

**NOTAS SOBRE A DIFUSÃO DA CULTURA DE PAZ NA UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE SANTA CRUZ**

**NOTES ON THE DIFFUSION OF THE CULTURE OF PEACE IN THE STATE  
UNIVERSITY OF SANTA CRUZ**

Milene Peixoto Ávila<sup>1</sup>

**Resumo:** Os recorrentes conflitos e atos de violência, dentro e fora da universidade, serviram de motivação para a execução de ações de promoção de cultura de paz e de autoconhecimento na Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC). A Educação para a Paz precisa ser pensada e praticada também no Ensino Superior, e a extensão universitária tem se mostrado um importante instrumento de atuação na comunidade, tanto acadêmica, mas, sobretudo, na comunidade externa, atingindo também pessoas que não estudam ou trabalham na universidade. Este artigo tem como objetivo apresentar as ações de autoconhecimento e promoção de cultura de paz realizadas na UESC, de 2016 a 2018, através da execução de dois projetos de extensão: a I Semana de Promoção de Cultura de Paz e o Projeto Conecte em Si — Yoga e Meditação Coletiva na UESC. Dentre os resultados observados destacam-se a disseminação da prática da meditação entre estudantes e a presença de um público não vinculado à UESC. Ambos os projetos, com atividades gratuitas, foram criados com o objetivo de fomentar a cultura de paz, dentro e fora da UESC, e de difundir os preceitos do yoga e a prática de meditação.

**Palavras-chave:** Cultura de Paz. Meditação. Yoga. Educação para Paz.

**Abstract:** The recurring conflicts and acts of violence, inside and outside the university, served as motivation for the execution of actions to promote a culture of peace and self-knowledge in the UESC. The Education for Peace needs to be thought of and practiced also in higher education, and university extension has been shown to be an important instrument of action both in the academic and (above all) in the external community, also reaching people who do not study or work at the university. This article aims to present the actions of self-knowledge and promotion of a culture of peace held at the UESC, from 2016 to 2018, through the implementation of two extension projects: the I Week of Promotion of a Culture of Peace; and the Project Connect Yourself – Yoga and Collective Meditation at the UESC. Among the results observed there is the dissemination of the meditation practice among students and the presence of a public that is not linked to the UESC. Both projects, with free activities, were created with the objective of promoting a culture of peace inside and outside the UESC and of spreading the precepts of yoga and the practice of meditation.

**Keywords:** Culture of Peace. Meditation. Yoga. Education for Peace.

---

<sup>1</sup> É bacharel, mestre e doutora em Ciências Sociais. Atua como professora adjunta de Ciência Política na Universidade Estadual de Santa Cruz. E-mail: mpavila@uesc.br.

## Introdução e Objetivo

A violência crescente, dentro e fora das instituições de ensino, tem chamado a atenção para a necessidade de repensarmos a cultura, predominantemente de guerra<sup>2</sup>, e os conteúdos e valores que estimulam a competição ensinados nas escolas e universidades.

Os investimentos em segurança e em armamentos permanecem contínuos e considerados, pelos Estados Nacionais, como prioritários, movimentando, a cada ano, uma assombrosa quantia de investimento. O mesmo interesse não é observado no campo das políticas públicas voltadas para o incentivo da paz e da resolução não violenta de conflitos.

O ambiente escolar, contudo, pode se tornar um significativo espaço para a difusão da cultura de paz, do autoconhecimento<sup>3</sup> e da Educação para a Paz, já que a paz, nas palavras de Leonardo Boff (2006, p. 27), “não nasce por ela mesma. Ela é sempre fruto de valores, comportamentos e relações” e, portanto, precisa e deve ser ensinada e praticada, assim como os demais conteúdos curriculares.

A cultura de paz está intimamente ligada à prevenção, à resolução não violenta de conflitos e à propagação de valores humanos, pois

é uma cultura que promove a diversidade pacífica. Tal cultura inclui modos de vida, padrões de crença, valores e comportamento, bem como os correspondentes arranjos institucionais que promovem o cuidado mútuo e bem-estar, bem como uma igualdade que inclui o reconhecimento das diferenças, a guarda responsável e partilha justa dos recursos da Terra entre seus membros e como todos os seres vivos (JARES, 2003 apud CARNEIRO; MATOS, 2015, p. 80).

