

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmorte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



MEDITAÇÃO NO CAMPUS UNIVERSITÁRIO COMO PRÁTICA PARA O BEM VIVER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Taiane Rodrigues da Costa¹, Aparecido Daniel Lino da Silva², Maurício Lima da Silva³, Ana Caroliny Oliveira da Silva⁴, Rita de Cássia Portugal Sampaio⁵, Elian Santos Ferreira⁶, Francisco Elizauo de Brito Junior⁷

A meditação é caracterizada como o treino da atenção plena à consciência, é definido pela premissa fundamental de que a interpretação dos fatos é mais importante do que os fatos em si. Sendo assim, este simples exercício colabora para que a ansiedade diminua e permite uma visão mais ampla no momento de tomada de decisões, o que pode influenciar diretamente em uma melhor qualidade nas relações interpessoais, especialmente familiares e de trabalho. O uso de tal técnica vem sendo implementada em empresas, com intuito de aperfeiçoar o convívio entre seus colaboradores e melhorar a experiência vivenciada por cada um em sua jornada de trabalho, considerando que esta prática acarreta inúmeros benefícios para quem realiza, tais como, melhora da concentração, diminuição da exaustão psicológica, criatividade e inovação afloradas, além do trabalhador revelar-se muito mais calmo diante das dificuldades e transtornos da rotina conturbada, refletindo também em sua vivência pessoal e familiar. Dessa forma objetivamos relatar a experiência da prática de meditação no campus de uma universidade pública no estado do Ceará-CE. Trata-se de um trabalho com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência desenvolvido a partir da vivência com a oficina, Meditação no Campus: Uma Prática Para o Bem Viver, desenvolvida pelo Núcleo Interdisciplinar de Apoio ao Servidor-NIAS da Universidade Regional do Cariri-URCA e grupo de extensão em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde-PICS no dia 27 de setembro de 2019. A meditação deve ser tida como uma prática que visa limpar a mente e ajudar as pessoas a se concentrarem no momento presente, permitindo a compreensão de conteúdos antes inacessíveis à consciência. O encontro proporcionou uma grande sensação de alívio com relação ao ambiente acadêmico e trabalho, conforme relatos dos participantes. Dentre os relatos, os participantes verbalizaram que se sentiram

¹ Universidade Regional do Cariri, email: taiannecosta.098@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: 2017danielsegundo@gmail.com

³ Universidade Regional do Cariri, email: limamauricio18@gmail.com

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: ocarol752@gmail

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: 1informatica60@gmail.com

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: elian.santos.ferreira2018@gmail.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: *“Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”*



bem consigo mesmo, diminuição da tensão muscular, redução do estresse e ansiedade após a sessão de meditação. Evidencia-se dessa forma que o desenvolvimento dessa atividade reflete na melhoria do bem-estar, repercutindo na saúde como um todo, trazendo equilíbrio entre corpo e mente. Mostrou-se uma prática essencial no campus universitário, visto ser o mesmo um ambiente muito estressante. Por esse motivo é mister a necessidade de se estimular esse tipo de prática como método que vise reduzir os níveis de problemas de saúde mental dentro do ambiente universitário.

Palavras-chave: Práticas Complementares. Meditação. Promoção da Saúde.