítico de obras que abordan los beneficios de la meditación en el contexto educativo, destacando dimensiones cognitivas, socioemocionales y pedagógicas. Los resultados señalaron que la práctica meditativa favorece el equilibrio emocional, la concentración y la autorregulación de profesores y estudiantes, reflejándose directamente en la calidad de las relaciones en el aula y en el clima escolar. Además, la meditación mostró potencial para reducir el estrés docente, prevenir el burnout y fortalecer la empatía, elementos esenciales para la construcción de vínculos saludables. No obstante, se identificaron desafíos relacionados con la resistencia inicial y la necesidad de una formación adecuada de los profesores para la aplicación de esta práctica. Se concluye que la meditación puede incorporarse de manera planificada y crítica al currículo escolar, convirtiéndose en una estrategia pedagógica innovadora e inclusiva que promueve el bienestar y el aprendizaje significativo.

**Palabras clave:** Meditación. Enseñanza-aprendizaje. Formación docente.

## INTRODUÇÃO

O cenário educacional contemporâneo é marcado por inúmeros desafios, que vão desde as transformações sociais e tecnológicas até as crescentes demandas emocionais e cognitivas dos alunos e professores. Nesse contexto, a escola é chamada a desenvolver estratégias que não apenas garantam o domínio dos conteúdos, mas que também favoreçam a formação integral dos sujeitos. Uma das possibilidades emergentes é a utilização da meditação como recurso pedagógico, capaz de contribuir para o equilíbrio emocional, a atenção concentrada e a melhoria do processo de ensino-aprendizagem. De acordo com Kabat-Zinn (2017), a prática meditativa fortalece a consciência plena e proporciona aos indivíduos maior clareza mental para lidar com situações cotidianas.

No ambiente escolar, a meditação pode ser entendida como ferramenta de apoio ao trabalho docente e discente, atuando na prevenção do estresse e na promoção do bem-estar. Estudos indicam que professores que incorporam práticas meditativas em sua rotina conseguem gerenciar melhor as demandas da sala de aula, criando ambientes mais tranquilos e colaborativos. Segundo Goleman e Davidson (2018), programas baseados em meditação mindfulness têm mostrado impactos positivos na regulação emocional e na capacidade de foco, aspectos fundamentais para a qualidade da prática pedagógica.

Outro ponto relevante é que a meditação se insere em um movimento maior de valorização das competências socioemocionais no campo educacional. A BNCC (BRASIL,

2018) estabelece que a educação deve contemplar o desenvolvimento integral dos estudantes, incluindo habilidades relacionadas à autogestão, à empatia e à responsabilidade pessoal e coletiva. Nesse sentido, práticas meditativas podem se articular com as diretrizes curriculares, fortalecendo a formação de professores e alunos e contribuindo para a criação de espaços educativos mais humanizados.

A incorporação da meditação como recurso pedagógico também dialoga com a necessidade de inovação nas práticas escolares. Tradicionalmente, o ensino esteve centrado na transmissão de conteúdos, mas a complexidade da realidade contemporânea exige abordagens mais sensíveis e integradoras. Como defende Moraes (2012), a educação deve ser vista de forma holística, considerando as dimensões cognitivas, emocionais e espirituais do ser humano. A meditação, nesse sentido, amplia as possibilidades pedagógicas, estimulando a reflexão, a escuta e o autoconhecimento como parte do processo formativo.

Portanto, refletir sobre a meditação como recurso pedagógico significa abrir espaço para uma prática que vai além da técnica, representando uma postura de cuidado, respeito e acolhimento dentro da escola. Este artigo tem como objetivo analisar as contribuições da meditação para o processo de ensino-aprendizagem de professores da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, destacando seus benefícios, desafios e possibilidades como estratégia qualificada de formação e atuação docente.

2461

## MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, tendo como propósito compreender as contribuições da meditação no contexto educacional e seus impactos na formação e prática docente. A opção pela pesquisa bibliográfica se justifica pelo fato de que esse tipo de investigação possibilita reunir, sistematizar e interpretar o conhecimento já produzido sobre o tema, oferecendo uma base sólida para análise crítica e reflexiva. De acordo com Gil (2019), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador acessar um conjunto diversificado de obras e estudos, possibilitando a construção de interpretações fundamentadas e a identificação de lacunas ainda existentes.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bases acadêmicas de acesso livre, como SciELO, Google Acadêmico e o Portal de Periódicos da CAPES, priorizando publicações nacionais e internacionais dos últimos quinze anos que tratassem da meditação e de suas interfaces com a educação, a saúde mental e o desenvolvimento socioemocional. No entanto,

obras de referência clássicas também foram incorporadas, dado o seu papel estruturante para a compreensão da prática meditativa e seus efeitos. Para Marconi e Lakatos (2021), esse equilíbrio entre literatura recente e marcos teóricos consolidados garante maior consistência e profundidade à análise.

