

OFICINA DE MEDITAÇÃO DO PROGRAMA TEKOPORÃ, BEM VIVER E SAÚDE

Maria Gabriela Curubeto Godoy (coordenadora); Guelle Ribeiro (extensionista).

A meditação é uma prática milenar em diversas tradições espirituais, vinculada ou não a práticas religiosas, que apresenta evidências científicas comprovadas de benefícios à saúde integral de seus praticantes regulares. A atividade proposta para o salão de extensão é uma oficina baseada na experiência do Grupo de Meditação do Programa de Extensão Teko Porã, Bem Viver e Saúde, existente desde setembro de 2014.

O objetivo da Oficina de Meditação é proporcionar uma atividade de maior autoconhecimento associada a vivências e reflexões sobre o próprio cuidado, o cuidado do outro e do mundo, através da disseminação da prática meditativa entre as pessoas envolvidas.

A metodologia do Oficina de Meditação inclui: 1) Acolhimento; 2) Apresentação da oficina; 3) Vivências: Imaginação ativa; Vocalização de mantras; Concentração na respiração e prática básica da meditação Vipassana. A atividade é aberta à comunidade em geral.

O Grupo regular de meditação ocorre todas as quartas-feiras das 17 às 18 horas, no salão de reuniões da Unidade Básica de Saúde Santa Cecília. A prática da meditação ofertada em uma unidade de saúde experimentar espaços abertos de cuidado reforçando a integração da comunidade acadêmica com a população em geral.

Descritores (palavras-chaves): Meditação; Práticas Integrativas e Complementares de Saúde; Bem Viver; Cuidado em Saúde.