

**APRENDIZAGEM SOLIDÁRIA, DIÁLOGO INTERCULTURAL E
CUIDADO EM SAÚDE MENTAL:
EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO INTERNACIONAL E EXTENSÃO NO
SEMIÁRIDO NORDESTINO DO BRASIL**

**SERVICE LEARNING, INTERCULTURAL DIALOGUE AND MENTAL
HEALTH CARE:
INTERNATIONAL INTERNSHIP AND EXTENSION EXPERIENCE IN
NORTHEASTERN SEMIARID OF BRAZIL**

**APRENDIZAJE SOLIDARIO, DIÁLOGO INTERCULTURAL Y
ATENCIÓN EN SALUD MENTAL:
EXPERIENCIA DE PASANTÍAS INTERNACIONALES Y EXTENSIÓN
EN EL SEMIÁRIDO NORORIENTAL DE BRASIL**

Ilenia D'Attis¹
Nicola Andrian²
Barbara Eleonora Bezerra Cabral³

RESUMO

Responsabilidade social, internacionalização e diálogo intercultural são três desafios que a universidade, como qualquer outra instituição educativa, é convocada a enfrentar em uma sociedade globalizada, cada vez mais caracterizada, por um lado, pelo multiculturalismo, por uma fragmentação social e forte competitividade e, por outro, crescentemente aberta à necessidade de encontro, diálogo e colaboração. Neste contexto, o artigo apresenta e discute a experiência de mobilidade internacional de uma estagiária de pós-graduação em psicologia da Universidade de Padova, Itália, promovida através de um projeto social e de intercâmbio, em parceria com a Residência Multiprofissional de Saúde Mental/RMSM da UNIVASF. O estágio foi realizado em um Centro de Atenção Psicossocial Infanto-juvenil na cidade de Juazeiro-BA, que constitui um dos cenários de aprendizagem da RMSM. Foram desenvolvidas atividades extensivas, pautadas no diálogo intercultural e na aprendizagem solidária, a partir da proposição de um laboratório de yoga e meditação para adolescentes. A análise da experiência aponta para a fertilidade da aproximação intercultural, no exercício de reconhecimento de modos diversos de ser e da proposição de espaços terapêuticos que

¹ Graduação em Ciências e Técnicas Psicológicas na Universidade dos estudos G. D'Annunzio, Chieti, Abruzzo, Itália, 2016. Graduação 'Magistrale' em Psicologia Social, do Trabalho e da Comunicação na Universidade de Pádua, Itália, 2018. E-mail: ilenia.dattis@studenti.unipd.it

² Doutorado em CoTutela entre o curso em Ciências Pedagógicas, da Educação e da Formação, Departamento de Filosofia, Sociologia, Educação e Psicologia Aplicada/FISPPA, Universidade de Pádua, Itália, e o curso em Educação e Contemporaneidade do Programa de Pós-Graduação PPGEduc da Universidade do Estado da Bahia/UNEB, 2018. Coordenador do Grupo permanente de Internacionalização Acadêmica e participante ao Núcleo de Pesquisa e Extensão NUPE do DCH III UNEB, Juazeiro-BA. E-mail: nicola.andrian@gmail.com

³ Graduação em Psicologia UFPE (1997). Especialização em Saúde Pública pelo CPqAM/FIOCRUZ, 1998. Mestrado em Psicologia Clínica pela UNICAP, 2204. Doutora em Psicologia pela UFES, 2011. E-mail: barbaraebcabral@gmail.com

convidem ao autocuidado. A partir disso, propõem-se algumas reflexões sobre possíveis estratégias para enfrentar, no mundo acadêmico, os desafios acima mencionados.

Palavras-chave: Competência Cultural; Extensão; Aprendizagem Solidária; Saúde Mental.

ABSTRACT

Social responsibility, internationalization and intercultural dialogue are three challenges that the university, like any other educational institution, is called upon to face in a globalized society, increasingly characterized, on the one hand, by multiculturalism, social fragmentation and strong competitiveness and, on the other, progressively open to the need for encounter, dialogue and collaboration. In this context, the article presents and discusses the international mobility experience of a psychology postgraduate intern from the University of Padova, Italy, promoted through a social and exchange project, in partnership with a Multiprofessional Mental Health Residence/RMSM from UNIVASF. The internship was held in a Psychosocial Care Center for children and adolescents in the city of Juazeiro-BA, which is one of the learning scenarios of RMSM. Social engagement activities were developed, based on intercultural dialogue and Service Learning, based on the proposition of a yoga and meditation laboratory for adolescents. The analysis of the experience points to the fertility of the intercultural approach, through the exercise of recognizing different ways of being, and the proposition of therapeutic spaces that invite to self-care. Based on this, some reflections about possible strategies to face the challenges mentioned above, in the academic world, are proposed.

Keywords: Cultural Competency; Social Engagement; Service Learning; Mental Health.

RESUMEN

Responsabilidad social, internacionalización y diálogo intercultural son tres desafíos que la universidad, como cualquier otra institución educativa, debe enfrentar en una sociedad globalizada, caracterizada cada vez más, por un lado, por multiculturalismo, fragmentación social y fuerte competitividad y, por otro lado, progresivamente abierta a la necesidad de encuentro, diálogo y colaboración. En este contexto, el artículo presenta y discute la experiencia de movilidad internacional de una pasante de postgrado en psicología de la Universidad de Padua, Italia, promovida a través de un proyecto social y de intercambio, en colaboración con la Residencia Multiprofesional de Salud Mental/RMSM - UNIVASF. La pasantía se realizó en un Centro de Atención Psicosocial para niños y adolescentes en la ciudad de Juazeiro-BA, uno de los escenarios de aprendizaje de RMSM. Se desarrollaron actividades de diálogo intercultural y aprendizaje solidario, basadas en la propuesta de un laboratorio de yoga y meditación para adolescentes. El análisis de la experiencia señala la fertilidad del enfoque intercultural, por el ejercicio de reconocer diferentes formas de ser, y la propuesta de espacios terapéuticos que invitan al autocuidado. De esto, se proponen algunas reflexiones sobre estrategias para enfrentar, en el mundo académico, los desafíos mencionados anteriormente.

Palabras clave: Competencia Cultural; Extensión; Aprendizaje y Servicio Solidario; Salud Mental.

INTRODUÇÃO: UMA BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO PARA INICIAR A CONVERSA

De 2016 a 2018, por meio de uma pesquisa de doutorado em cotutela entre a Universidade de Padova, Itália (UNIPD)⁴ e a Universidade do Estado da Bahia (UNEB)⁵, procurou-se investigar, do ponto de vista científico, o valor pedagógico e formativo das experiências de mobilidade internacional que estudantes da UNIPD vivem através do *Progetto BEA*, no contexto das cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA, situadas no semiárido da região Nordeste do Brasil.

O *Progetto BEA* (de agora em diante projeto BEA) é um projeto social e de intercâmbio promovido pela Associação EnARS⁶, sediada na cidade de Padova, Itália, e pelo 'BEA, Centro de Estudos e Práticas', sediado na cidade de Petrolina-PE, em colaboração técnica com a UNIPD, com a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf) e com instituições públicas e privadas de Petrolina-PE e Juazeiro-BA.