A análise dos materiais foi realizada à luz da técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardin (2016), que consiste em categorizar e interpretar informações de modo sistemático, buscando significados implícitos e explícitos nos textos. Foram identificados três eixos temáticos principais: a) benefícios da meditação para a saúde mental e o bem-estar dos professores; b) impactos da meditação no processo de ensino-aprendizagem; e c) desafios e possibilidades de sua implementação no ambiente escolar. Essa organização possibilitou maior clareza na interpretação dos resultados.

Por tratar-se de uma pesquisa qualitativa, o foco não esteve na quantificação dos dados, mas na interpretação das ideias, conceitos e experiências relatadas pelos autores analisados. Segundo Severino (2018), a pesquisa qualitativa se preocupa em compreender os fenômenos em profundidade, considerando suas múltiplas dimensões e contextos. Assim, a metodologia adotada buscou valorizar as perspectivas de diferentes pesquisadores e pensadores sobre a inserção da meditação como prática pedagógica.

2462

Em síntese, os métodos utilizados permitiram construir um panorama amplo e fundamentado sobre o tema, apontando tanto os avanços alcançados quanto os desafios que ainda se colocam para a consolidação da meditação como recurso pedagógico qualificador no ensino da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

## RESULTADOS

Os resultados apontaram que a meditação tem se mostrado uma prática eficaz para a redução do estresse e da ansiedade entre professores, favorecendo a saúde mental e a qualidade de vida desses profissionais. Estudos realizados por Goleman e Davidson (2018) demonstram que programas de meditação mindfulness contribuem para o fortalecimento da autorregulação emocional, o que impacta diretamente no clima escolar e na forma como o docente lida com situações de pressão.

Foi identificado que a prática regular de meditação favorece a concentração e o foco, elementos essenciais para o processo de ensino-aprendizagem. Kabat-Zinn (2017) explica que a atenção plena permite ao indivíduo desenvolver maior clareza mental, reduzindo distrações e

ampliando sua capacidade de estar presente na atividade realizada. Esse aspecto, quando aplicado ao contexto educacional, favorece tanto os professores quanto os estudantes.

Outro resultado relevante refere-se à melhora das relações interpessoais no ambiente escolar. Professores que praticam meditação relatam maior empatia e paciência com seus alunos, o que contribui para a construção de vínculos mais respeitosos e colaborativos. Para Moraes (2012), a educação só se torna transformadora quando considera a dimensão humana, emocional e espiritual dos sujeitos envolvidos no processo.

A análise também revelou que práticas meditativas podem atuar como recurso pedagógico para estimular a autorregulação dos alunos, auxiliando-os a lidar com emoções intensas e situações de conflito. Segundo Siegel (2010), a meditação fortalece áreas do cérebro relacionadas ao autocontrole, promovendo maior equilíbrio emocional e capacidade de resolver problemas.

Os resultados mostraram ainda que a meditação pode reduzir os índices de burnout entre professores. Pesquisas de Creswell (2017) evidenciam que programas de mindfulness aplicados em contextos profissionais ajudam a diminuir os sintomas de esgotamento, depressão e fadiga, tornando o ambiente escolar mais saudável e produtivo.

Foi constatado que o uso da meditação em sala de aula contribui para melhorar o comportamento dos alunos, reduzindo episódios de indisciplina e aumentando a participação nas atividades. De acordo com Jennings (2015), professores que integram práticas contemplativas em sua rotina percebem maior cooperação dos estudantes e melhoria no ambiente de aprendizagem.

2463

Outro ponto observado foi que a meditação fortalece a autoestima e a autoconfiança dos alunos, elementos fundamentais para a aprendizagem significativa. Segundo Goleman (2011), práticas de atenção plena promovem maior percepção das próprias capacidades e limites, ajudando os estudantes a desenvolverem segurança e motivação para aprender.