Para a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura — UNESCO (2010), a educação é um direito intimamente relacionado com a conquista da paz e, portanto, assume um expressivo papel na substituição da atual cultura de guerra/cultura de violência por uma cultura focada na prática do diálogo e da não violência para a resolução de divergências.

---

<sup>2</sup> De acordo com Leonardo Boff (2006, p. 24), “dos 3.400 anos de história da humanidade que podemos datar, 3.166 foram de guerra. Os restantes 234 não foram certamente de paz, mas de preparação para outra guerra”.

<sup>3</sup> No ano de 2017, foi aprovado o ensino de habilidades socioemocionais na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para a Educação Infantil e Fundamental, o que pressupõe que, nos currículos escolares, será necessário inserir conteúdos voltados para o autoconhecimento, bem como para gestão de emoções, resolução de problemas de forma criativa e, dentre outros, o desenvolvimento do respeito à diferença e diversidade.

Sendo assim, para promover a cultura de paz, a educação, segundo a UNESCO (2010), deve ser organizada com base em quatro pilares do conhecimento, a saber: 1) aprender a conhecer; 2) aprender a fazer; 3) aprender a viver junto; e 4) aprender a ser.

Além disso, nota-se que — embora o ano de 2000 tenha sido eleito, pela UNESCO, como o Ano Internacional da Cultura de Paz, e a década de 2001 a 2010 ter representado a Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz e Não Violência em Benefício das Crianças e do Mundo — os preceitos da cultura de paz ainda são pouco difundidos na comunidade acadêmica e na sociedade de modo geral.

Apesar disso, a Educação para Paz vem chamando a atenção de pesquisadores por possibilitar a consolidação da cultura de paz, por ser

“um processo educativo, dinâmico, contínuo e permanente, fundamentado nos conceitos de paz positiva e na perspectiva criativa do conflito, como elementos significativos e definidores, e que, mediante a aplicação de enfoques socioafetivos e problematizantes, pretende desenvolver um novo tipo de cultura, a cultura da paz, que ajude as pessoas a desvendar criticamente a realidade para poder situar-se diante dela e atuar em consequência.” (JARES, 2002, p. 148).

Isso porque, segundo Reardon (1997 apud COLUMA, 2007, p. 432), a Educação para a Paz atua, respectivamente, “nos domínios da cognição, do comportamento e da atitude nas oito seguintes áreas: cooperação, resolução de conflito, não-violência, direitos humanos, justiça social, recursos mundiais, meio ambiente global e compreensão multicultural”.

De acordo com Maria Joyce Carneiro e Kelma Matos (2015), é essencial que a escola assuma o desafio de promover uma educação para a paz e para os valores humanos. Assim, através de ações e atividades relacionadas ao ensino da paz e de valores, tais como respeito, cooperação e solidariedade, as autoras chamam a atenção para a necessidade de envolver não somente estudantes e professores(as), mas, também, todo o quadro administrativo da escola e os pais.

Os trabalhos sobre Educação para a Paz, no entanto, estão mais focados nas crianças e jovens, e o adulto acaba por ficar afastado dessa temática. É no sentido de preencher essa lacuna que a Educação para Paz e a propagação da cultura de paz e do autoconhecimento no Ensino Superior se torna relevante, pois é no meio acadêmico que encontramos adultos na condição de estudantes, abertos ao conhecimento. E é no ambiente acadêmico que se

desenvolvem, também, doenças mentais e transtornos psicológicos, concentrando, entre professores e estudantes, uma expressiva taxa de suicídio.

Foi, pois, a partir de um ato de violência presenciado em sala de aula, no ano de 2016, na Universidade Estadual de Santa Cruz, que surgiu a ideia de criar um projeto e um evento que estimulasse a cultura de paz e o autoconhecimento na universidade.

O presente artigo tem como objetivo apresentar notas sobre as ações de promoção de cultura de paz realizadas na UESC, de 2016 a 2018, através da execução de dois projetos de extensão: a I Semana de Promoção de Cultura de Paz da UESC e o Projeto Conecte em Si — Yoga e Meditação Coletiva na UESC, ambos formulados e coordenados pela professora Milene Peixoto Ávila.

## **Metodologia**

A extensão universitária tem se mostrado um importante instrumento de articulação das atividades acadêmicas com o público interno (estudantes, professores, técnicos administrativos e demais funcionários) e externo à UESC.