A pesquisa revelou uma especificidade pedagógica e inovadora do projeto: a experimentação da interseção de atividades de internacionalização, diálogo intercultural, extensão universitária e aprendizagem solidária por estudantes italianas/os ao longo de experiências combinadas de estudo e estágio no Brasil. Dados coletados através de documentos, entrevistas e questionários utilizados no estudo de caso piloto indicam que o principal interesse da equipe que faz o projeto BEA é o de proporcionar as melhores condições formativas para estes/as estudantes universitárias/os, através de um plano anual que, ciclicamente, consta de 3 etapas: uma formação específica na Itália (pré-mobilidade), um período de mobilidade no Brasil e a devolução da experiência na Itália (após a mobilidade).

De acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030⁷, como fortalecer a paz universal com mais liberdade, erradicar a pobreza em todas as suas dimensões, concretizar os direitos humanos e alcançar a igualdade de gênero e o empoderamento de mulheres e meninas, o projeto BEA busca

⁴www.unipd.it

⁵Título: INTEREURISLAND. De uma pesquisa no campo a uma possível referência para a internacionalização de experiências de responsabilidade social da Universidade; Autor: Nicola Andrian; data de defesa: 27 de Março de 2018.

⁶www.enars.it

⁷<http://www.agenda2030.com.br/>, acesso em 10 de setembro de 2019.

desenvolver boas práticas nos campos intercultural e educacional por meio de experiências mistas de estudo e aprendizagem solidária no exterior. Especial atenção é dada aos momentos de encontro e intercâmbio de estudantes universitários, para a promoção da cidadania ativa e da responsabilidade social no mundo.⁸

O cuidado com o aperfeiçoamento de capacidades e competências relacionais refere-se, também, ao desejo de facilitar o aprimoramento de uma atitude ‘pro-social’ nas/os protagonistas, que, de acordo com o Milan (2020, p. 188), revela-se através de “relacionamentos interpessoais abertos ao diálogo, à colaboração autêntica e, portanto, gerando comunidades: relacionamentos que, precisamente por causa de suas características, ajudam a pessoa a promover e realizar sua identidade”.

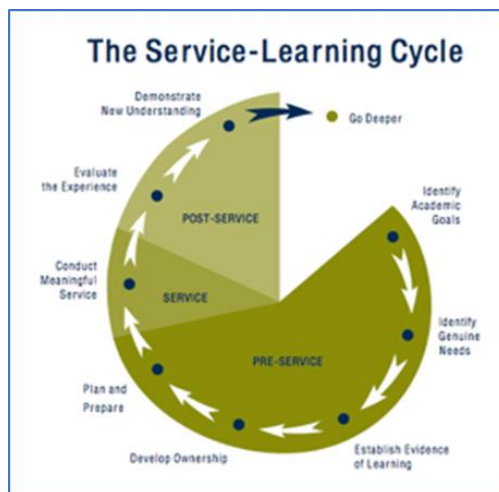
Através da análise dos dados, foi reconhecido que outro caráter inovador do projeto é a abordagem metodológica, baseada na proposta pedagógica da aprendizagem solidária, que “proporciona aos estudantes uma formação que atende o currículo acadêmico e, ao mesmo tempo, oferece um serviço significativo que faz a diferença no bem-estar da sociedade, especialmente para comunidades e pessoas nas margens socioeconômicas” (BRACCI; OWONA; NAS, 2013). Corresponde a uma proposta que nasceu nos Estados Unidos no final da década de 70 do século XX, com o nome de *Service Learning*, desenvolvendo-se rapidamente em diferentes países do mundo e com diversas nomenclaturas⁹.

Segundo Nieves Tapia (2006), o serviço de solidariedade, o protagonismo dos alunos/estudantes e a articulação curricular são as três características programáticas da aprendizagem solidária, portanto indispensáveis em qualquer projeto respaldado nesta proposta pedagógica. Na prática, as atividades promovidas pelo projeto BEA seguem o ciclo do *Service Learning* do *National Youth Leadership Council* (NYLC, 2005), apresentado na figura 1.

Figura 1: O Ciclo da Aprendizagem Solidária NYLC

⁸<http://www.enars.it/progetti/progetto-bea>, acesso em 10 de setembro de 2019.

⁹*Aprendizaje y servicio solidario, Active Learning in the community, Demokratie Lernen & Leben.*



Fonte: NYLC, 2005, p.1.

Uma característica transversal a qualquer atividade desenvolvida pelo projeto, também indicada pela referida pesquisa, é uma formação específica à comunicação assertiva para o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis e de qualidade. Segundo a presidenta da associação EnARS e o coordenador do projeto, as relações interpessoais são:

[...] a 'cola' em cada encontro entre pessoas, o que determina a qualidade e a excelência de cada atividade pensada, planejada e implementada. Por esse motivo, são constantemente oferecidas atividades de formação continuada sobre a comunicação assertiva, a comunicação não violenta e a relação educativa.¹⁰

O projeto BEA, na versão atual, teve início em janeiro de 2009, após o desenvolvimento de dois outros projetos de cooperação internacional e de intercâmbio, entre Brasil e Itália, que ocorreram em Petrolina-PE a partir do ano de 2002¹¹. De acordo com Andrian (2020), cabe destacar, contudo, que a história iniciou a partir da experiência de um estudante da universidade de Padova¹² que, no ano de 2000, através da ONG VIDES, de Roma¹³, desenvolveu um estágio formativo na Associação dos Amigos do PETRAPE¹⁴,

¹⁰ <http://www.enars.it/progetti/progetto-bea>. Acessado em 10 de Setembro de 2019.

¹¹ O BEA 2002 (entre os anos de 2002 e 2004) e o BEA PETRAPE (de 2005 até 2008), ambos aprovados e cofinanciados pelo Departamento de Relações internacionais, área da Cooperação Descentralizada, da Região do Veneto, Itália.

¹² Nicola Andrian, estudante regularmente matriculado no curso de graduação em Ciências da Educação da antiga Faculdade de Ciências da Formação (UNIPD).

¹³ VIDES (Voluntariado Internacional Mulher e Desenvolvimento) é uma associação de voluntariado juvenil, fundada pelas Filhas de Maria Auxiliadora ou Salesianas de Dom Bosco e promovida pelo Centro Italiano de Obras Salesianas Femininas (CIOFS) para a promoção

sediada no bairro Gercino Coelho em Petrolina-PE. Ao longo desta experiência de estágio universitário, o referido estudante teve a oportunidade de conhecer o Campus de Petrolina da Universidade do Estado de Pernambuco (UPE), naquele tempo nomeado Faculdade de Formação de Professores de Petrolina/FFPP, aproximando-se do Colegiado de Pedagogia. O encontro com alguns dos professores da UPE¹⁵ e a troca de informações, reflexões e experiências criaram o solo fértil para o planejamento do primeiro projeto de cooperação internacional que, como mencionado acima, teve início no ano de 2002.

