



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:	Turno: Integral
2º Semestre de 2024	
Docente Responsável: Arlessandro P. de S. Carvalho	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2022	Unidade curricular Meditação e Saúde			Departamento CCO
Período ---	Carga Horária			Código SIGAA ENF0076
	Teórica 30	Prática --	Total 30	
Tipo Optativa	Habilitação / Modalidade Bacharelado		Pré-requisito ENF 0002 ou EN0026267	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.</p> <p>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 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

CONTEUDO PROGRAMÁTICO

O conteúdo será distribuído em 18 semanas com atividades presenciais assíncronas 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.

CONTROLE DE FREQUÊNCIA E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Todas as aulas são presenciais e serão consideradas para efeito de frequência

Crériterios de Distribuição dos 10,0 pontos:

- Prática meditativa em casa - outubro - 1,0 pontos
- Prática meditativa em casa - Novembro - 1,0 pontos
- Prática meditativa em casa - Dezembro - 1,0 pontos
- Prática meditativa em casa - Janeiro e fevereiro - 1,0 pontos
- Presença e participação nas aulas: 15 pontos
- Resenha/apresentação de artigo com tema “Meditação e Saúde” - 1,0 pontos
- Autoavaliação: 1,0 pontos
- Resenha filme: 1,0 pontos
- Relato de experiência e avaliação da disciplina: 1,5 pontos



Avaliação substitutiva: Trabalho no valor de 1,5 pontos

Critérios 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.

BIBLIOGRAFIA BASICA

1 - ISHA, Judd. **Por qué caminar si puedes volar?** 2 ed. Montevideo: Aguilar, 2008. 149p

2 – ISHA, Judd. **Sobre las Nubes.** 1ª ed. Ciudad del Mexico: Aguilar, 2013. 175 p

3 – ISHA, Judd. **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. Terapia complementar** 5(8): 29-37, 2016.

DAHL, C. J; 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, D. J., et. al. Review of the Neural Oscillations Underlying Meditation. **Frontiers in Neuroscience.** 2018;12:178.

LEVINE, G. N. 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



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

básica. **Estud. psicol.** (Natal), Natal , v. 21, n. 3, p. 272-281, Sept. 2016

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.

WOODS-GISCOMBÉ, C.L.; GAYLORD, S. A. 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, K. F.; 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.



Emitido em 2024

PLANO DE ENSINO N° 1323/2024 - COENF (12.46)

(N° do Protocolo: 23122.031307/2024-57)

(Assinado digitalmente em 03/10/2024 13:04)
ARLESSANDRO PINTO DE SOUZA CARVALHO
PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR
COREMU (13.56)
Matrícula: ###223#5

(Assinado digitalmente em 27/09/2024 14:26)
DANILO DONIZETTI TREVISAN
COORDENADOR DE CURSO
COENF (12.46)
Matrícula: ###131#5

Visualize o documento original em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1323**, ano: **2024**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **27/09/2024** e o código de verificação: **d8dc80808b**