A prática meditativa também mostrou impacto positivo na criatividade, tanto de professores quanto de alunos. Moraes (2012) ressalta que processos pedagógicos que valorizam a interioridade e o silêncio contribuem para despertar a imaginação e a capacidade de criar soluções inovadoras para problemas do cotidiano escolar.

Foi identificado que a meditação se alinha às competências gerais previstas na Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018), especialmente aquelas relacionadas à autogestão, empatia e responsabilidade. Essa compatibilidade evidencia que o uso da meditação

pode ser integrado às práticas escolares de forma consistente com os documentos normativos da educação brasileira.

Outro resultado importante diz respeito à melhoria do clima escolar quando a meditação é incorporada como prática pedagógica. Escolas que implementaram programas regulares de atenção plena registraram maior cooperação entre professores e estudantes. Segundo Jennings e Greenberg (2009), a qualidade das relações socioemocionais está diretamente ligada ao desempenho acadêmico e à convivência saudável.

Foi constatado ainda que a meditação oferece benefícios físicos, como a redução da pressão arterial e a melhora da respiração, fatores que repercutem no bem-estar geral. Davidson e McEwen (2012) destacam que práticas meditativas têm efeitos comprovados na fisiologia do corpo, atuando de forma preventiva contra doenças relacionadas ao estresse.

Outro achado refere-se à possibilidade de utilizar a meditação como estratégia inclusiva, beneficiando alunos com dificuldades de atenção ou transtornos de ansiedade. Segundo Napoli, Krech e Holley (2005), programas de mindfulness aplicados em escolas norte-americanas mostraram avanços significativos na concentração e no desempenho acadêmico de crianças com TDAH.

Foi observado que a meditação contribui para a formação de professores mais conscientes de si mesmos e de suas práticas. Essa consciência reflexiva fortalece a identidade docente e promove maior coerência entre valores pessoais e pedagógicos. Para Nóvoa (1992), o desenvolvimento profissional está ligado à capacidade do professor de refletir criticamente sobre sua própria prática.

2464

Os resultados também apontaram que a meditação, quando incorporada à formação continuada, fortalece o desenvolvimento de competências socioemocionais nos docentes. Imbernón (2010) defende que a formação precisa contemplar não apenas aspectos técnicos, mas também dimensões humanas e éticas, preparando o professor para lidar com a complexidade das relações educativas.

Outro ponto verificado foi a resistência inicial de alguns professores à adoção da meditação, muitas vezes por falta de conhecimento ou por associarem a prática a questões religiosas. Kabat-Zinn (2017), no entanto, esclarece que a meditação mindfulness possui caráter laico e científico, sendo reconhecida mundialmente como prática de saúde e educação.

A análise mostrou que, com o tempo, professores que superaram essas resistências perceberam ganhos significativos em sua prática pedagógica. Jennings (2015) relata que

docentes que passaram a incluir a meditação em sua rotina escolar desenvolveram maior paciência e capacidade de lidar com desafios cotidianos.

Outro resultado relevante refere-se ao fortalecimento da comunidade escolar como um todo. Escolas que adotaram práticas coletivas de meditação perceberam maior engajamento de famílias e gestores. Segundo Roeser et al. (2012), quando a meditação é integrada como proposta institucional, seus benefícios se estendem além da sala de aula, envolvendo toda a comunidade educativa.

Foi identificado também que a meditação pode ser utilizada como recurso transversal, apoiando o ensino de diferentes áreas do conhecimento. Professores de disciplinas como Língua Portuguesa e Matemática relataram que, após práticas breves de meditação, os alunos apresentaram maior concentração e desempenho nas atividades. Isso reforça a ideia de que a prática não se limita a momentos de “relaxamento”, mas pode qualificar o aprendizado em geral.

Os resultados ainda mostraram que a meditação contribui para a construção de ambientes escolares mais democráticos, nos quais o respeito, a empatia e a cooperação são valores fortalecidos. Para Goleman e Davidson (2018), práticas de atenção plena têm o poder de transformar as relações interpessoais, promovendo maior solidariedade e senso de comunidade.

2465

Por fim, verificou-se que a meditação é uma estratégia pedagógica com potencial de qualificar o ensino-aprendizagem em todos os níveis de ensino, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio. Os benefícios alcançados vão além do campo cognitivo, abrangendo aspectos emocionais, sociais e físicos, o que reforça seu papel como recurso pedagógico integrador e transformador.

## DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa reforçam a ideia de que a meditação é uma prática capaz de qualificar o processo educativo em diferentes níveis de ensino. Ao favorecer o equilíbrio emocional, a atenção e a consciência plena, a prática meditativa contribui diretamente para que professores e estudantes encontrem maior bem-estar no ambiente escolar. Kabat-Zinn (2017) lembra que a atenção plena não é apenas um exercício de concentração, mas uma forma de desenvolver maior presença no cotidiano, algo que, transposto para a sala de aula, cria condições favoráveis para a aprendizagem.



Outro ponto relevante refere-se à dimensão da saúde mental docente. Professores frequentemente enfrentam situações de estresse e sobrecarga, o que impacta a qualidade da prática pedagógica. Os resultados mostraram que a meditação auxilia na prevenção do burnout e no fortalecimento da resiliência. Isso dialoga com Creswell (2017), que aponta evidências robustas do impacto positivo do mindfulness na redução de sintomas de estresse e ansiedade em profissionais de diferentes áreas, incluindo educadores.

A discussão também evidencia que a meditação pode se tornar um recurso pedagógico voltado à inclusão. Quando aplicada com intencionalidade educativa, auxilia estudantes que apresentam dificuldades de atenção ou transtornos emocionais, fortalecendo sua participação no processo de aprendizagem. Napoli, Krech e Holley (2005) mostraram em seus estudos que crianças em idade escolar melhoraram sua concentração e autocontrole após programas regulares de mindfulness, o que abre possibilidades significativas para a Educação Infantil e os anos iniciais do Ensino Fundamental.

Além disso, a prática meditativa fortalece competências socioemocionais que hoje são reconhecidas como centrais na educação brasileira. A Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) estabelece que a escola deve desenvolver habilidades de autogestão, empatia e convivência, e a meditação se articula diretamente com esses objetivos. Ao favorecer a reflexão, a calma e o respeito mútuo, a prática torna-se um recurso pedagógico que vai além do cognitivo, alcançando dimensões éticas e sociais do processo formativo.

2466

Outro aspecto discutido é o impacto da meditação nas relações interpessoais no ambiente escolar. Os professores que cultivam práticas meditativas relatam maior paciência e empatia, o que favorece a criação de vínculos mais saudáveis com seus alunos. Jennings e Greenberg (2009) defendem que a competência socioemocional do professor está diretamente ligada à qualidade das relações em sala de aula e, consequentemente, ao desempenho dos estudantes. Isso mostra que a meditação pode ser uma estratégia formativa não apenas para o indivíduo, mas para toda a comunidade escolar.

No entanto, a adoção da meditação nas escolas enfrenta desafios importantes, como a resistência de alguns docentes que a associam a práticas religiosas ou místicas. Kabat-Zinn (2017), entretanto, esclarece que o mindfulness, em sua essência, é laico e científico, tendo sua eficácia comprovada em diversas áreas do conhecimento. A superação dessa barreira passa pela formação docente e pela sensibilização dos profissionais, mostrando que se trata de uma prática pedagógica e de saúde integral.



A formação continuada aparece, assim, como um elemento indispensável para que a meditação seja incorporada de maneira crítica e efetiva no contexto escolar. Imbernón (2010) lembra que a formação permanente deve articular teoria e prática, incentivando a reflexão crítica sobre a realidade docente. Dessa forma, incluir a meditação em programas formativos significa ampliar a capacidade dos professores de lidar com os desafios emocionais e pedagógicos da profissão.

A discussão também permite refletir sobre a relação entre meditação e inovação pedagógica. Ao contrário de métodos centrados exclusivamente na transmissão de conteúdos, a prática meditativa promove uma abordagem holística e integradora da educação. Moraes (2012) argumenta que uma pedagogia transformadora deve considerar o ser humano em sua totalidade – cognitiva, emocional e espiritual. A meditação, nesse sentido, oferece condições para que os professores construam práticas mais sensíveis e inclusivas.

Outro ponto importante é que, ao qualificar o processo de ensino-aprendizagem, a meditação contribui para a construção de escolas mais democráticas e humanas. Goleman e Davidson (2018) mostram que práticas de atenção plena ampliam a empatia e o senso de comunidade, valores essenciais para a convivência social. Dessa forma, a meditação não deve ser vista como prática isolada, mas como parte de uma proposta pedagógica mais ampla, alinhada à cidadania e à cultura de paz.