O desenvolvimento da rede de relações interpessoais e de vínculos com instituições públicas e privadas do contexto da cidade de Petrolina¹⁶ levou a Associação EnARS a assinar, em 2012, o primeiro acordo de colaboração técnica com a PROEX/Univasf¹⁷, abrindo uma nova e valiosa temporada do projeto BEA. Nos últimos anos, a combinação entre a mobilidade internacional dos estudantes, sua participação em projetos de extensão das universidades locais¹⁸ e a aprendizagem através do serviço solidário na comunidade criou um contexto altamente estimulante, sob diferentes pontos de vista. Neste novo quadro, um carácter único e inovador foi a marca das experiências interculturais, como os cursos de língua e cultura italianas, promovidos pela PROEX e ministrados pelo coordenador do projeto junto aos/às estudantes italianos/as em mobilidade. As excelentes avaliações feitas pela totalidade dos sujeitos envolvidos, com destaque aos/às estudantes em mobilidade, abriram um espaço de reflexão sobre o significado e o valor da proposta do projeto BEA. Exemplificase com fragmento narrativo abaixo:

da mulher, dos jovens e crianças em condições de desvantagem e pobreza. Maiores informações podem ser acessadas em <https://www.videsitalia.it>

¹⁴ Uma instituição filantrópica, sem fins lucrativos, que iniciou suas atividades informalmente em 1978, tendo como fundadora a Irmã Maria Eurídice Dourado, filha de Maria Auxiliadora, da Congregação Salesiana. Mais informações sobre a instituição podem ser encontradas em: <https://petrape.org.br>

¹⁵ Destacam-se como primeiros contatos o Prof. Francisco de Assis Silva Panta e o Prof. Ivanildo Alves de Almeida (coautor do primeiro projeto de cooperação internacional).

¹⁶ Ao longo dos primeiros dois projetos de cooperação internacional, abriram-se colaborações técnicas com instituições como a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) de Petrolina, a Fundação de Atendimento Socioeducativo (FUNASE) – por meio do Centro de Internação Provisória/CENIP, CASE e CASEM – e a Secretaria de Desenvolvimento Social e Cidadania (SEDUC) da Prefeitura de Petrolina-PE.

¹⁷ Na pessoa da Profa. Lúcia Marisy Souza Ribeiro de Oliveira, Pró-Reitora de Extensão da Univasf.

¹⁸ Entre outros, o projeto de extensão inscrito PROEXT/UNIVASF 2012/2013 – Contextos de acolhimento: promovendo práticas de atenção psicossocial a crianças e adolescentes em situação de abrigo (entre março de 2012 e fevereiro de 2013).

Do ponto de vista profissional e pessoal, graças a esse estágio tão significativo, pude experimentar e realmente entender o que significa OUVIR, um ato desconhecido para mim antes, mas muito importante! Uma atitude que faz a diferença nos relacionamentos cotidianos e no 'ser' educador. Uma capacidade, uma competência que pode ser desenvolvida e que me serviu de maneira importante nas atividades principais do meu projeto de estágio: os encontros e diálogos 'informais' com os adolescentes acolhidos pela FUNASE CASE, o centro para adolescentes em conflito com a lei de Petrolina.¹⁹

Bracci, Owona e Nash (2013) afirmam que um estudante que estuda no exterior não pode mais se limitar à aquisição de noções exclusivamente acadêmicas. Como estudante global, ele se torna, para todos os efeitos, um ator social, desempenhando seu próprio papel no complexo contexto de um mundo no qual as diversidades culturais e linguísticas se encontram e se chocam em um entrelaçamento contínuo. Para os autores, o fenômeno econômico e social da globalização – pretendido como compressão do espaço e do tempo – afeta profundamente toda ação humana, aproximando e, ao mesmo tempo, distanciando sociedades e comunidades. A seguir, outro fragmento narrativo de estudante em mobilidade ilustra o que se quer comunicar:

DESCENTRALIZAÇÃO: Estar na situação de 'estrangeira' me fez refletir muito sobre a capacidade de deixar meu mundo, minha maneira de pensar, a capacidade de 'me afastar de mim'. Como equipe, trabalhamos na importância de nos expressar omitindo qualquer julgamento; prestamos muita atenção na identificação de nossas interpretações e opiniões, portanto ligadas à nossa cultura e experiência, tentando mantê-las separadas das descrições do que vimos ou ouvimos.²⁰

A partir dos resultados da pesquisa de doutorado, foram elaboradas novas estratégias de internacionalização da extensão acadêmica, que estão sendo implementadas através do projeto de pesquisa e intercâmbio INTEREURISLAND²¹ e através do acordo bilateral (*Memorandum of Understanding*) entre a UNIPD e a UNEB.

¹⁹ Relatório final da experiência de mobilidade internacional equipe BEA 2014, estagiária do Curso de graduação em Ciências da Educação e da Formação –SED, FISPPA, UNIPD, Pádua, Itália.

²⁰ Relatório final da experiência de mobilidade internacional equipe BEA 2015, estagiária do Curso de graduação em Ciências da Educação e da Formação –SED, FISPPA, UNIPD, Pádua, Itália.

²¹INTEREURISLAND - INTERsectoral, 'ExtensãoUniversitária', Research, Intercultureand Service Learning;Approaching to a New Development: <http://intereurisland.blogspot.com>

Essa contextualização torna possível compreender a proposição desse artigo, voltado a apresentar e discutir a experiência de mobilidade internacional de uma estagiária de pós-graduação em psicologia, da Universidade de Padova, Itália, promovida através do projeto BEA, em parceria com a Residência Multiprofissional de Saúde Mental/RMSM da Univasf. O estágio foi realizado em um Centro de Atenção Psicossocial/CAPS Infanto-juvenil na cidade de Juazeiro-BA, que constitui um dos cenários de aprendizagem da RMSM. A vinculação ao CAPS se caracterizou como uma das inserções no seu plano de atividades, em composição com a participação em reuniões do Núcleo de Mobilização Antimanicomial do Sertão/Numans, movimento social em prol da Reforma Psiquiátrica, e do grupo de pesquisas do Observatório de Políticas e Cuidado em Saúde/Univasf, ambos voltados à realidade do Sertão do São Francisco.

As residências em saúde constituem um dispositivo político de aprimoramento da formação em saúde, em nível de pós-graduação, com duração de dois anos e foco na formação em serviço, o que configura uma aproximação com o *Service Learning*. São apoiadas por recursos públicos de diversas fontes e voltadas à qualificação da atenção à saúde, em especial no âmbito do Sistema Único de Saúde/SUS. A RMSF/Univasf é fomentada pelo Ministério da Educação/MEC e, no período da experiência relatada, ofertava cinco vagas anuais (duas para enfermagem, uma para farmácia e duas para psicologia), possibilitando a inserção de dez residentes em serviços estratégicos de saúde mental das cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. Seu objetivo é

qualificar profissionais para atuação clínica no âmbito da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) na Região do Submédio São Francisco, tendo a Política Nacional de Saúde Mental, a Clínica da Atenção Psicossocial e os princípios do SUS como norteadores do processo de formação, a partir da inserção dos residentes nos serviços de saúde da RAPS municipal, em seus diferentes níveis de complexidade. (Univasf, 2013)

Os CAPS são pontos de atenção estratégicos, por serem referência especializada no cuidado em saúde mental em uma dada região de abrangência (BRASIL, 2011). Precisam assumir o compromisso de traçar projetos de cuidado em caráter substitutivo à lógica manicomial, ou seja, atentando às possibilidades de cuidado no território, inclusive pela articulação intersetorial, em respeito à Lei 10.216/2001, a Lei Nacional de Reforma Psiquiátrica brasileira (BRASIL, 2004). É fundamental destacar, contudo, que a perspectiva é de que o cuidado, na perspectiva da Atenção Psicossocial, ocorra em diversos pontos de atenção, nos vários componentes da RAPS.

