

Unidade curricular:

MEDITAÇÃO E SAÚDE

UFSJ – CCO Divinópolis

Curso: Enfermagem/Medicina

Tipo: **optativa**

2º/2023

A CONTINUIDADE DA DISCIPLINA DURANTE O SEMESTRE DEPENDERÁ DA PRESENÇA DO ALUNO NA PRIMEIRA AULA. Portanto, não será possível a continuidade da disciplina pelo aluno se o mesmo não participar da primeira aula, dia 15/08

aula	DIA	CONTEÚDO
1	15/08	- 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
2	22/08	- Feedback da 1ª aula - Apresentação de artigo Meditação e saúde - Segunda técnica da Meditação Educativa - Prática da 2ª técnica
3	29/08	- Feedback da aula anterior - Apresentação de artigo Meditação e saúde - Prática

- 4 **05/09** - Feedback da aula anterior
- Apresentação de artigo Meditação e saúde
- Terceira técnica da Meditação Educativa
- Prática da 3ª técnica
-
- 5 **12/09** Feedback da aula anterior
- Apresentação de artigo Meditação e saúde
- Quarta técnica da Meditação Educativa
- Prática da 4ª técnica
-
- 6 **19/09** - Prática completa
- Apresentação de artigo Meditação e saúde
- Meeting (Reunião)
-
- 7 **26/09** - Incorporando as técnicas em sua vida diária
- Prática
- Meeting
- Apresentação de artigo Meditação e saúde
-
- 8 **03/10** - Filme e Apresentação de trabalho
-
- 9 **10/10** - Prática
- Apresentação de artigo Meditação e saúde
- Meeting
-
- 10 **17/10** - Filme
-
- 11 **24/10** - Filme
-
- 12 **31/10** - Os 7 componentes da Meditação Educativa
- Prática

		- Meeting
13	07/11	- Prática
		- Meeting
14	14/11	- Prática
		- Meeting
15	21/11	- Trabalho final – Relato de experiência e artigo Meditação e Ciência
16	28/11	- Trabalho final – Relato de experiência e artigo Meditação e Ciência
17	05/12	Encerramento e avaliação substitutiva

Avaliação:

Presença e participação nas aulas: 20 pontos

Resenha/apresentação de artigo com tema “Meditação e Saúde” - 20 pontos

Autoavaliação: 20 pontos

Resenha filme: 20 pontos

Relato de experiência e avaliação da disciplina: 20 pontos

Avaliação substitutiva: Trabalho no valor de 20 pontos – 12/12