

EUROPE

Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe



europe-project.org

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

5 Formulação de Políticas

Este documento é dedicado à elaboração de políticas, formulando várias recomendações. Dado que o projeto EUROPE forneceu resultados piloto de trabalho em diferentes configurações (países, tipos de escolas, etc.), o foco básico dessas recomendações será como poderá esta experiência piloto ser ampliada. Isto implica várias considerações de viabilidade e operacionalização.

a. Viabilidade e considerações operacionais

Além das questões sobre se o programa TS / MT funciona e vale a pena ser aplicado, uma consideração básica é de que os recursos necessários para a sua expansão estão disponíveis. Os recursos que devemos considerar são os indivíduos envolvidos no processo de expansão do programa e a sua abordagem metodológica.

Funciona? Uma primeira questão ao considerar a sua disseminação é se a boa prática proposta é eficaz; no nosso caso: reduz de facto os fatores de risco para a radicalização, promove um ambiente de aprendizagem inclusivo e ajuda os professores a lidar com a diversidade? A partir da seção 2, complementada com os nossos próprios resultados quantitativos e qualitativos apresentados na seção 4, podemos concluir que sim.

Vale a pena fazer? Obviamente, implementar e sustentar uma nova abordagem, como o programa TS / MT, tem um custo. A questão é de saber se existe um retorno positivo do investimento (RPI). Uma análise completa de custo-benefício está além da finalidade do projeto EUROPE. No entanto, os números sobre o custo de "não fazer nada" dão-nos uma indicação clara. Por exemplo, o relatório do Índice Global de Terrorismo (IEP, 2017) estima que o impacto económico do terrorismo para o período 2014-2016 é de entre 80 e 100 mil milhões de dólares por ano. Deve-se notar que estes valores não incluem os custos indiretos - estimados nos EUA entre 0,7 e 1,0% do PNB, nem o custo do sofrimento humano.

Além disto, há um consenso geral sobre o facto de que enfrentar o abandono escolar de alunos e o esgotamento dos professores e outros fatores de bem-estar tem um papel positivo. Estudos específicos sobre os resultados positivos do programa TS / MT - realizados em colaboração com a Universidade de Connecticut e a Universidade da Pensilvânia - mostram que os benefícios para a sociedade são bastante impressionantes: aproximadamente 2,5 milhões de dólares por 100 estudantes participando num programa de TS / MT em toda a escola. Por cada estudante adicional formado, resulta um aumento líquido de cerca de 170.000 dólares durante a sua vida (Fundação David Lynch). Deve-se notar que este estudo leva em conta mais benefícios do que aqueles considerados no nosso estudo. No entanto, ao considerar-se a ação do programa TS / MT, deve-se levar em consideração todos os custos, e também todos os benefícios.

Níveis de política envolvidos. Lidar com políticas educacionais implica sempre uma estrutura governativa multinível. A escola representa o primeiro nível do qual passamos para o nível distrital, para o regional, para o nacional e finalmente para o nível europeu. Os diferentes níveis têm graus distintos de autonomia, por vezes funcionam sob uma coordenação mais estrita, outras vezes detêm maior autonomia na definição das diretrizes de funcionamento. Ao discutir as dez recomendações de políticas na subseção 5.2, distinguiremos esses diferentes níveis.

Abordagem metodológica. O processo de expansão do programa está enraizado em duas dimensões interligadas: aprofundamento e a ampliação. O processo de aprofundamento gira em torno de melhorar a prática do programa TS / MT e incorporá-la de forma permanente. Todas as escolas envolvidas neste estudo piloto expressaram a necessidade de incorporar o programa TS / MT permanentemente no currículo da escola. Portanto, a “experiência” realizada deve ser transformada numa prática continuada, a qual é também caminho para assegurar uma verdadeira dimensão da sustentabilidade do processo. O processo de ampliação assume uma dimensão escalável do particular para o geral. Neste caso, significa tomar medidas para aumentar o número de indivíduos que fazem parte do programa TS / MT. Isto inclui mais estudantes, mais professores e funcionários, mais escolas e mais centros de formação contínua de professores.

b. Recomendações

Depois de ter estabelecido que o programa TS / MT funciona e tem efeitos positivos, esta subseção analisa recomendações específicas (veja a figura 6) levando em conta o nível de elaboração de políticas e explorando o aprofundamento e a expansão do programa. No cerne das recomendações está o bem-estar de alunos, professores e funcionários, que é aprimorado graças à técnica de autoequilíbrio do programa TS / MT.