A inserção da estagiária ocorreu, como já destacado, em um CAPS voltado ao cuidado a crianças e adolescentes com problemas na área de Saúde Mental, um CAPSi, em que foi negociada com a equipe a oferta de um espaço de cuidado até então inédito naquele serviço: um laboratório de yoga. Eis a experiência que foi tomada como matéria-prima para as reflexões compartilhadas por meio desse texto, registrada na produção de um relatório final²² e sintetizada no seguinte fragmento narrativo: “A sensação foi a de estar dentro de um caleidoscópio de relações, atividades, reflexões e conscientizações, que deu vida a uma visão do mundo mais ampla e crítica, mais tolerante e inclusiva, mais calorosa e humana”.

METODOLOGIA: OS CAMINHOS PERCORRIDOS

Todo mundo tem uma vibração, que é a marca de sua saúde e bem-estar. Podemos vê-la como o resultado natural dos processos subjacentes aos corpos físico, mental, emocional e sutil.

(Shreshta)

Essa consideração de Suren Shreshta, mestre nepalês, dispara o compartilhamento da experiência de estágio de uma das autoras no Brasil, que se produziu em total harmonia com seu percurso de expansão humana e profissional. A vibração que a conduziu nesta viagem, em evolução e em recepção constante, encontrou terreno fértil em um país que, rico de culturas e tradições diversas, produziu-lhe um sentimento de acolhimento, dando-lhe conhecimento humano de valor inestimável. Foram seis meses intensos, em que se realizou a primeira parte do estágio de mobilidade em psicologia²³, imersa no meio de uma parte do Sertão, entre Petrolina-PE e Juazeiro-BA – cidades separadas por um rio e conectadas por uma ponte –, através do projeto BEA. Foi possível viver e se enriquecer na área da psicologia clínica e social, no campo comum do cuidado em saúde mental/atenção psicossocial, em processo intenso de crescimento pessoal, especialmente pela possibilidade do diálogo intercultural.

Este contato com o dia-a-dia brasileiro cedo começou a intensificar a esperança de encontrar ainda calor humano, neste momento histórico individualista e de competitividade

²² Relatório final – Experiência de mobilidade internacional *Progetto BEA* - Equipe 2018 / 2019, estagiária do Curso de graduação *Magistrale* em Psicologia Social, do trabalho e da comunicação, UNIPD, Pádua, Itália.

²³A segunda parte ocorreu em Lisboa, Portugal, no período de 01 de maio a 01 de novembro de 2019.

que marca a contemporaneidade. A oportunidade de aproximação com o ambiente universitário, em particular com a Univasf e com o Departamento de Ciências Humanas-DCH III da UNEB e com os serviços de saúde pública, em especial o CAPSi, permitiu uma compreensão acerca da possibilidade de ambientes acadêmicos e de trabalho cheios de humanidade, tomada em sentido amplo – o que pode se produzir pelo encontro entre humanos/as.

A integração na RMSM/Univasf, no que tange aos momentos de tutoria (supervisão da prática), possibilitou experimentar e elaborar uma referência da importância da energia e encantamento para uma prática implicada na RAPS. Nestes espaços, a estagiária pôde viver a horizontalização das relações interpessoais e se expressar livremente, pela criação de um clima agradável, em que aprendizes se sentem considerados/as, ouvidos/as, acolhidos/as e valorizados/as em seus saberes. Não é disso que deveria se tratar, de modo inequívoco, uma relação de aprendizagem?

Esta valorização da abordagem interpessoal se reflete nos diversos cenários de aprendizagem da RMSM, onde residentes são estimulados/as a pôr em prática uma visão que considera a complexidade da condição humana na oferta – ou exercício – de propostas terapêuticas singularizadas – ou seja, que se sintonizem com necessidades específicas de quem busca o cuidado.

O CAPSi da rede pública municipal de saúde de Juazeiro-BA é um serviço de média complexidade, que funciona desde 2013. O serviço surgiu com o objetivo de ofertar atenção qualificada em saúde mental ao público infanto-juvenil em situação de intenso sofrimento psíquico, incluindo problemas decorrentes do uso abusivo de substâncias psicoativas, por meio de ações de diversificadas, no âmbito territorial.

Na época do estágio, o serviço contava com 1.005 crianças e adolescentes cadastradas, com diferentes demandas, realizando uma média de 250 atendimentos mensais, incluindo consultas individuais, atividades em grupo, atividades com pais e/ou responsáveis, atividades nas escolas do município e articulações com outros pontos de cuidado da RAPS.

A inserção da estagiária no CAPSi ocorreu de novembro de 2018 a março de 2019, período durante o qual acompanhou a psicóloga do serviço²⁴ em várias ações, particularmente atendimentos individuais e em grupo. Houve, então, uma abertura em relação à proposição de realizar um laboratório de meditação e yoga, em ambiente natural, com objetivo terapêutico,

²⁴Chamada Daniella Lima Andrade.

como desdobramento de um trabalho produzido na tese *Magistrale*²⁵ em ecopsicologia da estagiária.

A ecopsicologia é uma área que se situa na interface de encontro entre a psicologia e a ecologia, podendo se caracterizar tanto como ciência quanto como movimento social. Explora nossos vínculos psicológicos com a natureza, revelando que, nestes, as dimensões biológica, psíquica e espiritual se interconectam. Por meio da ecopsicologia, amplia-se nosso entendimento sobre quem somos, nosso papel na teia da vida, além de nossa compreensão sobre como a dimensão psicológica se situa na raiz da crise ambiental que vivemos, indicando como a psicologia pode ajudar na superação dessa crise. Natureza e saúde mental, ser humano em suas relações ecológicas com a teia da vida, crise ambiental e psicologia, natureza e autoconhecimento são alguns dos temas de interesse da ecopsicologia (GARIBOLDI, 2017).

A criação do laboratório de yoga e meditação, voltado a adolescentes de 12 a 17 anos em sofrimento psíquico – incluindo classificações diagnósticas e/ou sintomas como: depressão maior, transtorno de ansiedade, comportamento suicida e automutilação – partiu da valorização da perspectiva biopsicossocial, extrapolando o paradigma biomédico. Considera-se, assim, que yoga e meditação podem ser instrumentos integrativos da saúde das pessoas, com base na proposta de Meister *and* Becker (2018).

