

Unidade curricular:
MEDITAÇÃO E SAÚDE

UFSJ – CCO Divinópolis

Curso: Bioquímica/Farmácia/Enfermagem/Medicina

Tipo: **optativa**

2º/2024

Data: Segundas	CONTEÚDO	Aula	
07/10/24	- 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	
14/10/24	- Feedback da 1ª aula - Apresentação de artigo Meditação e saúde - Segunda técnica da Meditação Educativa - Prática da 2ª técnica - Entrega resenha do filme	2	
21/10/24	- Feedback da aula anterior - Apresentação de artigo Meditação e saúde - Prática - Entrega resenha do artigo	3	
28/10/24	Feriado - Prática em casa	4	

04/11/24	Feedback da aula anterior - Apresentação de artigo Meditação e saúde - Quarta técnica da Meditação Educativa - Prática da 4ª técnica	5	
11/11/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	6	
18/11/24	- Incorporando as técnicas em sua vida diária - Prática	7	
25/11/24	- Exercício da atenção Plena - Os 7 componentes da Meditação Educativa - Prática completa	8	
02/12/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	9	
09/12/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	10	
16/12/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	11	
recesso			
13/01/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	12	
20/01/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	13	
27/01/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	14	
03/02/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	15	
10/02/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	16	
24/02/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	17	
25/02/24	- Avaliação Substitutiva	18	

Avaliações:

Prática meditativa em casa - data 07/10 a 31/10 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 01/11 a 30/11 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 01/12 a 20/12 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 13/01 a 24/02 - 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