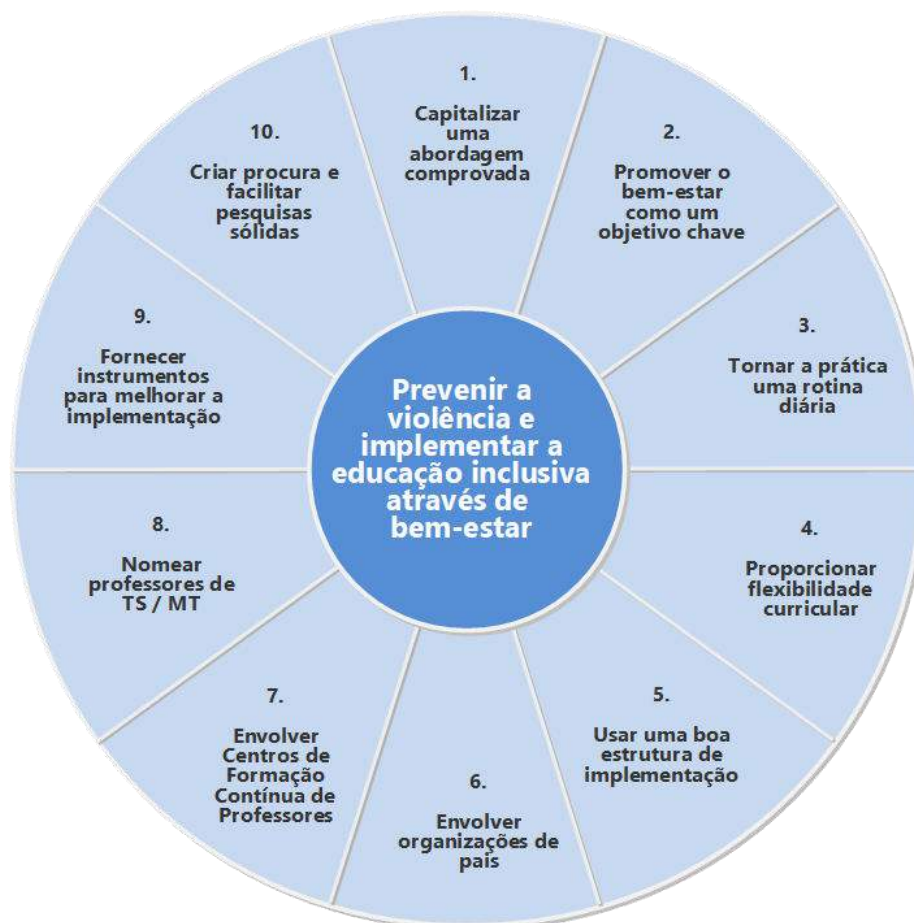


Figura 6. Visão geral dos principais objetivos e recomendações

Recomendação 1: capitalizar uma abordagem comprovada - *para todos os níveis de elaboração de políticas.* Dado que a nossa pesquisa confirma e complementa pesquisas anteriores sobre diferentes indicadores psicológicos, com resultados positivos para alunos, professores e funcionários, recomenda-se a prática do TS / MT para uma implementação mais difundida, como uma estratégia de autorregulação para prevenção da violência e da radicalização violenta, e ao mesmo tempo, como uma forte abordagem para a educação inclusiva, abordando os desafios psicossociais, sociais e físicos relativos ao bem-estar. Estima-se que a implementação do programa TS / MT produza um Retorno Positivo do Investimento (RPI) superior a 100% (ou seja, o benefício é estimado em pelo menos duas a três vezes maior do que o seu custo), levando em conta todos os benefícios: redução do abandono escolar, benefícios para a saúde, etc. O RPI pode ser maior numa região ou país, onde seja implementado o programa TS / MT em maior escala, após economias de escala, incluindo formação e acompanhamento mais eficientes. A viabilidade desta primeira recomendação foi demonstrada pelas várias implementações nas escolas em toda a Europa durante o projeto.

