PROJETO DE EXTENSÃO MEDITAÇÃO SILENCIOSA

AUTORES: Nathalia Trevisol de Oliveira (Autor), Jéssica Eichelt (Autor), Eliane Goldberg Rabin (Orientador), Márcia Rosa da Costa (Co-Orientador), Bruna zelbrasikowoki (Colaborador), Laís Steffens Brondani (Colaborador)

PALAVRAS-CHAVE: meditação silenciosa; projeto de extensão; espiritualidade e saúde

RESUMO:
Introdução: A Liga de Espiritualidade em Educação e Saúde reconhece na meditação, ou práticas contemplativas em geral, um dos temas com maior crescimento em pesquisas científicas na área da saúde. Baseada em evidências científicas, é uma prática que estabelece ganhos em funções fisiológicas e emocionais. Objetivos: Introduzir, sustentar e expandir ambientes de prática de meditação semanais no contexto acadêmico e comunidade em geral, para dar visibilidade a este tema e a sua importância como prática benéfica à saúde. Metodologia: Os encontros acontecem duas vezes por semana durante uma hora e meia, em uma sala adaptada para a prática, nas dependências da UFCSPA. Inicia com 30 minutos de alongamentos e 4 sessões de 15 minutos de meditação conduzida pelo praticante responsável do dia. Mensalmente, uma das práticas é conduzida por convidados que trabalham o tema em forma de aulas sobre meditação. Resultados: Até o presente momento observa-se crescente adesão da comunidade acadêmica interna e externa à instituição, acompanhada do surgimento de interesse por outras práticas e pela fundamentação das mesmas. Em um número de 21 práticas já estiveram presentes 146 pessoas diferentes. Conclusão: A partir dos compartilhamentos da experiência, verificam-se os benefícios da meditação nas atividades diárias dos praticantes. O número de alcance até o momento permite reconhecer que este era um espaço necessário na instituição, a comunidade acadêmica demostra isso a partir da crescente adesão. Espera-se que esta prática possa auxiliar na vida profissional e melhorar a qualidade de vida como um todo estimulando futuras pesquisas.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

ISBN: 978-85-93416-00-2