Ambos os projetos aqui apresentados têm como inspiração os ensinamentos do líder humanitário brasileiro Sri Prem Baba, difundidos através do movimento social *Awaken Love*, e a obra de José Hermógenes (1993, 2013), mais conhecido como Professor Hermógenes, um dos precursores do Hatha Yoga no Brasil.

Foi desenvolvida uma metodologia própria para os dois projetos, na qual é possível discutir os valores humanos propagados pelo movimento *Awaken Love*, quais sejam: honestidade, autorresponsabilidade, dedicação, gentileza, beleza e serviço e os preceitos do yoga, da não violência, além de popularizar a prática da meditação.

Nos encontros do Projeto Conecte em Si, há a leitura de partes do livro “Flor do Dia: mensagens de amor e autoconhecimento”, de Sri Prem Baba (2016), e discussão dos textos ao final. Após a leitura, são dedicados 30 minutos para a prática de yoga, 20 minutos para a prática de meditação e meia hora para a prática do diálogo, quando é possível cada participante expressar sua experiência, seus sentimentos e dúvidas referentes aos ensinamentos apresentados. É nesse momento também que o Projeto é avaliado pelos participantes. Ademais, são recolhidos depoimentos e relatos sobre os efeitos positivos das práticas do yoga e meditação no Grupo Projeto Conecte em Si, no Facebook.

Já o evento I Semana de Promoção de Cultura de Paz teve como base teórica, além dos ensinamentos de Sri Prem Baba (2016) e Professor Hermógenes (1993, 2013), o trabalho de Marshall Rosenberg (2006) sobre Comunicação Não Violenta (CNV). Ao longo do evento, que durou uma semana, houve palestras sobre a cultura de guerra/cultura de violência, cultura de paz, educação para a paz e a apresentação dos preceitos da CNV, que consiste basicamente no aprendizado de uma comunicação, que envolve falar e escutar, em que a empatia e a compaixão são estimuladas.

A CNV se baseia em quatro passos: 1) observar, sem julgar; 2) nomear os sentimentos; 3) identificar e expressar necessidades; e 4) formular pedidos. Com a prática da CNV é possível resolver conflitos (internos e externos) de forma pacífica e criativa, permitindo a experiência da paz não somente de forma individualizada, mas também nas relações pessoais e interpessoais.

### **Análise e Discussão dos Resultados**

A I Semana de Promoção de Cultura de Paz da UESC teve por objetivo difundir e promover a cultura de paz e a não violência durante uma semana, no mês de outubro de 2016, na UESC, através de palestras e práticas de atividades que permitiam o contato com o mundo interno (emoções, pensamentos e sentimentos) e com diferentes técnicas e instrumentos que possibilitam a sensação de paz, tranquilidade e autoconhecimento. Desse modo, através de palestras, mas, sobretudo, mediante vivências de várias atividades, tais como yoga, meditação, dança circular, Tai Chi, Jiu Jitsu, oficina de coloração de mandalas, exibição de documentários e cantos de mantras, buscou-se discutir a cultura da violência e apresentar e difundir, na comunidade acadêmica e na comunidade de modo geral, os preceitos da cultura de paz e da CNV, propiciando experiências de bem-estar e momentos de alegria, relaxamento e de paz.

Dentre os principais resultados, observou-se, ao longo da execução da I Semana de Promoção de Cultura de Paz da UESC, um amplo e variado público, que envolveu estudantes de cursos de graduação e pós-graduação da UESC, técnicos administrativos, professores(as) e pessoas de fora do círculo acadêmico, que não tinham nenhuma relação formal com a universidade. Muitos eram moradores do bairro Salobrinho, vizinho à UESC.