Especificamente, as atividades de meditação e yoga foram propostas no CAPSi para adolescentes porque são práticas cientificamente comprovadas como sendo eficazes para prevenir, diminuir e combater a depressão, ansiedade e stress, além de regular as alterações do humor (MEISTER; BECKER, 2018), podendo produzir efeitos semelhantes a uma terapia antidepressiva (SILWA, 2017). Estudos indicam, ainda, que a meditação ajuda a reduzir a dependência de álcool e drogas (PRIDDY, 2018), facilita o desenvolvimento da resiliência e da inteligência emocional (KEMPTON, 2017), ajuda a gerir a síndrome de déficit de atenção e hiperatividade/TDAH (CHOU, 2017) e a aumentar a concentração (CANTKIER, 2018).

A dinâmica de cada sessão de yoga e meditação ocorreu do seguinte modo: os primeiros 20 minutos eram voltados ao relaxamento e meditação, de modo a ajudar os adolescentes a se concentrar, focando a atenção sobre as percepções do próprio corpo, as

²⁵ O percurso de formação em psicologia na Itália é realizado através de um primeiro nível de estudo, chamado de graduação (com duração de três anos), e um segundo nível de estudo chamado de *Magistrale* (duração de dois anos). A seguir, faz-se necessário um estágio profissionalizante de um ano e uma prova estadual (chamada de *Esame di Stato*) para poder se inscrever na ‘Ordem dos psicólogos’, presente em cada região italiana, requisito para atuação como profissional da área.

emoções vividas no momento, controlando de uma melhor forma a respiração e aprendendo a estar no momento presente, evitando acompanhar pensamentos direcionados ao passado ou futuro; e o segundo momento, contemplando 40 minutos de yoga, se destinava a ajudar a manter um controle maior do corpo, da respiração, a melhorar a postura corporal, aumentar a elasticidade e a força muscular.

A primeira parte de cada sessão foi realizada com o auxílio de uma caixa de som, para utilização de música relaxante, recorrendo-se a diferentes sons da natureza. Além disso, um sino tibetano também foi usado, para proporcionar uma concentração a partir do estímulo sonoro. O sino tibetano é composto por sete metais planetários: prata, ferro, mercúrio, estanho, cobre, chumbo e ouro – o que remete, não por acaso, às sete notas musicais e aos sete *chakras*²⁶. O instrumento vibra em uma frequência particular, ajudando a pessoa a encontrar seu próprio equilíbrio psicofísico, que pode faltar quando há bloqueios de energia, somatizações profundas e comunicações interrompidas devido a situações estressantes ou traumas. Através de suas vibrações físicas naturais, o sino tibetano gera um som harmônico, que pode beneficiar o complexo corpo/espírito/mente.

As vibrações do sino tibetano têm, portanto, o poder de trazer efeitos benéficos à saúde, particularmente ao sistema nervoso central, por emitirem mesmas ondas *alpha*²⁷ que são emanadas pelo cérebro humano em um estado de calma e meditação. Por esse motivo, seu som, expandindo-se de maneira circular, leva a uma maior percepção do corpo, o que permite melhorar uma sensação de bem-estar e alcançar a chamada ‘concordância de fase’ – ou seja, quando as ondas emitidas pelo sino tibetano e nosso corpo vibram em uníssono, no mesmo comprimento de onda. Nosso corpo é composto, principalmente, de ondas de água e energia; contudo esse equilíbrio é distorcido por distúrbios psicofísicos criados pelo ambiente frenético em que vivemos.

É importante entender o quanto somos influenciados pelo ‘ambiente sonoro’ em que estamos imersos todos os dias – em geral caracterizado por uma poluição sonora –, sendo por isso que uma função da terapia sonora praticada com sinos tibetanos pretende a restauração do

²⁶ De origem do sânscrito, a palavra *chakra* significa ‘roda de luz’. Neste sentido, os *chackras* representam os centros de energia conectados com nosso corpo. Cada *chakra* tem uma relação direta com algum órgão do corpo. Existem muitos *chakras*, mas sete são os principais. Cada um tem uma cor correspondente, estando localizados da base da coluna até o topo da cabeça. Sua principal função é absorver a energia proveniente do sol (*prana*), alimentar a aura energeticamente e espiritualmente (DWIVEDI, 2018).

²⁷ Ondas sonoras com uma frequência de 8 a 12 Hertz.

equilíbrio original, rearmonizando nosso complexo corpo/espírito/mente, e seus *chakras* ou centros de energia (LLORENTE, 2016).

Concluídas as duas primeiras partes de cada sessão, a estagiária e um colega residente²⁸ realizavam atividades de interação entre os/as adolescentes, por meio de exercícios que ajudam a aumentar a confiança em si próprios e na relação com os demais. No final dessas atividades, cada encontro terminou com círculos de discussão – ou rodas de conversa –, em que se promoveu a reflexão sobre algumas das questões que surgiram após os exercícios, a exemplo do medo de não ser visto, a baixa autoestima, a incapacidade de se comunicar, a ansiedade, a insegurança, a depressão e as práticas de automutilação, uma problemática que tem ganhado vulto na experiência da adolescência no contexto da realidade local, gerando demandas de investigação, compreensão e intervenção.

Além disso, importa destacar a colaboração de discentes do curso de Psicologia da Univasf, que realizaram 3 encontros no serviço, ajudando a enriquecer o laboratório com atividades relacionando psicologia e yoga. A colaboração foi finalizada por meio da criação de um pôster, em que os/as adolescentes puderam criar desenhos sobre o que eles amavam fazer, tendo sido produzida uma música sobre a experiência vivida, por um dos estudantes de psicologia²⁹, um momento avaliado de forma bastante positiva pelos adolescentes, que revelaram se sentir animados e compreendidos.

No final do estágio, as duas últimas semanas foram dedicadas a uma outra forma meditativa – a produção de mandalas de lã ‘olhos de Deus’, uma criação dos nativos americanos, que acreditavam que o olho de Deus serve para conhecer o incognoscível. É uma forma de meditação, através de movimentos constantes e repetitivos e da visualização concreta de cores, que gradualmente tomam forma em um enredo cada vez maior e mais completo. Nas religiões orientais a mandala representa o universo, sendo usada para concentrar a atenção, definir um espaço sagrado e ajudar a meditar, além de ajudar a encontrar calma, equilíbrio e paz e a aumentar a autoconsciência (DUONG, 2018). Realçaram-se o interesse e o desejo dos/as adolescentes de investimento na confecção dessas

²⁸ Geovani Cardoso, residente multiprofissional da RMSM, da categoria profissional de psicologia, em seu segundo ano da formação. Na época do estágio de mobilidade da estagiária, fazia o seu rodízio no CAPSi, tendo sido um grande apoio para o laboratório de yoga e meditação.

²⁹O estudante de psicologia que produziu a música foi Airton Lucena Santos do Nascimento (semestre letivo de 2018.2). Tratou-se de atividade prática da Disciplina Saúde Mental I, ofertada no quinto período do Curso de Psicologia da Univasf.

mandalas de lã.

