

# Curso de Formação de Facilitadores de Meditação em Saúde - 2022

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

**Coordenação: Profa Dra Sissy Veloso Fontes**

**Organizador: Prof. Dr. Roberto Cardoso**

**Docentes: Prof. Dr. Roberto Cardoso, Profa. Elaine Sales, MSc, Profa. Liliana Centurione, 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 38 semanas- Aulas teórico-prática online síncronas**

**Carga horária total: 76 horas de aulas teórico-práticas online síncronas**

**Quintas-feiras, de 19 às 21 horas.**

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

**O curso é dividido em cinco disciplinas:**

1. Aspectos Conceituais e Operacionais – docente responsável – Prof. Dr. Roberto Cardoso
2. Efeitos Psicofisiológicos e utilização em Saúde- docente responsável- Profa. Elaine Siqueira Sales, MSc
3. Relação entre o cenário Acadêmico e Ancestrais- docente responsável- Prof. Dr. Roberto Cardoso
4. Aspectos Didáticos da Meditação – docente responsável- Profa. Elaine Siqueira Sales, MSc
5. Perspectivas Diversas sobre Meditação - docente responsável - Profa. Dra. Sissy Veloso Fontes

**Critérios de avaliação do aproveitamento:**

1. Prova teórica, que ocorre após o término da terceira disciplina. A nota mínima para continuidade no curso é 5,0.
2. Apresentação de Workshop ao final da última disciplina. Cada aluno deverá realizar um workshop com no mínimo 8 participantes e será avaliado o conteúdo desta apresentação, sendo itens essenciais o conceito de meditação, definição operacional e os benefícios da meditação para a saúde

## Referências Bibliográficas:

### Livros:

- 10% mais feliz. Como aprendi a silenciar a mente, reduzi o estresse e encontrei o caminho para a felicidade - uma história real. Dan Harris. Editora Sextante
- Medicina e Meditação - um médico ensina a meditar. Roberto Cardoso. MG Editores
- A Ciência da Meditação - como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Daniel Goleman e Richard Davidson. Editora Objetiva
- O Efeito Sombra - encontre o poder escondido na sua verdade. Deepak Chopra, Debbie Ford e Marianne Williamson. Editora Leya
- O Poder do Agora: um guia para iluminação espiritual. Eckhart Tolle. Editora Sextante

### Artigos:

- Meditation for Health Purposes: Conceptual and Operational Aspects. Cardoso R. et al. Capítulo do livro Mind-body and Relaxation Research Focus, 2008
- Meditation in health: an operational definition. Cardoso R. et al. Brain Research Protocols, 2004
- Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. Dietrich A. Consciousness and Cognition, 2002
- Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. Laz S.W. et al, NeuroReport, 2000
- The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. Newberg A.B. and Iversen J. Medical Hypotheses, 2003
- Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. Faris M. et al. Acta Psychiatrica Scandinavica, 2020

# **Programação- 2022**

## **I- Aspectos Conceituais e Operacionais**

### **Semana 1 – 10/03**

Apresentação do curso

Aula teórica: “O conceito de meditação”

Prática de técnica de Respiração

### **Semana 2 - 17/03**

Aula teórica: “Aspectos Básicos da Meditação - Definição Operacional”

Prática: Técnica de Meditação de 3 tempos

### **Semana 3 – 24/03**

Aula teórica: “Dicas práticas para meditação”

### **Semana 4 – 31/03**

Aula teórica: “Aspectos históricos e desenvolvimento da atenção”

### **Semana 5- 07/04**

Aula teórica: “Dificuldades técnicas e perguntas frequentes do meditador iniciante”

**FERIADO DE PÁSCOA 14/4**

**FERIADO DE TIRADENTES 21/4**

### **Semana 6- 28/04**

Aula teórica: “Tipos de técnicas de Meditação”

### **Semana 7- 05/5**

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

## **II- Efeitos Psicofisiológicos e utilização em Saúde**

### **Semana 8- 12/5**

Aula teórica: “Efeitos psicofisiológicos I”

### **Semana 9- 19/5**

Aula teórica: “Efeitos psicofísicos II”

### **Semana 10- 26/5**

Aula teórica: “Meditação e Saúde”

### **Semana 11- 02/6**

Aula teórica: “Efeitos colaterais da Meditação”

### **Semana 12- 09/6**

Aula teórica: “Meditação para crianças”

**FERIADO CORPUS CHRISTI 16/6**

## **III- Relação entre os cenários Acadêmico e Ancestrais**

### **Semana 13- 23/6**

Aula teórica: “Sutilização da âncora”

### **Semana 14- 30/6**

Aula teórica: Meditação e Yoga

**FÉRIAS 07 e 14 de JULHO**

### **Semana 15- 21/7**

Aula teórica: “Meditação e Tradições I”

### **Semana 16- 28/7**

Aula teórica: “Meditação e Tradições II”

**Semana 17 - PROVA – 04/08**

#### **IV- Perspectivas Diversas Sobre a Meditação**

##### **Semana 18- 11/8**

Aula teórica: professor convidado

##### **Semana 19- 18/8**

Aula teórica: professor convidado

##### **Semana 20- 25/8**

Aula teórica: professor convidado

##### **Semana 21- 01/9**

Aula teórica: professor convidado

#### **V- Aspectos Didáticos da Meditação**

##### **Semana 22- 08/9**

Aula teórica: “Ensino da Meditação”

##### **Semana 23- 15/9**

Aula teórica: “Montagem de Workshop de Meditação e Saúde”

##### **Semana 24- 22/9**

Aula teórica: “Didática da Meditação”

##### **Semana 25- 29/9**

Aula teórica: “Erros didáticos”

##### **Semana 26- 06/10**

Aula teórica: “Montagem de curso e grupos de Meditação”

##### **Semanas 27 a 38**

Tutoria para workshop