A possibilidade de participar de oficinas, palestras e atividades ofertadas gratuitamente, cuja temática dizia respeito a questões que perpassam a vida das pessoas, mas

também que considera e questiona a forma como estamos convivendo em sociedade, se mostrou extremamente enriquecedora, pois permitiu a troca de experiência entre o público universitário e pessoas que não frequentam, normalmente, a universidade, como fica explícito no relato de Emanuela Correa, estudante de pós-graduação em Planejamento de Cidade, da UESC:

*Tive a oportunidade de participar da I Semana de Promoção de Cultura de Paz [...] que ocorreu nessa universidade. A experiência foi única, uma vez que o evento foi aberto à comunidade local e regional, não estando focado apenas no corpo docente e discente da instituição. Dessa forma, pela primeira vez, tive a oportunidade de levar familiares para participar de um evento em uma universidade pública.*

*[...] As palestras foram de fundamental importância para o meu crescimento enquanto ser humano e discente dessa instituição, as oficinas realizadas no evento permitiram aproximação das pessoas, em meu caso com os próprios familiares, como minha mãe e minha filha, que a dedicação da vida acadêmica muitas vezes afasta”.*

Considerando ainda a fala de participantes do evento, outro ponto importante a se destacar foi a forma como os conteúdos foram abordados e como repercutiram nas pessoas. Com linguagem simples, porém com base teórica, a paz foi abordada não em contraposição à guerra, mas a partir da perspectiva da Educação para a Paz, despertando sentimentos e reflexões, como indicam os relatos abaixo:

*O projeto foi autêntico e diferente de tudo que já vi relacionado com o tema, pois a maioria dos eventos que participei sobre cultura de paz ficou muito focado na violência. Mas, o projeto [I Semana de Promoção de Cultura de Paz] desenvolvido na UESC focou a paz como direito universal do homem e a colocou como protagonista em todo o evento. A paz foi trabalhada como um processo interno ligado ao autoconhecimento e ao direito de escolha. A paz foi inserida como uma forma subjetiva de valor que pode se tornar objetiva nas relações cotidianas. Foi uma das melhores experiências da minha vida enquanto universitária, pois pude colocar o aprendizado em prática dentro e fora da vida acadêmica (EMANUELA CORREA, estudante de pós-graduação em Planejamento de Cidade, UESC).*

*Para mim, participar da I Semana de Promoção de Cultura de Paz foi transformador, pois falar de paz em meio ao caos, inclusive o de uma universidade, é ousado, cura e equilibra. Estar ali, vendo as ideias de uma pessoa serem materializadas e transformar vidas, me encheu de esperança (AILENA JULIE, estudante do curso de Ciências Sociais da UESC)*

Essa experiência vai ao encontro da visão que Carlos Rodrigues Brandão (2005, p. 13) tem sobre a importância da educação para a paz, pois

ainda que sejam emoções, sentimentos ou fontes naturais de motivação inatas a nossa espécie, como nas ideias de Humberto Maturana, o amor, a solidariedade, a cooperação e, enfim, a paz são valores e conhecimentos. São saberes, sentidos e sensibilidades assimiláveis. A paz se cria. A paz se vive. A paz se aprende a criar e a viver.

Por fim, um dos desdobramentos da I Semana de Promoção de Cultura de Paz da UESC foi a realização, no primeiro semestre de 2017, de um curso de formação, com carga horária de 16 horas, de Introdução à Comunicação Não Violenta (CNV), ofertado pela Coordenação de Desenvolvimento de Recursos Humanos (CDRH) dessa universidade a toda a comunidade.

Já o Projeto Conecte em Si — Yoga e Meditação Coletiva na UESC surgiu informalmente em 2015 e mantém desde então suas atividades, tendo sido registrado na Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) no primeiro semestre de 2018.

O Projeto surgiu da observação em sala de aula, como professora de diferentes cursos de graduação, de como as/os estudantes têm dificuldade em manter a concentração por mais de meia hora em aula. Para muitas pessoas, é difícil estar, durante todo o período da aula, concentradas e conectadas com os conteúdos abordados, e não com a internet!

Como o próprio nome indica, o Conecte em Si visa promover, através do conhecimento e da prática do yoga e da meditação, momentos de paz, autoconhecimento e de conexão com o mundo interno, com sentimentos, pensamentos, emoções e com a subjetividade. A cada semestre os encontros acontecem em um dia da semana, sempre na sala de Artes Marciais, no Parque Desportivo da UESC.

Apesar de serem instrumentos muito antigos no Oriente, na sociedade Ocidental, o yoga e a meditação ainda estão restritos a academias e estúdios particulares, muitas vezes com custo elevado para uma significativa parcela da população. Considerando isto, o Projeto pretende apresentar e difundir, de forma gratuita, esses saberes e práticas, promovendo, também a cultura de paz e a não violência na UESC.

