

Unidade curricular:
MEDITAÇÃO E SAÚDE

Curso: Bioquímica/Farmácia/Enfermagem/Medicina

Tipo: **optativa** - 1º/2024

Horário - 17:05 às 19:00 / Sala 203 - bloco A

Data	CONTEÚDO	Aula
11/03/24	<ul style="list-style-type: none">- Apresentação da Disciplina- Princípios educativos da Meditação Educativa- O que é a Meditação Educativa?- Como praticar a técnica?- Primeira técnica da Meditação Educativa- Prática da 1ª técnica- Orientações sobre apresentação de artigo: Meditação e saúde- Filme	1
18/03/24	<ul style="list-style-type: none">- Feedback da 1ª aula- Apresentação de artigo Meditação e saúde- Segunda técnica da Meditação Educativa- Prática da 2ª técnica- Entrega resenha do filme	2
25/03/24	<ul style="list-style-type: none">- Feedback da aula anterior- Apresentação de artigo Meditação e saúde- Prática- Entrega resenha do artigo	3
01/04/24	<ul style="list-style-type: none">- Feedback da aula anterior- Terceira técnica da Meditação Educativa- Prática da 3ª técnica	4
08/04/24	<ul style="list-style-type: none">- Feedback da aula anterior- Apresentação de artigo Meditação e saúde- Quarta técnica da Meditação Educativa- Prática da 4ª técnica	5
15/04/24	<ul style="list-style-type: none">- Exercício da atenção Plena- Prática completa	6
22/04/24	<ul style="list-style-type: none">- Incorporando as técnicas em sua vida diária- Prática	7
29/04/24	<ul style="list-style-type: none">- Exercício da atenção Plena- Os 7 componentes da Meditação Educativa- Prática completa	8
06/05/24	<ul style="list-style-type: none">- Exercício da atenção Plena- Prática completa	9
13/05/24	<ul style="list-style-type: none">- Exercício da atenção Plena- Prática completa	10
20/05/24	<ul style="list-style-type: none">- Exercício da atenção Plena- Prática completa	11
27/05/24	<ul style="list-style-type: none">- Exercício da atenção Plena- Prática completa	12

03/06/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	13
10/06/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	14
17/06/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	15
24/06/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	16
01/07/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	17
08/07/24	- 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