Figura 2: Mandalas ‘olhos de Deus’ confeccionadas por adolescentes participantes ao laboratório de yoga e meditação

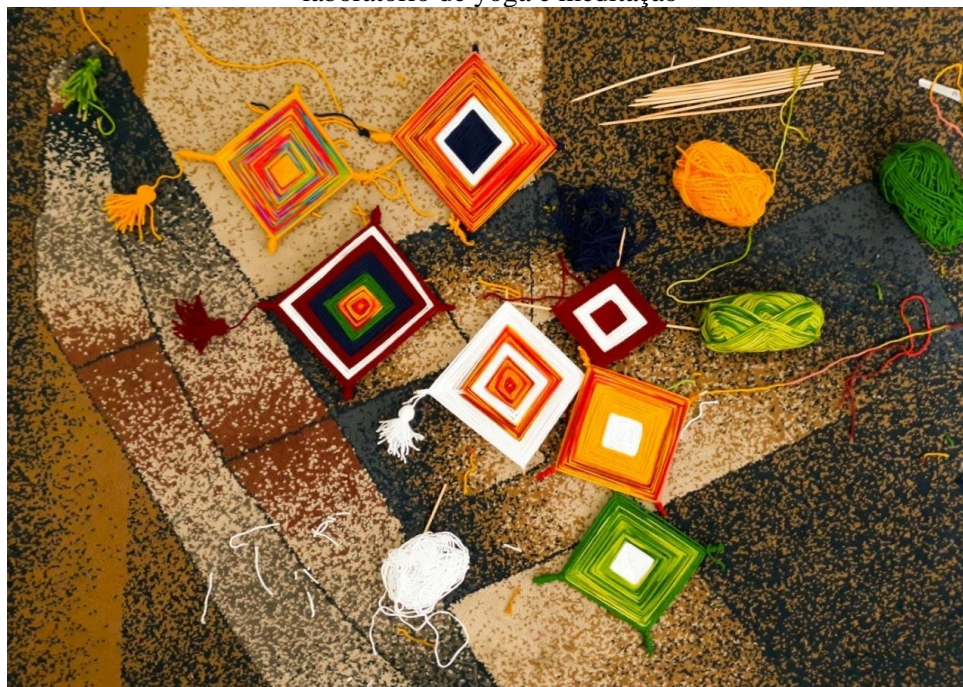


Foto de Ilenia D'Attis, 2018.

Na última semana, foi utilizado um instrumento qualitativo para avaliar a percepção dos adolescentes a respeito da participação no laboratório de yoga e meditação, tendo havido a autorização para o uso de imagens. O momento de compartilhamento foi filmado, com atenção ao registro de suas expressões faciais enquanto relatavam suas impressões e sentimentos relacionados a atividades de yoga, meditação e artesanato. A próxima seção foi elaborada a partir da análise dessa matéria-prima colhida, sendo tal colheita compreendida como fruto da relação com os adolescentes ao longo da execução da proposta, em sintonia à compreensão seguinte:

Colher - importa demarcar – remete à relação entre mão que colhe – ou recolhe – algo que se forja no próprio ato da colheita. Portanto, não se trata de coletar *dado*, como algo pronto, mas de (re)colher modos, visões, compreensões etc. que se elaboram na dimensão relacional pelo cultivo de experiência na relação com uma temática que se quer compreender melhor. (CABRAL; MORATO, 2019, p. 91)

RESULTADOS E DISCUSSÃO: O QUE BROTOU DOS ENCONTROS

As rodas de conversa permitiram avaliar que, depois que os/as adolescentes trabalhavam na conexão corpo/espírito/mente, por meio das atividades propostas, era como se tivessem adquirido uma maior consciência de sua condição no mundo, conseguindo explicitar suas percepções, sentimentos e emoções com clareza. Nessa direção, davam indicações de que conseguiam imaginar como poderiam melhorar sua situação existencial, em vez de contentar-se com os comportamentos problemáticos, aos quais costumavam recorrer.

O ponto do processo de transformação que mais se destacou na experiência comunicada dos/as adolescentes foi a mudança de uma atitude de passividade para uma atitude ativa, inclusive na relação com a destinação de seus próprios caminhos terapêuticos. Suas narrativas revelavam, ao longo e ao final de cada prática nos laboratórios de meditação e yoga, uma expansão em sua construção de autonomia, no que tange à gestão de seus modos de estar na vida. Indicavam estar gradualmente conquistando autoconfiança, autoestima e paz interior.

As reflexões finais se concentraram em como cada pequeno gesto ou ação interferia na vida de cada um/a, imagem que se metaforiza bem em cada passagem do fio na realização das mandalas. Nos momentos de meditação, cada fio de lã parecia abranger o grupo de adolescentes em uma energia que gerava boas intenções e comprometimento. Entusiasmo, gratificação, cooperação mútua, paciência, compartilhamento e apreciação pareciam se expressar nos olhos e sorrisos dos participantes.

Esses sentimentos emergiram com intensidade nas avaliações qualitativas finais, por meio de narrativas que enfatizaram como os laboratórios os/as deixaram mais tranquilos/as na administração de situações de conflitos internos e/ou interpessoais, reduzindo a ansiedade e o estresse além de apoiar na expansão da autoconsciência. Destacam-se alguns fragmentos narrativos nas respostas ao instrumento avaliativo, de caráter qualitativo³⁰:

- "O yoga, para mim, é uma forma de cuidar de nós mesmos." (Participante 1)
- "Sinto o meu corpo mais leve." (Participante 2)
- "A meditação é bem relaxante." (Participante 3)
- "O laboratório de yoga e meditação me relaxou mais e me ajudou a refletir sobre o que eu tenho vivido." (Participante 4)
- "Fazer este laboratório me ajudou a administrar qualquer situação da minha vida no dia a dia." (Participante 5)

³⁰O instrumento englobava algumas questões abertas para avaliação das atividades do laboratório de yoga e meditação, pelos(as) adolescentes. Os depoimentos foram colhidos mediante autorização da coordenação do Centro de Atenção Psicossocial Infanto-juvenil da cidade de Juazeiro-BA onde se ofertou o laboratório e dos(as) próprios(as) adolescentes.

"A melhor coisa do laboratório foram as conversas e a meditação." (Participante 6)
"O yoga e a meditação me ajudaram a gerir a ansiedade." (Participante 7)
"O laboratório ajudou a me concentrar e relaxar." (Participante 8)
"Esta actividade me ajudou a não ser nervoso com as colegas." (Participante 9)

A seguir, destacam-se alguns fragmentos narrativos presentes na gravação em vídeo (D'ATTIS, 2020):

"Eu me sento mais confortável com as pessoas, muito mais calmo e muito mais gentil e sociável." (Participante 1)
"A gente consegue tirar a culpa e aprender a enfrentar as situações da vida." (Participante 2)
"A melhor coisa foi poder conversar, saber que eu me podia abrir e que ninguém julgava-me naquele momento." (Participante 3)
"O yoga e a meditação foram a melhor coisa que eu encontrei na minha vida, melhor dos medicamentos que eu tomo. No grupo do laboratório, me senti dentro na segunda família, muito bem vindo." (Participante 4)
"Consegui me concentrar mais nas coisas. É um silêncio que dá paz. O artesanado do mandala, 'Olhos de Deus', acho que é uma forma de relaxar bem prática e bonita também." (Participante 5)

Compreende-se que os depoimentos não deixam dúvida quanto à potência da atividade proposta, reforçando a discussão feita até este ponto. Nas diversas atividades propostas, o encontro pode ser destacado como método, com destaque à disponibilidade para estar com e promover experiência (CABRAL, 2018).