Recomendação 2: promover o bem-estar como um objetivo chave - *para regiões, países e Comissão.* Recomenda-se integrar o bem-estar dos alunos,

professores e funcionários como um objetivo prioritário nos programas regionais, nacionais e europeus, via de um Centro para programas inovadores / práticas de sucesso que promovam o bem-estar, como o programa TS / MT. Por exemplo, embora a Comissão reconheça o bem-estar como um objetivo de educação, é dada maior prioridade ao desafio do crescimento económico e à diminuição da mão-de-obra (Comissão Europeia, 2012). No entanto, existe agora um amplo consenso de que o bem-estar não desempenha um papel essencial na abordagem destes desafios socioeconómicos, a não ser que combata a exclusão social e o abandono escolar precoce. Além disto, quase sempre, alcançar competências cognitivas, interativas e físicas, requer um processo de aprendizagem baseado no bem-estar. Finalmente, à luz da alarmante deterioração recente do bem-estar da geração jovem da Internet - em termos de depressão e suicídio, entre outros -, é ainda mais importante considerar o bem-estar como um objetivo-chave nos âmbitos regional, nacional e Programas europeus.

Recomendação 3: tornar a prática uma rotina diária - escolas . Resultados sustentados só surgem com uma prática sustentada. A prática sustentada do programa TS / MT só pode ser bem sucedida através da sua institucionalização no currículo diário regular da escola que a está a implementar. Como analogia, podemos comparar uma técnica de bem-estar como o programa TS / MT com exercícios de desenvolvimento físico: mesmo que o exercício físico seja fácil de aprender, apenas assegurará uma boa performance física daqueles que o fizerem regularmente. Da mesma forma, o programa TS / MT é como uma aptidão, trazendo equilíbrio à mente, ao corpo e ao comportamento. Portanto, recomenda-se a inclusão do programas de bem-estar, como o TS / MT (e, por extensão, qualquer técnica de bem-estar), como parte da programação diária dos alunos, por ex., dedicando uma hora específica do dia e fornecendo apoio permanente de professores. Esta recomendação foi confirmada pelos nossos resultados, mostrando que os estudantes que foram mais regulares na sua prática têm resultados significativamente melhores nos testes psicológicos.

Recomendação 4: proporcionar flexibilidade curricular - para regiões e países. Em vários países, as escolas não têm autonomia para incorporar técnicas de bem-estar, como o programa TS / MT nas atividades do currículo escolar. Ter o programa TS / MT separado do currículo torna o programa menos eficaz. Recomenda-se aos Ministérios de Educação regionais e nacionais que façam aqui a diferença. Um exemplo do projeto EUROPE é o facto de as escolas em Portugal poderem recorrer a uma nova lei sobre autonomia e flexibilidade curricular, proporcionando às escolas as condições necessárias para gerir o currículo e integrando práticas que promovam uma melhor aprendizagem, permitindo que as mesmas obtenham aprovação para projetos especiais, incluindo o programa TS / MT.

Recomendação 5: usar uma boa estrutura de implementação - para todos os níveis de elaboração de políticas. Recomenda-se utilizar uma boa

estrutura de implementação ao introduzir o programa TS / MT na escola, região ou em todo o país. Um excelente Quadro de Implementação foi utilizado e testado no projeto EUROPE ao nível da escola. Poderia ser prolongado com elementos de outras estruturas de implementação, como a Estrutura de Implementação da Qualidade de Durlak e Duprez (2008). Esta última estrutura contém, por si só, uma série de recomendações mais detalhadas, como o uso de especialistas profissionais em TS / MT e o uso de estudos-piloto para identificar e ser capaz de atuar sobre barreiras e capacitadores locais, etc.

