

NUMEPI - UNIFESP

Curso de Formação de Facilitadores de Meditação em Saúde

Evento que visa formar profissionais de saúde como facilitadores de meditação.

Coordenação: Profa Dra Mary Uchiyama Nakamura

Organizador: Prof. Dr. Roberto Cardoso

Docentes: Profo. Dr. Roberto Cardoso, Profa. Elaine Siqueira Sales, MSc, Profa. Lílíana Centurione, Médica Profa. Regina Chamon

Público alvo: Profissionais da área de saúde

Pré-requisitos: 1) *Graduação e/ou pós-graduação na área de saúde*
2) *Domínio da leitura de textos acadêmicos em língua inglesa*

Duração de 34 semanas, sendo: 22 semanas (aulas presenciais) **+ 12 semanas** (elaboração de artigo em moldes de publicação, Workshop ou grupo)

Carga horária total: 88 horas (aulas presenciais) **+ 24 horas** (artigo e/ ou Workshop) = **Total 112 horas**

Quintas-feiras, de 16 as 18 horas.

Palavras chave: Saúde / Meditação / Qualidade de Vida / Medicina Integrativa / Transdisciplinaridade / Medicina Comportamental

O curso e dividido em quatro disciplinas:

1)- Aspectos Conceituais e Operacionais – docente responsável – Prof. Dr. Roberto Cardoso/ Profa. Elaine Sales, MSc

2)- Efeitos Psicofisiológicos e utilização em Saúde- docente responsável- Profa. Dra. Mary Uchiyama Nakamura/ Profa. Regina Chamon, Médica

3)- Relação entre o cenário Acadêmico e Ancestrais- - docente responsável- Prof. Dr. Roberto Cardoso/ profa. Lílíana Centurione

4) – Aspectos Didáticos da Meditação – docente responsável- Prof. Dr. Roberto Cardoso/ Profa. Elaine Sales, MSc

Programação

Aspectos Conceituais e Operacionais

Semana 1 – 05/04

Apresentação do curso

Aula teórica: “O conceito de meditação”

Prática: Posições de prática

Exercícios domiciliares

Semana 2 – 12/04

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “A respiração do meditador”

Prática: Técnica de respiração

Exercícios domiciliares

Semana 3- 19/04

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Aspectos técnicos básicos da meditação”

Prática: Técnica Ia

Exercícios domiciliares

Semana 4- 26/04

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “O ambiente adequado para meditar”

Prática: Técnica Ib

Exercícios domiciliares

Semana 5- 03/05

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Dificuldades técnicas iniciais”

Prática: Técnica Ic

Exercícios domiciliares

Semana 6- 10/05

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Perguntas do meditador iniciante”

Prática: Técnica II

Exercícios domiciliares

Semana 7- 17/05

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Por que as pessoas deixam de meditar”

Prática: Técnica III

Exercícios domiciliares

Efeitos Psicofisiológicos e utilização em Saúde

Semana 8- 24/05

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Aspectos históricos e desacertos conceituais”

Prática: Técnica III

Exercícios domiciliares

31/05 – feriado (Corpus Christi)

Semana 9- 07/06

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Efeitos psicofísicos I”

Prática: Técnica III

Exercícios domiciliares

Semana 10- 14/06

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Efeitos psicofísicos II”

Prática: Técnica IV

Exercícios domiciliares

Semana 11 – 21/06

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Efeitos psicofísicos II”

Prática: Técnica IV

Exercícios domiciliares

Semana 12- 28/06

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Uso da meditação em saúde”- Estresse Oxidativo

Prática: Técnica V

Exercícios domiciliares

Relação entre o cenário Acadêmico e Ancestrais

Semana 13- 05/07

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “O não-paradigma meditativo”

Prática: Técnica VI

Exercícios domiciliares

semana livre-12/07-férias

semana livre-19/07-férias

Semana 14-26/07

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: Meditação Cristã

Prática: Técnica VII

Semana 15-02/08

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Efeitos colaterais de meditação”

Prática: Técnica VIII

Exercícios domiciliares

Semana 16- 09/08

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Morte e meditação”

Prática: Técnica IX

Exercícios domiciliares

Semana 17-16/08

Prática: Técnica ativa (X)

Exercícios domiciliares

Aspectos Didáticos da Meditação

Semana 18- 23/08

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Ensino da meditação I”

Prática: técnica livre

Exercícios domiciliares

Semana 19-30/08

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Ensino da meditação II”

Prática: técnica livre

Exercícios domiciliares

Semana livre- 06/09 (07/09 -Independência do Brasil)

Semana 20- 13/09

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Ensino da meditação III”

Prática: técnica livre

Exercícios domiciliares

Semana 21- 20/09

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Ensino da meditação III”

Prática: técnica livre

Exercícios domiciliares

Semana 22- 27/09

Sessão de dúvidas e estratégia de solução

Aula teórica: “Ensino da meditação IV”

Prática: técnica livre

Exercícios domiciliares

Semanas 23 a 34

Orientação de elaboração Workshop/ artigo