Enquanto o laboratório de yoga e meditação ocorria, a estagiária mergulhava em outros espaços que lhe possibilitavam refletir sobre a própria experiência no CAPSi, destacados brevemente a seguir, permitindo aprofundar a articulação entre internacionalização, diálogo intercultural, extensão e aprendizagem social.

Na lógica da alternância entre atividades práticas e atividades teóricas, de estudo e pesquisa – uma das características do projeto BEA –, em paralelo com esta experiência, como já indicado, houve também a participação nas reuniões do Numans, incluindo a condução de debates sobre os temas 'empoderamento' e 'controle social'³¹; nas reuniões de tutoria da RMSM³² e nas reuniões do grupo de pesquisa Observatório de Políticas e Cuidado

³¹Essas discussões foram realizadas em conjunto com Thâmara Agnes (estudante de psicologia da Univasf, à época) e Milena Duarte (residente multiprofissional), respectivamente.

³²Orientação das professoras do Colegiado de Psicologia (uma das autoras do artigo) e de Enfermagem/Univasf.

em Saúde do Sertão do Submédio São Francisco/Univasf, momentos que também possibilitaram elaboração em torno da proposta desenvolvida no CAPSi.

A expansão do processo de ensino-aprendizagem também esteve conectada aos debates e reflexões nas reuniões da equipe do projeto BEA³³, em que ocorriam grupos focais, lidando com questões relacionadas com a consciência de sentimentos, percepções e emoções nos contextos formativos experimentados, usando questões-chave do ciclo da aprendizagem experiencial de David Kolb, com foco na comunicação assertiva e a resolução de conflitos pessoais e interpessoais.

Compreende-se que cada um desses encontros formativos estimulou a sair da zona de conforto e a enfrentar as dificuldades, integrando racionalidade e emotividade, em consideração complexa da condição humana. Destaca-se que este é um ponto forte do estágio de mobilidade, tido como fundamental para a gestão de dificuldades e mal-entendidos pessoais e interpessoais.

Muito significativa, também, foi a colaboração no Seminário Transdisciplinar sobre a ‘Comunicação assertiva na relação de ajuda’, no contexto da RMSM³⁴, para uma formação mais consciente no uso da comunicação na área da saúde mental. A palavra assertividade tem origens latinas, derivando do verbo *asserere*, que significa ‘afirmar’ (ZINGARELLI, 1999), destacando-se que o primeiro pensador que começou a usar e difundir este termo foi Wolpe (1958, 1969). Pode ser definida como uma capacidade de expressar os sentimentos, de escolher a forma de se comportar numa determinada situação, de desenvolver a autoestima e autoconfiança; de ser capaz de dizer não ou expressar opiniões discordantes; de decidir se comportar também de uma forma ilógica; de reconhecer os próprios limites e insuficiências em relação a uma situação de relacionamento; de limitar a agressividade dos outros e estimular responsabilidades; de defender os próprios direitos sem ignorar os dos outros (DI LAURO, 2011).

Assertividade pode ser definida como uma conduta que permite a uma pessoa agir de acordo com os seus interesses mais importantes, defender-se sem ansiedade, convenientemente expressar sentimentos honestos ou exercer os seus direitos pessoais sem negar os direitos dos outros (GUIX, 2008).

³³Facilitadas pelo coordenador do projeto (um dos autores do artigo), de que também participava a outra estagiária italiana, Eleonora Zerbetto; ocorriam a cada 15 dias.

³⁴ Conduzido pelo coordenador do projeto BEA, voltado para ao grupo da RMSM/Univasf.

Desenvolver e melhorar a assertividade através de uma comunicação verbal e não verbal clara, congruente e coerente é essencial para encontrar soluções adequadas para os problemas, para adquirir conhecimentos especializados na resolução de conflitos em situações cotidianas, incluindo situações de trabalho. Do ponto de vista psicológico é essencial desenvolver um conhecimento adequado das próprias emoções e das dos outros, a fim de fortalecer uma capacidade assertiva.

Essa capacidade de comunicação assertiva se destaca no âmbito do diálogo intercultural, que foi experimentado pela estagiária em diversos momentos de encontro e troca entre a cultura italiana e a brasileira³⁵, a exemplo do *AIESEC Global Village*, um evento organizado pela ‘AIESEC Vale do São Francisco’ (Associação de estudantes presente em 126 países do mundo), com a nossa participação como programa INTEREURISLAND e projeto BEA, juntamente com vários estudantes em mobilidade internacional da Argentina, Peru e Brasil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: O APURADO DAS RICAS EXPERIÊNCIAS TECIDAS NO ESTÁGIO DE MOBILIDADE

Compreende-se que essa experiência formativa, que se caracteriza como atividade extensiva, constitui uma experimentação na construção de estratégias para enfrentamentos de problemas próprios do mundo globalizado, cada vez mais caracterizado, por um lado, pelo multiculturalismo, uma fragmentação social e forte competitividade e, por outro, pouco a pouco mais aberto à necessidade de encontro, diálogo e colaboração³⁶.

Nesse sentido, pode apoiar na resposta ao chamamento de construir responsabilidade social em processos formativos, no contexto da internacionalização e do

³⁵ A estagiária foi facilitadora de um breve curso de cultura e língua italianas, em parceria com Eleonora Zerbetto, também estagiária italiana em mobilidade, no Programa de Pós-Graduação em Educação, Cultura e Territórios Semiáridos – PPGESA, no Departamento de Ciências Humanas, Campus III de Juazeiro, da Universidade do Estado da Bahia/UNEB.

³⁶ Segundo Jaques Delors, no relatório da UNESCO de 1996, as instituições educativas devem promover quatro tipos básicos de aprendizagem interconectadas, os quatro pilares nos quais a ação educacional e a missão da própria instituição devem se basear: 1. Aprender a conhecer, a adquirir as ferramentas de compreensão, 2. Aprender a fazer para poder agir de forma criativa em seu ambiente 3. Aprender a viver juntos para poder participar e colaborar ativamente dentro de um contexto de relações comunitárias, 4. Aprenda a ser, um caminho que vem da evolução dos outros três.

diálogo intercultural, diretrizes presentes na Lei da Extensão Resolução nº 7 MEC/CNE/CES, de 18 de dezembro de 2018. Tal documento constitui um avanço de delicada operacionalização no processo de valorização da curricularização da extensão no Brasil.

Pela experiência aqui apresentada e debatida, saberes foram produzidos na lida – em ato – com este desafio, indicando a necessidade de mais experimentações, como vias para compartilhar experiências e, por esse caminho, produzir saídas para a crise de falta de sentido instaurada no mundo.