Com atividades regulares<sup>4</sup> desde o segundo semestre de 2015, outro ponto interessante de se notar sobre o público participante do Projeto, além da presença de pessoas que não estudam ou trabalham na UESC, é a diversidade etária: há jovens, adultos, mas também pessoas consideradas como idosas ou da terceira idade. O clima de convivência e de troca entre um público tão diversificado tem se apresentado como um importante espaço para desenvolver o respeito à diversidade e à alteridade, possibilitando aos envolvidos a possibilidade de crescimento pessoal e de compartilhamento de experiências de vida.

Para além disso, é preciso destacar, como resultado do Projeto Conecte em Si, os efeitos positivos, tanto em nível físico, como psicológico, que a prática do yoga e da meditação geram; dentre os quais, destacamos o bem-estar, autoconhecimento, autoconfiança, a diminuição da ansiedade, relaxamento, o desenvolvimento da concentração e auto-observação, como demonstram alguns relatos feitos por participantes do Projeto:

*Ainda não estou em níveis avançados de yoga [...] mas os efeitos do que pratiquei são, pra mim, muito estimados. Os alongamentos melhoraram meus problemas de coluna, como escoliose, os efeitos mentais também são notáveis, devido à coordenação que se tem dos movimentos com a respiração. Com as posições me sinto mais orgânica, mais funcional. A meditação me ajudou e me ajuda constantemente, estar presente é o melhor presente que eu posso dar para mim e para as pessoas ao meu redor, posso observar, não apenas reagir aos fatores, mas estar consciente. Tenho tido mais paciência e amor comigo. Sou muito grata ao projeto Conecte em Si, já que a partir dele comecei a meditar, não só isso, esse contato abriu espaço para muitos outros campos que foram surgindo na minha vida, outras áreas de conhecimento que tive acesso e que têm melhorado muito minha qualidade de vida. Foi um espaço de socorro em meio às atribuições do dia a dia, principalmente da graduação e dos fins de semestre. Nos momentos de preocupação com as provas, era o tempo em que eu me permitia sentar e relaxar os anseios, estar presente, e com as práticas isso foi passando para todos os momentos (BRUNNA CALVACANTE, aluna do curso de Ciências Biológicas da UESC)*

*As práticas de Yoga sempre me trazem sensação de que eu tenho força e coragem pra fazer mais do que acredito ser capaz. As práticas de meditação me desafiam a estar presente, estar comigo mesma naquele momento. A orientação da professora Milene durante as práticas torna o ambiente acolhedor e seguro, onde acertos e erros são bem-vindos, uma vez que o objetivo final é o aprendizado, a troca de experiências. Um sentimento resume: gratidão! Namastê (ANA FERREIRA, aluna do curso de Medicina da UESC).*

---

<sup>4</sup> O Projeto Conecte em Si não ofereceu atividades no segundo semestre de 2017 somente por impossibilidade da professora Milene Peixoto Ávila, pois esta se encontrava em gozo de licença prêmio.

*Percebi que praticar o Yoga ajudou a amenizar as dores que constantemente sinto, principalmente no pescoço, e enxaqueca, e associada à meditação, o Yoga reduziu a ansiedade, auxiliando no tratamento que tenho feito para tratar a somatização desse transtorno (FRANCINNE RIBEIRO, aluna do Doutorado em Genética e Biologia Molecular da UESC).*

De caráter modificador e revigorante, o yoga e a meditação entraram na minha vida através do projeto Conecte em Si. O projeto tornou-se peça chave no meu dia a dia. Faço parte da comunidade do bairro Salobrinho e encontrar essa oportunidade de praticar yoga e meditação, gratuitamente, na UESC e com uma professora conhecedora da prática, acrescenta positivamente na UESC e na vida dos alunos e moradores do bairro. [...] Já no primeiro mês pude notar as diferenças, tanto físicas, como psicológicas e emocionais. Com a prática do exercício e a meditação, valores e sentimentos como resiliência, calma, amor próprio e paciência foram incorporados na minha rotina[...]. Essa iniciativa reafirma a universidade como um espaço público que visa não apenas a formação acadêmica, mas também um espaço de relevância e impacto social. A incorporação do projeto na minha rotina gerou notórios resultados e um amadurecimento emocional visível. Agradeço pela oportunidade de participar de um projeto tão bom e de tanta importância na minha vida e na vida dos participantes da comunidade e estudantes da UESC. Namastê! Gratidão! (MARIA JOSINA COSTA BARRETO NETA, vestibulanda e moradora do bairro Salobrinho).

