



Universidade Federal
de São João del-Rei

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI – UFSJ
INSTITUÍDA PELA LEI Nº 10.425, DE 19/04/2002 – D.O.U. DE 22/04/2002

PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO – PROEN

CURSO: Bioquímica	Turno: Integral
Ano: 2024	Semestre: 1º
Docente Responsável: Arlessandro Pinto de Souza Carvalho	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2023	Unidade Curricular Meditação e Saúde		Departamento CCO	
Período -	Carga Horária (horas)			Código SIGAA BIQ0130
	Teórica	Prática	Total	
	30	-	30	
Tipo Eletiva	Habilitação / Modalidade Bacharelado		Pré-requisito -	Co-requisito -

EMENTA
<p>Técnica da Meditação do Sistema Isha, também chamada Educação meditativa/Meditação educativa, fundamentada no programa educativo desenvolvido por Isha Judd, desenhado para abranger todos os níveis de ensino, desde a pré-escola até à universidade, por possuir um conjunto de princípios educacionais para incentivar o desenvolvimento do ser e a convivência. Essa técnica da meditação é um método de expansão da consciência que eleva o nível vibratório energético do ser humano permitindo, desta forma, experimentar uma vivência de paz, alegria e silêncio interior. Esta técnica, livre de crenças, possui fundamentação em valores universais - Apreciação, Gratidão, Amor e Unidade - levando o praticante a experimentar, de maneira natural, um relaxamento do corpo e da mente, além de promover o aprendizado, através do autoconhecimento, de como lidar com as emoções e com o stress do dia a dia, o que se traduz em promoção à saúde integral do indivíduo.</p>
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a capacidade de autoconhecimento através da Meditação Educativa- Aprender a desenvolver a capacidade de SER e CONVIVER (Dellors <i>et. al.</i>, 1998) que consiste em contribuir para o desenvolvimento humano no aspecto pessoal e profissional, além de cultivar a capacidade de viver e conviver com pessoas e grupos diversos- Aprender as práticas complementares à meditação educativa para promoção integral da saúde e qualidade de vida



- Conhecer, através de artigos científicos atuais, os benefícios que a meditação pode trazer à saúde e à qualidade de vida do indivíduo.
- Experimentar os benefícios que a Meditação Educativa pode trazer para a qualidade de vida

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

O conteúdo será distribuído em 18 semanas com atividades presenciais com a carga horária de 2 horas/aula por semana, totalizando 36 horas. As aulas serão realizadas às terças às 17 horas.

- Apresentação da Disciplina
- Princípios educativos da Meditação Educativa.
- O que é a Meditação Educativa?
- Como praticar a técnica?
- Primeira técnica da Meditação Educativa
- Práticas complementares à Meditação Educativa
- Pesquisas e estudos atuais em Meditação e Saúde
- Segunda técnica da Meditação Educativa
- Terceira técnica da Meditação Educativa
- Quarta técnica da Meditação Educativa
- Incorporando as técnicas em sua vida diária
- Meditação e Saúde: benefícios

METODOLOGIA DE ENSINO

Para as aulas serão realizadas, inicialmente, aulas expositivas dialogadas para ensinar as técnicas da Meditação Educativa. Junto a cada uma dessas aulas é realizada a prática de meditação. Em todas as outras aulas, após aprender todas as técnicas, haverá a prática de meditação em grupo, quando haverá troca de experiências com a prática meditativa. Também será utilizado filmes e documentários para aprendizado e reflexão.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Todas as aulas são presenciais e serão consideradas para efeito de frequência e distribuição dos 20 pontos em frequência e participação.

Critérios de Distribuição dos 100 pontos:

Avaliações:

Prática meditativa em casa - data 11/03 a 01/04 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 01/04 a 29/04 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 29/04 a 27/05 - 10 pontos



Prática meditativa em casa - data 27/05 a 24/06 - 10 pontos

Presença e participação nas aulas: 15 pontos

Resenha/apresentação de artigo com tema “Meditação e Saúde” - 10 pontos

Autoavaliação: 10 pontos

Resenha filme: 10 pontos

Relato de experiência e avaliação da disciplina: 15 pontos

Avaliação substitutiva: Trabalho no valor de 15 pontos

Crêterios para aplicação da avaliação substitutiva:

A prova substitutiva será um trabalho.