A construção de sentido para a vida – e a conseqüente redução de sofrimento psíquico – passa pelo reconhecimento de nossa condição comum de seres humanos, marcada pela diversidade, pois habitamos diferentes e diversos espaços existenciais e temos diferentes e diversas referências de mundo – ainda que estejamos no mesmo espaço, como um pedaço do sertão ou outro país ou continente.

Habitar as fronteiras é um demanda ao mundo contemporâneo, pela construção de pontes – não apenas de concreto, mas também de pensamentos e de sentimentos. O encontro – outra forma de compreender o diálogo intercultural – é desejável e necessário, devendo-se reconhecer o compromisso de experiências educadoras com a produção de novas formas de estar habitando o mundo, em relações entre humanos/as e com o planeta. Não parece haver espaço mais privilegiado para isso do que os diversos contextos educativos.

REFERÊNCIAS

ANDRIAN, Nicola. Linhas do tempo. Um resgate histórico do intercâmbio entre a UNEB e a UNIPD & do *Progetto BEA* como percursos que conduziram a organização do I Colóquio Brasil Itália. In **1º Colóquio Brasil Itália**. Revista ComSertões – Juazeiro-BA, v.8, n.1, janeiro-junho 2020. ISSN Elet: 2357-8963 / ISSN IMP: 2318-4507, pp.15-37.

_____ **INTEREURISLAND**. De uma pesquisa no campo a uma possível referência para a internacionalização de experiências de responsabilidade social da Universidade. 2018, Tese (Doutorado em Educação, em Cotutela) Universidade de Pádua, Itália e Universidade do Estado da Bahia, Salvador-BA, Brasil.

BRACCI, L., J. OWONA & E. NAS. **Community Engagement through International Service-Learning: How a Foreign Student can Become a Social Actor in the Host Society**, International Center for Intercultural Exchange, Siena Italian Studies, Italy, 2013.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Legislação em saúde mental, 1990-2004. 5 ed. Brasília: MS, 2004, p. 17-20. (Lei 10.216/2001)

_____ **Portaria n° 3.088** de 23 de dezembro de 2011. Ministério da Saúde. Brasília-DF, 2011.

BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO/CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO/CÂMARA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR. Resolução N° 7, de 18 de dezembro De 2018.

CABRAL, B. E. B. Notas reflexivas sobre o saber de ofício docente como aprendizado permanente. In: Cabral, Barbara E. B., Rabelo, Michelly dos S. & Souto, Bianca S. (2018). **Experiências de avizinhamto ensino-serviço-comunidade no sertão do São Francisco: contações do vivido e refletido.** (orgs.). 1^a. ed. Porto Alegre: Rede Unida; Petrolina: Universidade Federal do Vale do São Francisco, 2018, pp. 118-124.

CABRAL, B. E. B.; MORATO, H. T. P. Redimensionando o valor da questão-bússola no horizonte da produção de conhecimento. In: CABRAL, B. E. B.; SZYMANSKI, L.; MOREIRA, M. I. B.; SCHMIDT, M. L. S. (ORG.) **Práticas em pesquisa e pesquisa como prática: experimentações em psicologia.** Curitiba-Per: CRV, 2019, p. 85-104.

CANTKIER, L. **Yoga for Concentration, Cognition, and Memory: Studies Show It Works.** You're aware of the benefits of yoga for fitness, but practitioners also use yoga for concentration—it's been shown to improve focus, attention, and memory. University Health News, 2018.

CHOU, C., HUANG, C. **Effects of an 8-week yoga program on sustained attention and discrimination function in children with attention deficit hyperactivity disorder.** Doi: 10.7717/peerj.2883, 2017

DAS, L., S. **Wise Mind, Open Mind: Finding Purpose and Meaning in Times of Crisis, Loss, and Change** Paperback, 2009.

DWIVEDI, M., K. **Role of Chakras in Developing the Personality of Leaders.** Acta scientific medical sciences, 2018.

D'ATTIS, I. **Yoga and meditation project** -International service learning experience in Brazil, 2020. Disponível no: <https://www.youtube.com/watch?v=aN5mUNRPXLg&t=69s>

DELORS, J. **Nell'educazione un tesoro.** Rapporto all'UNESCO della Commissione Internazionale sull'Educazione per il XXI secolo. Roma, Armando Editore, 1997.

DI LAURO, D. **Manuale di comunicazione assertiva,** Xenia, 2011.

DUONG, K.; STARGELL, N. A.; MAUK, G.; W. **Effectiveness of Coloring Mandala Designs to Reduce Anxiety in Graduate Counseling Students.** Journal of creativity in mental health, 318-330, 2018.

FRIDAY, J. C. **Losing Focus? Studies Say Meditation May Help.** Time, 2010.

GARIBOLDI, A. **Ecopsicologia, la disciplina che riconnette Uomo e Natura.** Rivista natura, 2017. Disponível no site: <https://rivistanatura.com/ecopsicologia/>

GOYAL, M.; SINGH, S.; SIBINGA, E. M. S. **Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being.** A Systematic Review and Meta-analysis, 2014.

GUIX, X. **Comunicação eficaz,** São Paulo, Ciranda cultural, 2008.

KEMPTON, S. **Bouncing Back: Yoga to Improve Emotional Health.** When crises arise, some people flourish while others flounder. Here's how your practice can help you build resilience. Yoga journal, 2017.

LLORENTE, E., F., PARTESOTTI, E. Tibetan singing bowls as useful vibroacoustic instruments in music therapy: a practical approach. **Nordic Journal of Music Therapy**, v. 25, n. Suplementar, p. 126-127, 2016.

MEISTER, K., BECKER, S. **Yoga for mental disorders.** Nervenarzt, DOI: 10.1007/s00115-018-0537-x, 2018.

MILAN, G. **A tu per tu con il mondo.** Educarci al viaggiare interculturale nel tempo dei muri. Lecce: Pensa MultiMedia, 2020.

NATIONAL YOUTH LEADERSHIP COUNCIL **The Service Learning Cycle.** Saint Paul MN, 2005. Disponível no site www.nylc.org

NIEVES TAPIA M. **Educazione e solidarietà. La pedagogia dell'apprendimento servizio.** Città Nuova: Roma, 2006.

PRIDDY, S, E. *et al.* Mindfulness meditation in the treatment of substance use disorders and preventing future relapse: neurocognitive mechanisms and clinical implications. **Subst Abuse Rehabil**, v. 9, n. 1, p. 103–114, 2018.

SILWA, J. **Yoga Effective at Reducing Symptoms of Depression.** American psychological association, 2017.

UNIVASF. **Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental:** Projeto Político-Pedagógico do Curso (PPC) de Pós-Graduação Lato Sensu em Formato de Residência Multiprofissional, 2013.

ZINGARELLI, N. **Lo Zanichelli vocabolario della lingua italiana.** Zingarelli editore, 1999.

Artigo recebido em 27 de março de 2020.

Artigo aprovado em 08 de julho de 2020.