

Unidade curricular:  
**MEDITAÇÃO E SAÚDE**

Curso: Bioquímica/Farmácia/Enfermagem/Medicina

Tipo: **optativa** - 1º/2024

Horário - 17:05 às 19:00 / Sala 302 - bloco A

Data	CONTEÚDO	Aula
12/03/24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apresentação da Disciplina</li><li>- Princípios educativos da Meditação Educativa</li><li>- O que é a Meditação Educativa?</li><li>- Como praticar a técnica?</li><li>- Primeira técnica da Meditação Educativa</li><li>- Prática da 1ª técnica</li><li>- Orientações sobre apresentação de artigo: Meditação e saúde</li><li>- Filme</li></ul>	1
19/03/24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feedback da 1ª aula</li><li>- Apresentação de artigo Meditação e saúde</li><li>- Segunda técnica da Meditação Educativa</li><li>- Prática da 2ª técnica</li><li>- Entrega resenha do filme</li></ul>	2
26/03/24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feedback da aula anterior</li><li>- Apresentação de artigo Meditação e saúde</li><li>- Prática</li><li>- Entrega resenha do artigo</li></ul>	3
02/04/24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feedback da aula anterior</li><li>- Terceira técnica da Meditação Educativa</li><li>- Prática da 3ª técnica</li></ul>	4
09/04/24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feedback da aula anterior</li><li>- Apresentação de artigo Meditação e saúde</li><li>- Quarta técnica da Meditação Educativa</li><li>- Prática da 4ª técnica</li></ul>	5
16/04/24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exercício da atenção Plena</li><li>- Prática completa</li></ul>	6

23/04/24	- Incorporando as técnicas em sua vida diária - Prática	7
30/04/24	- Exercício da atenção Plena - Os 7 componentes da Meditação Educativa - Prática completa	8
07/05/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	9
14/05/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	10
21/05/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	11
28/05/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	12
04/06/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	13
11/06/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	14
18/06/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	15
25/06/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	16
02/07/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	17
09/07/24	- Avaliação Substitutiva	18

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