

## **1 - Identificação e Caracterização**

Título: Curso de Extensão em Meditação de Atenção Plena (Mindfulness)

Coordenador(a): Nome: Celia Caldeira Fonseca Kestenberg

Matrícula: 57430

Unidade: FACULDADE DE ENFERMAGEM

Departamento: DEPTO. DE ENFERMAGEM MÉDICO-CIRÚRGICA

Modalidade do Curso: Iniciação

Carga Horária: 20

É vinculado a Programa de Extensão? Sim

Programa de Extensão Vinculado: PROCRIAR - Oficina de Saberes e Práticas Criativas em Saúde

É vinculado a Projeto de Extensão? Sim

Projeto de Extensão Vinculado: CUIDADORES ITINERANTES

Grande Área de Conhecimento do CNPq: Ciências da Saúde

Área Temática Principal: Saúde

Área Temática Secundária: Educação

Linha de Extensão:

## **2 - Descrição:**

Objetivos: Realizar cursos de meditação em Atenção Plena ( Mindfulness) na UERJ.

Especificamente: Desenvolver grupos de meditação em Atenção Plena (mindfulness) com alunos da UERJ

Palavra-Chave 1: Meditação

Palavra-Chave 2: Promoção da saúde

Palavra-Chave 3: universitários

Conteúdo Programático: Ao longo de 08 semanas serão discutidas, ensinadas e praticadas as seguintes técnicas: mindfulness na respiração; mindfulness de pensamentos e emoções, técnica de body scan, técnica da consciência plena amorosa, mindfulness da vida cotidiana e técnica de três minutos. Serão realizados encontros mensais de follow-up com os alunos que já tiverem finalizado o curso de 08 semanas.

Metodologia: As atividades são desenvolvidas em grupo de no máximo 20 pessoas, com encontros presenciais semanais durante 08 semanas, com sessões de 2h nas quais são ensinadas, praticadas e discutidas as técnicas de meditação de Atenção Plena (mindfulness).

Tem Relação com Ensino? Sim

Tem Relação com Pesquisa? Sim

Relação Ensino, Pesquisa e Extensão: Os cursos representam uma intervenção terapêutica dentro das linhas das PICS (Práticas integrativas e Complementares) reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde. Assim sendo, representa uma atividade de extensão realizada junto aos universitários da UERJ. Representam atividades de cuidado em saúde mental no espaço universitário, definidas como intervenções psicossociais de apoio. Estas atividades são desenvolvidas no espaço da universidade pela equipe do Programa de Extensão Saberes e Práticas Criativas em Saúde (PROCRIAR). Ao mesmo tempo, estas atividades e seus efeitos estão sendo estudadas em pesquisas desenvolvidas pelo PROCRIAR em parceria com o Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa em Atenção Primária (LIPAPS), para avaliação de impacto das atividades de meditação em universitários, com utilização de inventários, escalas (avaliação quantitativa), e formulários/entrevistas/grupos focais (avaliação qualitativa).

O Curso prevê Ações Interdepartamentais? Sim.

O Curso possibilita a grupos da sociedade, externos à UERJ, o acesso ao saber da Universidade? Não.

É Realizado em Parceria com Setores da Sociedade? Não.