



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

<b>CURSO: ENFERMAGEM</b>	<b>Turno: Integral</b>
<b>Ano: 2019</b>	<b>Semestre: 1</b>
<b>Docente Responsável: Arlessandro P. de S. Carvalho</b>	

<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS -</b>				
<b>Currículo</b> 2009	<b>Unidade curricular</b> Meditação Educativa e Saúde		<b>Departamento</b> CCO	
<b>Período</b> ----	<b>Carga Horária</b>			<b>Código</b> <b>CONTAC</b> EN089
	<b>Teórica</b> 34	<b>Prática</b> -	<b>Total</b> 34	
<b>Tipo</b> Optativa	<b>Habilitação / Modalidade</b> Bacharelado	<b>Pré-requisito</b> -	<b>Co-requisito</b> -	

<b>EMENTA</b>
<p>Terapias ou práticas alternativas/complementares (TAC) são técnicas que visam à assistência à saúde do indivíduo, seja na prevenção, tratamento ou cura, considerando-o como mente/corpo/espírito e não um conjunto de partes isoladas. A meditação, junto à outras técnicas como o relaxamento psic muscular, toque terapêutico, visualização, dentre outros, faz parte do conjunto de terapias complementares chamadas terapias mentais e espirituais. A UNESCO (1998) define os quatro pilares da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a ser e aprender a conviver. Relata que dentre os quatro pilares, as escolas e universidades conseguem alcançar os dois primeiros, relegando o aprender a ser e conviver. A UC Meditação Educativa e Saúde é uma disciplina que inclui uma técnica de meditação integrada com outras práticas complementares para a promoção integral à saúde do indivíduo, além de possuir um conjunto de princípios educacionais, de autoconhecimento, para incentivar o desenvolvimento do ser e a convivência. É fundamentado no programa educativo desenvolvido por Isha Judd, desenhado para abranger todos os níveis de ensino, desde a pré-escola até à universidade. Além disso, o programa inclui outras áreas como a psicologia, artes, comunicação, relações humanas, cultura de paz, diálogo cultural, coesão social, psicologia educacional e saúde com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida do aluno. Esta técnica possui fundamentação em valores universais, levando o praticante a experimentar, de maneira natural, um relaxamento do corpo e da mente, além de promover um autoaprendizado de como lidar com as emoções e com o stress do dia a dia, levando-o a conviver, respeitando os demais em todas suas diferenças. Isso se traduz em promoção à saúde integral do indivíduo, segundo própria definição de saúde da “Organização Mundial de Saúde” (OMS), que a define como “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não somente ausência de doença e enfermidades”.</p>
<b>OBJETIVOS</b>
- Desenvolver a capacidade de autoconhecimento através da Meditação



#### Educativa

- Aprender a desenvolver a capacidade de SER e CONVIVER 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

- 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

São realizadas, inicialmente, aulas expositivas dialogadas para ensinar as técnicas da Meditação Educativa (8 aulas que correspondem a 4 dias). Junto a cada uma dessas aulas é realizada a prática de meditação. Em todas as outras aulas, após aprender todas as técnicas, há a prática de meditação em grupo e uma roda de conversa para que cada um comente sobre sua experiência com a prática. Além disso, uma das aulas é dedicada à apresentação oral, pelos alunos, de um artigo científico que trate do tema meditação e saúde. Também são utilizados filmes para o aprendizado e reflexão, que normalmente ocupam o espaço de 4 aulas

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Serão distribuídos pontos em cada aula.

40 pontos serão distribuídos por critérios de presença e participação.

20 pontos: apresentação de Trabalho – Artigo sobre meditação e saúde - atual e à escolha do aluno.

20 pontos – Resenha: Os 4 pilares da educação segundo a UNESCO

20 pontos: Trabalho final

Total: 100 pontos

#### **Critérios para aplicação da prova substitutiva:**

A prova substitutiva será um trabalho.

Ela poderá substituir a nota da apresentação do trabalho sobre o artigo Meditação e Saúde ou a resenha sobre os 4 pilares da educação propostos pela UNESCO.



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

A solicitação do trabalho como prova substitutiva ocorrerá ao final do semestre, em dia e horário definidos no cronograma da UC

Não terá direito a prova substitutiva o aluno que for reprovado por falta em Meditação e Saúde.

#### 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

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.

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.

Fernandes, Mariana. Revisão sistemática da literatura sobre a utilização da meditação e meditação Mindfulness no Brasil. Ribeirão Preto, 2015. 46p.

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.

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.

Lee DJ, Kulubya E, Goldin P, Goodarzi A, Girgis F. Review of the Neural Oscillations Underlying Meditation. *Frontiers in Neuroscience*. 2018;12:178.

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.

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

Tan LBG, Lo BCY, Macrae CN. Brief Mindfulness Meditation Improves Mental State Attribution and Empathizing. Nusbaum H, ed. *PLoS ONE*. Sept. 2014.

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.



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

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.

Wong KF, Teng J, Chee MWL, Doshi K, Lim J. Positive Effects of Mindfulness-Based Training on Energy Maintenance and the EEG Correlates of Sustained Attention in a Cohort of Nurses. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2018.