Recomendação 6: envolver organizações de pais - *para o nível local.* O envolvimento dos pais é essencial para uma abordagem de toda a escola, para programas como o TS / MT. Estes organizam-se frequentemente através de Associações de Pais e Encarregados de Educação, as quais podem ser cruciais neste processo. Portanto, é recomendável envolver as associações de pais para a implementação do programa TS / MT nas escolas. Por exemplo, o projeto EUROPE trabalhou com uma associação de pais, que devido ao sucesso do programa TS / MT, foi subseqüentemente instrumental no contato com outras associações de pais e instituições *de apoio juvenil.*

Recomendação 7: envolver Centros de Formação Contínua de Professores - *para regiões e países ou, mais especificamente, Centros de Formação Contínua de Professores.* Recomenda-se integrar o programa TS / MT na formação de professores e Desenvolvimento Profissional Contínuo (DPC) como um instrumento para apoiar os professores no desafio de, como lidar com a crescente diversidade do ambiente de aprendizagem. Existem diferentes razões para os professores participarem no programa TS / MT, incluindo a criação de um ambiente mais solidário, melhorando a relação aluno-professor e a capacidade dos professores para lidar com situações difíceis, promovendo a tolerância, aumentando o bem-estar geral dos professores, etc. Certamente seria estranho se os alunos estivessem a praticar uma técnica que os professores não tivessem experimentado por si mesmos. O facto de esta recomendação ser factível, foi demonstrado no projeto EUROPE, onde três centros de formação de professores em Portugal ofereceram o programa TS / MT como uma formação para a qual os professores poderiam obter créditos para o seu DPC. Os resultados foram muito positivos, aumentando o interesse de outros 90 centros de formação de professores. Os Centros de Formação de Professores poderiam eventualmente oferecer cursos para se formarem especialistas no programa TS / MT.

Recomendação 8: nomear professores de TS / MT - *para as autoridades educativas regionais e nacionais.* Recomenda-se a nomeação de professores do programa TS / MT em todas as escolas que implementam o TS / MT com o objetivo de tornar a prática de TS / MT parte da rotina diária da escola. Este papel pode ser preenchido por um professor específico do programa TS / MT, por docentes (matemática, história, arte, linguas) como parte de sua atividade letiva regular, ou por conselheiros pedagógicos, etc. Idealmente a nomeação de professores do programa TS / MT deverá emergir dos objetivos de bem-estar

das escolas. A formação para se tornar um professor especialista no programa TS / MT poderia ser oferecida como um curso de crédito eletivo em centros de formação de professores.

Recomendação 9: fornecer instrumentos para melhorar a implementação - *para as autoridades educativas regionais e nacionais.* Recomenda-se fornecer ou facilitar instrumentos para melhorar a implementação e a prática em escolas, de abordagens comprovadas como o programa TS / MT. Tal pode ser feito através de uma rede adequada ou, idealmente, de uma comunidade de prática auto-sustentada. No projeto EUROPE, vimos que ao nível das escolas, os diretores apreciam a possibilidade de trocar experiências, até mesmo ao nível transfronteiriço. É igualmente necessário que os professores das escolas que estão a supervisionar a prática do programa TS / TM possam trocar experiências com colegas. Outro exemplo é o resultado das avaliações das escolas, como a do Ofsted, observatório independente para as escolas no Reino Unido, onde uma escola do programa TS / MT foi avaliada com "excelente" ao nível do Desenvolvimento Pessoal, Comportamento e Bem-Estar. Igualmente, a nível inter-regional ou internacional, justifica-se a troca de práticas, no caso, principalmente na elaboração de políticas, como o Ministério de Educação em Portugal, dando, sob certas condições, liberdade às escolas para integrar programas como o TS / MT no seu currículo, ou a possibilidade de obter créditos DPC para a frequência do programa TS / MT em centros de formação de professores.

Um importante instrumento de ligação em rede é o estabelecimento de um centro especializado (europeu) para a implementação do programa TS / MT, como foi realizado em Portugal para o projeto EUROPE. Este centro de especialistas pode fornecer conhecimentos especializados sobre a implementação do programa TS / MT em escolas e centros de formação de professores, e também pode fornecer assistência aos decisores políticos.