Como se vê, além de benefícios físicos e psicológicos, as atividades constantes do Conecte em Si têm cumprido com seu objetivo, possibilitando a disseminação da prática da meditação, dos preceitos do yoga e da cultura de paz no campus e entre pessoas de fora da comunidade acadêmica.

Os encontros para a prática de yoga e meditação permitem criar, dentro da universidade e em meio às atividades acadêmicas, um espaço, no dia a dia, para falar de sentimentos, problemas psicológicos e afetivos, conflitos internos e externos, possibilitando construir relações mais amorosas e acolhedoras.

## Considerações finais

A cultura de paz, embora tenha sido considerada pela UNESCO, durante a década de 2001 a 2010, como prioridade, não se popularizou como se pretendia. Permanece ainda muito focada em iniciativas pontuais, em geral realizadas em escolas de Ensino Básico e Fundamental, com pouca entrada no Ensino Superior. Foi com o intuito de suprir essa lacuna e atingir o público adulto que os dois projetos de extensão aqui apresentados foram criados e, nesse sentido, cumpriram com o objetivo geral, que era disseminar a cultura de paz e o autoconhecimento, tanto para as/os estudantes e funcionárias/os da UESC, como para pessoas não vinculadas à universidade.

Dentre os resultados observados na execução de dois projetos de extensão — um projeto permanente e um evento —, destacam-se a disseminação da prática da meditação, a presença de um público não vinculado à UESC e a possibilidade de criação de um espaço acolhedor na universidade em que questões ligadas à subjetividade são consideradas como importantes e dignas de atenção.

A prática da meditação é um importante instrumento para desenvolver concentração e autoconhecimento, melhorando, significativamente, a capacidade de concentração e do uso de tempo, além de permitir relaxamento e mais conhecimento de si mesma/o. Já a prática do yoga permite trabalhar, através dos *asanas* (posturas), não só o corpo, gerando bem-estar, mas também a mente, ao desenvolver atenção, flexibilidade e equilíbrio. Ambas as ferramentas — yoga e meditação — possibilitam a experiência de paz e do autoconhecimento, o que gera a reflexão sobre a importância de uma educação que ensine a paz, o respeito a si mesma/o e ao próximo e a necessidade de consolidarmos uma cultura de paz, em contraposição à cultura de violência/ cultura de guerra, predominante nos dias atuais.

Com isso, a extensão universitária, por não restringir sua atuação apenas às pessoas vinculadas à UESC, tem se mostrado, dentro do tripé da universidade (ensino, pesquisa e extensão), imprescindível para a realização da função pública da Universidade Estadual de Santa Cruz.

## REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. Bases para a Cultura da Paz. In: MAGALHÃES, Dulce (org.). **A paz como caminho**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **A Canção das Sete Cores: educando para a paz**. São Paulo: Contexto, 2005.

CARNEIRO, Maria Joyce Maia Costa.; MATOS, Kelma Socorro Lopes de. Cultura de Paz: fruto de valores, ações e diálogos. In: MATOS, Kelma Socorro Lopes de (org.). **Cultura de Paz, Educação e Espiritualidade II**. Fortaleza: Imprece; Eduece, 2015.

CARVALHO, Lúcia Helena de. Educação para a Paz – uma alternativa para os desafios da educação. **Revista UNAR**, ArarasE, v. 5, n. 1, p. 17-28, 2011.

COLUMA, Elizabeth dos Santos. Como educar para a paz. **Psicol. Esc. Educ. (Impr.)**, Campinas, v. 11, n. 2, p. 431-433, dez. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pee/v11n2/v11n2a23.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2018.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Record, 1993.

\_\_\_\_\_. **Yoga para Nervosos**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2013.

JARES, Xesús **Educação para a Paz: sua teoria e sua prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

PREM BABA, Sri. **Flor do Dia: mensagens de amor e autoconhecimento**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação Não Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

UNESCO. **Cultura de paz: da reflexão à ação: balanço da Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz e Não Violência em Benefício das Crianças do Mundo**. Brasília: UNESCO; São Paulo: Associação Palas Athena, 2010.