2467

Por fim, pode-se afirmar que a discussão evidencia a relevância da meditação como estratégia pedagógica que fortalece tanto o desenvolvimento pessoal dos professores quanto a aprendizagem dos estudantes. Mais do que uma técnica, trata-se de um recurso educativo que promove transformação individual e coletiva, criando condições para que a escola cumpra seu papel de formar sujeitos críticos, conscientes e emocionalmente equilibrados.

## CONCLUSÃO

A análise realizada neste estudo permitiu compreender que a meditação se apresenta como um recurso pedagógico promissor, capaz de qualificar o processo de ensino-aprendizagem em diferentes etapas da educação básica. Ao favorecer a atenção plena, a autorregulação emocional e a clareza mental, a prática contribui não apenas para o desempenho cognitivo, mas também para o equilíbrio pessoal de professores e estudantes, fortalecendo a qualidade das interações e do ambiente escolar.

Observou-se que, ao ser incorporada ao cotidiano educativo, a meditação beneficia os professores, ajudando-os a lidar com situações de estresse e sobrecarga emocional que marcam a prática docente contemporânea. Esse fortalecimento da saúde mental reflete diretamente na maneira como conduzem suas aulas, tornando-as mais acolhedoras, produtivas e humanizadas. Assim, o recurso não se limita a um exercício individual, mas reverbera de forma coletiva na sala de aula.

Os resultados também evidenciaram que a meditação pode ser aplicada de forma transversal, alcançando não apenas disciplinas específicas, mas todo o processo pedagógico. Sua prática contribui para criar espaços de silêncio, reflexão e escuta ativa, elementos que qualificam as relações de ensino e aprendizagem em todos os níveis. Esse caráter integrador fortalece a visão da escola como espaço de desenvolvimento integral, no qual aspectos cognitivos, emocionais e sociais se entrelaçam.

Outro aspecto relevante diz respeito à necessidade de preparar os professores para a adoção dessa prática, superando resistências e preconceitos ainda presentes em parte do campo educacional. A formação inicial e continuada surge como caminho essencial para capacitar os docentes, ampliando sua compreensão sobre a meditação como estratégia pedagógica laica, inclusiva e alinhada às diretrizes educacionais. Dessa forma, a prática poderá ser aplicada de modo consistente e efetivo, garantindo maior impacto no cotidiano escolar.

2468

Em síntese, pode-se concluir que a meditação é uma ferramenta potente para a construção de uma educação mais humanizada, democrática e voltada para o bem-estar coletivo. Quando integrada de forma planejada e crítica ao currículo e à prática pedagógica, ela se torna um recurso capaz de transformar não apenas a experiência escolar, mas também a relação entre professores, estudantes e comunidade. Esse caráter transformador aponta para a necessidade de ampliar debates, políticas e práticas que consolidem a meditação como parte integrante da educação contemporânea.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2018.

CRESWELL, J. D. Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, v. 68, p. 491-516, 2017.

DAVIDSON, R. J.; McEWEN, B. S. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, v. 15, p. 689-695, 2012.

GOLEMAN, D. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. J. *A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

IMBERNÓN, F. *Formação continuada de professores*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

JENNINGS, P. A. *Mindfulness for teachers: simple skills for peace and productivity in the classroom*. New York: W. W. Norton, 2015.

JENNINGS, P. A.; GREENBERG, M. T. The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, v. 79, n. 1, p. 491-525, 2009.

KABAT-ZINN, J. *Atenção plena para iniciantes*. São Paulo: Sextante, 2017.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

MORAES, M. C. *Educação e espiritualidade: fundamentos para uma prática pedagógica transformadora*. Petrópolis: Vozes, 2012.

NAPOLI, M.; KRECH, P. R.; HOLLEY, L. M. Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology*, v. 21, n. 1, p. 99-125, 2005.

NÓVOA, A. (Org.). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote, 1992.

ROESER, R. W. et al. Mindfulness training and teachers' professional development. *Child Development Perspectives*, v. 6, n. 2, p. 167-173, 2012.

SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. 25. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

SIEGEL, D. J. *The mindful brain*. New York: W. W. Norton, 2010.