



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: ENFERMAGEM	Turno: Integral
I Período Remoto Emergencial (14/09/20 a 04/12/2020)	
Docente Responsável: Arlessandro P. de S. Carvalho	

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

EMENTA
<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 auto aprendizado 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>
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

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

O conteúdo será distribuído em 12 semanas com atividades síncronas (via Google meet e WhatsApp) e assíncronas (Portal Didático) com a carga horária de 3 horas/aula por semana, sendo que as duas últimas terão a carga horária de 2 horas/aula, totalizando 34 horas. As atividades síncronas serão realizadas às segundas-feiras às 17 horas, sendo que as duas primeiras segundas terão a duração de 2 horas/aula e as seguintes de 1 hora aula. As atividades assíncronas possuem a carga horária de 1 hora/aula nas 2 primeiras semanas e de 2 horas/aulas da 3^a à 12^a semana e podem ser realizadas em qualquer horário e dia da semana à escolha do aluno.

Semana 1 – 14/09

Atividades síncronas – 2 horas/aula – 17:00 as 18:50 h.

- Apresentação da Disciplina
- Princípios educativos da Meditação Educativa.
- O que é a Meditação Educativa?
- Como praticar a técnica?
- Primeira técnica da Meditação Educativa
- Segunda técnica da Meditação Educativa
- Práticas complementares à Meditação Educativa
- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das duas primeiras técnicas

Atividades assíncronas

- **Prática individual das duas primeiras técnicas (1 hora)**

Semana 2 – 21/09

Atividades síncronas – 2 horas/aula - 17:00 as 18:50 h.

- Prática coletiva das duas primeiras técnicas
- Terceira técnica da Meditação Educativa
- Quarta técnica da Meditação Educativa
- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (1hora)**

Semana 3 – 28/09

Atividades síncronas – 1 hora/aula – 17:00 às 17:55 h

- Feedback das aulas anteriores
- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação

Atividade assíncrona:

- **Assistir ao filme “Poder além da Vida” 2 horas**

Avaliação:

- **Auto-avaliação fundamentada na prática proposta (últimos 15 dias) – 10 pontos**



Semana 4 – 05/10

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Feedback das aulas anteriores
- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (1 hora)**

Avaliação:

- **Resenha do filme “Poder além da Vida” 1 hora – 20 pontos**

Semana 5 - 12/10

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via WhatsApp) das 4 técnicas da meditação

Atividade assíncrona e Avaliação:

- **Resenha de um artigo dentro do tema “Meditação e Saúde” – 2 horas – 20 pontos**

Semana 6 – 19/10

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação
- Incorporando as técnicas em sua vida diária

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (2 horas)**

Avaliação:

- **Auto-avaliação fundamentada na prática proposta (últimos 21 dias) – 10 pontos**

Semana 7 – 26/10

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação
- Conversa sobre a prática

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (2 horas)**

Semana 8 – 02/11

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via WhatsApp) das 4 técnicas da meditação

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (2 horas)**

Semana 9 – 09/11

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação
- Conversa sobre a evolução da prática

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (2 horas)**

Avaliação

- **Auto-avaliação fundamentada na prática proposta (últimos 21 dias) – 10 pontos**



Semana 10 – 16/11

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via WhatsApp) das 4 técnicas da meditação

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (2 horas)**

Semana 11 – 23/11

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação

- Conversa sobre a evolução da prática

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (1 hora)**

Semana 12 – 30/11

Atividades síncronas – 1 hora/aula - 17:00 às 17:55 h

- Prática coletiva (conectados via Google Meet) das 4 técnicas da meditação

- Conversa sobre a evolução da prática

Atividade assíncrona:

- **Prática individual das 4 técnicas da meditação (1 hora)**

Avaliação

- **Auto-avaliação fundamentada na prática proposta (últimos 21 dias) – 10 pontos**

- **Relato de experiência com a prática meditativa durante as 12 semanas – 20 pontos**

METODOLOGIA DE ENSINO

Metodologia: previsão de atividades síncronas e/ou assíncronas e recursos (mídias e tecnológicos) envolvidos entre outros;

Para as atividades síncronas serão realizadas, inicialmente, aulas expositivas dialogadas (via Google Meet) 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, há a prática de meditação em grupo, via Google Meet, quando haverá troca de experiências com a prática meditativa, ou através de um grupo no whatsApp, onde será indicado o início e término da prática. Além disso, haverá atividades assíncronas na qual o aluno realizará busca e resenha de artigo sobre o tema “Meditação e Saúde”, assistirá filme e realizará a prática meditativa individualmente.

CONTROLE DE FREQUÊNCIA E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Conforme artigo 11 da Resolução007/2020 O registro da frequência do discente se dará por meio do cumprimento das atividades propostas, e não pela presença durante as atividades síncronas, sendo que o discente que não concluir 75% das atividades propostas será reprovado por infrequência.

Critérios de Distribuição dos 100 pontos:

Resenha do filme “Poder além da Vida” – 20 pontos

Resenha de um artigo sobre o tema “Meditação e Saúde” – 20 pontos

Autoavaliação da prática meditativa semanas 1 e 2 – 10 pontos

Autoavaliação da prática meditativa semanas 3, 4 e 5 – 10 pontos



Autoavaliação da prática meditativa semanas 6, 7 e 8 – 10 pontos
Autoavaliação da prática meditativa semanas 9, 10 e 11 – 10 pontos
Relato de experiência escrito – 20 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 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



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

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.

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.