Ela poderá substituir a nota de um dos seguintes trabalhos propostos: resenha sobre o artigo

Meditação

e Saúde, resenha do filme ou relato de experiência.

O valor da avaliação substitutiva será de **20 pontos**

A solicitação do trabalho como prova substitutiva ocorrerá ao final do semestre, em dia e horário definido

no cronograma da UC.

OBS: O aluno que tiver ao menos 75% de presença em sala de aula não perderá ponto de ponto de frequência e participação.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- 1) Isha. **Por qué caminar si puedes volar?** 2 ed. Montevideo: Aguilar, 2008. 149p
- 2) Isha. **Sobre las Nubes.** 1a ed. Ciudad del Mexico: Aguilar, 2013. 175 p
- 3) Isha. **Vivir para Volar.** 1a ed. Ciudad del Mexico: Punto de lectura, 2014. 201p

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- 1) Assis, A.L.T.; Portela, C.L.S.; Malva, V.A.S. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. *Cad. naturol. terap. complem*; 5(8): 29-37, 2016.
- 2) Dahl CJ, Lutz A, Davidson RJ. Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences.* 2015;19(9):515-523.
- 3) DELORS, J.; CHUNG, F.; GEREMEK, B. et. al. Educação: um tesouro a descobrir: relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 1998.
- 4) Fernandes, Mariana. Revisão sistemática da literatura sobre a utilização da meditação e meditação Mindfulness no Brasil. Ribeirão Preto, 2015. 46p.



5) GALVANESE, Ana Tereza Costa; BARROS, Nelson Filice de; D'OLIVEIRA, Ana Flávia Pires Lucas. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 33, n. 12, 2017.

LEITURA COMPLEMENTAR

- 1) Kyeong S, Kim J, Kim DJ, Kim HE, Kim J-J. Effects of gratitude meditation on neural network functional connectivity and brain-heart coupling. *Scientific Reports*. 2017;7:5058.
- 2) Lee DJ, Kulubya E, Goldin P, Goodarzi A, Girgis F. Review of the Neural Oscillations Underlying Meditation. *Frontiers in Neuroscience*. 2018;12:178.
- 3) Levine GN, Lange RA, Bairey-Merz CN, et al. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association: Cardiovascular and Cerebrovascular Disease*. Jun. 2017.
- 4) NASCIMENTO, Maria Valquíria Nogueira do; OLIVEIRA, Isabel Fernandes de. As práticas integrativas e complementares grupais e sua inserção nos serviços de saúde da atenção básica. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v. 21, n. 3, p. 272-281, Sept. 2016
- 5) Tan LBG, Lo BCY, Macrae CN. Brief Mindfulness Meditation Improves Mental State Attribution and Empathizing. Nusbaum H, ed. *PLoS ONE*. Sept. 2014.
- 6) UNESCO. Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. 1 ed. Cortez editora, 1998. 288p.
- 7) Woods-Giscombé CL, Gaylord SA. The Cultural Relevance of Mindfulness Meditation as a Health Intervention for African Americans: Implications for Reducing Stress-Related Health Disparities. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*. 2014;32(3):147-160.



Emitido em 2023

PLANO DE ENSINO Nº 3839/2023 - COBIQ (12.38)

(Nº do Protocolo: 23122.050708/2023-25)

(Assinado digitalmente em 26/01/2024 08:24)
ARLESSANDRO PINTO DE SOUZA CARVALHO
PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR
COREMU (13.56)
Matrícula: ###223#5

(Assinado digitalmente em 26/12/2023 18:07)
TELMA PORCINA VILAS BOAS DIAS
COORDENADOR DE CURSO
COBIQ (12.38)
Matrícula: ###450#3

Visualize o documento original em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **3839**, ano: **2023**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **26/12/2023** e o código de verificação: **da0860ceeb**