



VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

() Resumo (X) Relato de Experiência
() Relato de Caso

**OFICINA MEDITAÇÃO NO CAMPUS: RELATO DE ATIVIDADES
DESENVOLVIDAS DURANTE O PRIMEIRO SEMESTRE DE 2019
ATRAVÉS DO SETOR DE ATENÇÃO AOS ESTUDANTES DA
UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO.**

AUTOR PRINCIPAL: Pablo João Canal da Costa

CO-AUTORES: Eduardo Siqueira Bigaton

ORIENTADOR: Daniel Confortin

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO

A oficina Meditação no Campus busca oferecer um apanhado de técnicas contemplativas oriundas das mais diversas tradições humanas bem como uma introdução às novas técnicas desenvolvidas pela psicologia. É uma das oficinas temáticas oferecidas pelo SAES - UPF, o Setor de Atenção ao Estudante da Universidade de Passo Fundo. Este relato de experiência traz uma síntese sobre o projeto da oficina e o que foi realizado no primeiro semestre de 2019.

DESENVOLVIMENTO:

Neste projeto concebemos a meditação como a prática da atenção plena ou *mindfulness*, que é "prestar atenção de maneira particular, intencionalmente no momento presente, sem julgamento, com abertura e curiosidade" (KABAT-ZINN, 1994). É também um meio para melhorar o estilo de vida, resultando num bem-estar que sirva de base para um genuíno altruísmo e compaixão (WALLACE, 2011, p. 14). A oficina é de participação aberta, sem necessidade de conhecimentos prévios. Traz bases técnicas e contemplativas da meditação convencional, com a postura estática e relaxada com foco na respiração e sensações corpóreas, bem como modalidades que envolvem atenção plena com movimentos (RUSSELL, 2017). Inclui práticas contemplativas que fazem uso de elementos sensoriais para



VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



estimular os sentidos da visão, tato, audição e paladar, na perspectiva da atenção plena. A oficina tem como objetivo promover um espaço de pausa e autorreflexão em meio a agitada rotina acadêmica, contribuindo assim tanto com a prevenção, quanto a redução de ansiedade e estresse. Em meio a um ambiente intenso de estudos, provas e trabalhos, é previsível que muitos estudantes passem por períodos de tensão, necessitando assim de atividades complementares que lhes ajudem tanto no autocuidado com a saúde mental, quanto em manter o foco e disciplina necessária para executar de forma adequada as diversas tarefas acadêmicas. A oficina Meditação no Campus é um dos recursos do SAES para atingir esse objetivo, contribuindo para um clima de bem-estar na universidade, o que propicia melhores condições de permanência estudantil. No primeiro semestre de 2019 a oficina foi ministrada por Pablo João Canal da Costa, acadêmico de psicologia; Daniel Confortin, acadêmico de filosofia e professor do Design Gráfico UPF, ambos autores do projeto. A oficina contou com o auxílio de Eduardo Siqueira Bigaton, bacharel em fisioterapia e funcionário do SAES - UPF. No primeiro semestre de 2019 participaram cerca de 30 alunos na oficina, sendo realizada duas turmas. Uma no oratório do Campus I da UPF nas segundas-feiras, no período do entreaulas, das 17h30 às 19h, e outra no Campus II da UPF nas terças-feiras no mesmo horário, facilitando assim a participação de alunos do curso de Medicina que estudam no centro da cidade. No Campus II ou Famed às atividades limitaram-se ao espaço do auditório biomédico, trazendo instruções, vídeos de professores experientes, além de práticas de meditação e relaxamento corporal. No Campus I as atividades intercalaram práticas de atenção e concentração dentro do espaço físico da oficina, o oratório, bem como práticas em meio a natureza do campus, como o *mindful walking* ou caminhar contemplativo, exercícios corporais baseados em movimentos de artes marciais contemplativas e técnicas de respiração com atenção plena.

CONSIDERAÇÃO S FINAIS:

Em geral o retorno dos alunos sobre a oficina foram positivos, sendo relatado melhoras na atenção às aulas, concentração nos estudos, menos sentimentos de ansiedade, o que influi na redução do estresse acadêmico. Com essa e outras oficinas temáticas, o SAES procura atender os alunos sob diversas perspectivas que buscam suprir demandas que envolvam o bom desenvolvimento das atividades acadêmicas.



VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



REFERÊNCIAS

KABAT-ZINN, J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion, 1994.

RUSSELL, Tamara. Mindfulness in motion. Londres: Watkins Publishing, 2017.

WALLACE, B. Alan. Mente em equilíbrio: A meditação na ciência, no Budismo e no Cristianismo. São Paulo: Cultrix, 2011.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):

ANEXOS