Recomendação 10: criar procura e facilitar pesquisas sólidas - *para o nível regional e nacional e a Comissão.* Para intensificar na abordagem do programa TS / MT, ações de informação/sensibilização, deverão ser tomadas nas primeiras medidas, a utilização de vários instrumentos, como publicações e conferências educacionais. Além disto, o Ministério da Educação e a Comissão podem tomar medidas muito práticas para a sua aceitação. Por exemplo, a disposição das escolas de experimentar o programa de TS / MT pode ser estimulada incluindo nos apelos, propostas de projetos, etc, abordagens que previnam a violência, promovam a aprendizagem, o bem-estar inclusivos e aceitem novas abordagens como o programa TS / MT. Um bom exemplo é o programa Erasmus + da Comissão Europeia, onde o projeto EUROPE e o projeto FRIENDS foram financiados.

Outro elemento importante na criação de procura é fornecer evidências sólidas de que uma nova abordagem, como o programa TS / MT funciona. No entanto, fazer pesquisa sólida sobre novas abordagens na educação (por

exemplo, um estudo aleatorizado) é difícil. A fim de levar a pesquisa a outro nível em termos de qualidade e frequência, a Comissão e o Ministério da Educação poderiam considerar a diferenciação de esquemas de financiamento e fornecer financiamento extra para projetos que se comprometam com pesquisas de maior qualidade. A nossa experiência no projeto EUROPE é que projetar um estudo aleatorizado para os alunos é muito difícil, e os preconceitos são muito difíceis de evitar. Portanto, também é recomendado fazer vários testes para criar um corpo maior de evidências, de modo que resultados dos estudos com as evidências mais fortes possam ser selecionados, e a possível variação nos resultados possa ser melhor compreendida.

Referências

- Alava S, Frau-Meigs D, Hassan G, with the collaboration of Hasna H & Yuanyuan W (2017) *Youth and violent extremism on social media: mapping the research*, UNESCO report.
- Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, & Chandler HM. *Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989 57 (6), 950–964.
- Awartani M & Looney J. (n.a.), *Learning and Well-being: An Agenda for Change. World Innovation Summit for Education*, Qatar Foundation. [www.wise-qatar.org/sites/default/files/asset/document/wise-research-5-eispptu-11_17.pdf].
- Barnes VA, Bauza LB, & Treiber FA. *Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents*. *Health and Quality of Life Outcomes* 2003 1:10.
- Bleick CR & Abrams AI. *Transcendental Meditation program and criminal recidivism in California*. *Journal of Criminal Justice* 1987 15 (3): 211–230.
- Borum R. (2004). *Psychology of Terrorism*. Mental Health Law & Policy Faculty Publications. 571. http://scholarcommons.usf.edu/mhlp_facpub/571.
- Boushey H, Branosky N, Fremstad S, Gragg R, & Waller M (2007). *Social Inclusion for the United States*. Center for Economic and Social Inclusion, London. <https://www.files.ethz.ch/isn/57222/socialinclusionusa.pdf> (accessed February 10, 2019).
- Carr A. (2014). *The handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A contextual approach*. London: Routledge.
- Chandler HM, Alexander CN, & Heaton DP. *The Transcendental Meditation program and postconventional self-development: A 10-year longitudinal study*. *Journal of Social Behavior and Personality* 2005, 17: 93–121.
- Crenshaw M. (1992). *How terrorists think: what psychology can contribute to understanding terrorism*. In L. Howard (Ed.), *Terrorism: Roots, Impact, Responses* (pp. 71-80), London: Praeger.

