



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

<b>CURSO: MEDICINA</b>	<b>Turno: Integral</b>
<b>2º Semestre de 2023</b>	
<b>Docente Responsável: Arlessandro P. de S. Carvalho</b>	

<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS</b>				
<b>Currículo</b> 2009	<b>Unidade curricular</b> Meditação e Saúde			<b>Departamento</b> CCO
<b>Período</b> ---	<b>Carga Horária</b>			<b>Código CONTAC</b> EN089
	<b>Teórica</b> 36	<b>Prática</b> --	<b>Total</b> 36	
<b>Tipo</b> Optativa	<b>Habilitação / Modalidade</b> Bacharelado		<b>Pré-requisito</b> -----	<b>Co-requisito</b> -----

<b>EMENTA</b>
<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>
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver a capacidade de autoconhecimento através da Meditação Educativa</li><li>- Aprender a desenvolver a capacidade de SER e CONVIVER que consiste em contribuir para o</li></ul>



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 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

Conforme artigo 11 da Resolução 007/2020 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

Exercício prático com autoavaliação - 20 pontos

Presença – 20 pontos

Relato de experiência e avaliação da disciplina – 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**

**Toda a bibliografia básica está disponível na Biblioteca Virtual da UFSJ**

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

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.