- David Lynch Foundation, *Transforming Education through the TM/ Quiet Time Program*. New York: DLF.
www.joycerey.com/wp-content/uploads/2012/03/QuietTime_progress_report.pdf
downloaded 15 January 2019.
- Dodge R, Daly A, Huyton J, & Sanders L (2012). *The challenge of defining wellbeing*, *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- European Commission (2012), *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of Regions, Rethinking Education: Investing in skills for better socio-economic outcomes*, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52012DC0669&from=EN>, downloaded 17/02/2019.
- Horgan J. (2008). *From Profiles to Pathways and Roots to Routes: Perspectives from Psychology on Radicalization into Terrorism*, *ANNALS*, American Association of Political and Social Sciences, 618, 80-94.
- Lauriola M, Foschi R, & Marchegiani L. *Integrating values and cognitive style in a model of right-wing radicalism*. *Personality and Individual Differences*, 2015 75, 147-153.
- Nidich S, Mjasiri S, Nidich R, Rainforth M, Grant J, Valosek L, Chang W, & Zigler RL. *Academic achievements and transcendental meditation: as study with at-risk urban middle school students*. *Education* 2011 131(3): 556-65.
- Nidich S, O'Connor T, Rutledge T, Duncan J, Compton B, Seng A, & Nidich R. *Reduced Trauma Symptoms and Perceived Stress in Male Prison Inmates through the Transcendental Meditation Program: A Randomized Controlled Trial*. *Permanente Journal* 2016 20(4): 43-47.
- Nidich S, Mills PJ, Rainforth M, Heppner P, Schneider RH, Rosenthal NE, Salerno J, Gaylord-King C, & Rutledge T. *Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with post-traumatic stress disorder: a randomized controlled trial*. *Lancet Psychiatry* 2018 5(12): 975-986.
Published Online November 15, 2018. <[http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30384-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30384-5)>.
- Orme-Johnson DW & Moore RM. *First Prison Study Using the Transcendental Meditation Program*. *Journal of Offender Rehabilitation* 2003 36: 89-95.
- Orme-Johnson DW & Barnes VA. *Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of Alternative and Complimentary Medicine* 2014 20(5): 330-41.
- Rainforth MV, Alexander CN, & Cavanaugh KL. *Effects of the Transcendental Meditation program on recidivism among former inmates of Folsom Prison: Survival analysis of 15-Year follow-up data*. In: *Transcendental Meditation in criminal rehabilitation and crime prevention*. The Haworth Press, 2003, 181-203.
- Rosaen C & Benn R. *The experience of transcendental meditation in middle school students: a qualitative report*. *Explore (NY)* 2006 2(5):422-5.

- Sen, A. (2001), 2001. *Development as Freedom*. Oxford, U.K.: Oxford University Press.
- Travis F & Arenander A. *Cross-sectional and longitudinal study of effects of Transcendental Meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence*. *International Journal of Neuroscience* 2006 116:1519-38.
- Webber D & Kruglanski, A. (2018), *The social psychological makings of a terrorist*, *Current Opinion in Psychology*, Volume 19, February 2018, Pages 131-134.
- World Bank. (2013). *Inclusion Matters: The Foundation for Shared Prosperity*. Washington, DC: World Bank. doi:10.1596/978-1-4648-0010-8. License: Creative Commons Attribution CC BY 3.0.
- Zimmerman MA, Stoddard SA, Eisman AB, Caldwell CH, Aiyer SM, & Miller A. (2013). *Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention*. *Child Development Perspectives*, 7(4), 215-220.

Partners:



Fondazione Hallgarten Franchetti - Centro Studi Villa Montesca (Coordinator)
Italy
montesca.eu



Stichting Hogeschool Utrecht [Utrecht University of Applied Sciences]
Nederland
international.hu.nl



Universidade do Algarve
Portugal
ualg.pt



CESIE
Italy
cesie.org



Agrupamento de Escolas João de Deus [Teacher Training Centre]
Portugal
aejdfaro.pt



Maharishi School Trust Limited
United Kingdom
maharishischool.com/2016/12/09/lancashire-fire-rescue-visit



Stichting Maharishi Onderwijs Nederland
Nederland
mbsdefontein.nl



Maharishi Foundation England
United Kingdom
uk.tm.org/maharishi-foundation-uk



APEJAA – Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola João Afonso De Aveiro
Portugal
agrupamentodeescolasdeaveiro.pt



Cooperativa Cultural Ciencia Tecnologia Vedica Maharishi, CCCT
Portugal
meditacao-transcendental.pt



MIKI – SVERIGE [Maharishi Institut for Kreativ Intelligen]
Sweden



Stichting Maharishi Vedisch Instituut
Nederland
nl.tm.org



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.