



Conectando vidas
Construindo conhecimento

CONHECIMENTO FORMAÇÃO
Salão UFRGS 2021

XVII SALÃO DE ENSINO

27/09 a 1/10
VIRTUAL

Evento	Salão UFRGS 2021: XVII SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	Série Medita Rural: pequenas pausas de autocuidado humano baseadas em mindfulness (atenção plena)
Autores	NICODEMOS FELIPE DE SOUZA RENATA SÁ CARNEIRO LEÃO DINA TATIANA QUINTERO QUINTERO MARINA FERREIRA DE MEDEIROS MENDES ERICA MENDES OLIVEIRA DE BRITO LUANA DE BARROS CAMPOS DO AMARAL
Orientador	DIOGO ONOFRE GOMES DE SOUZA

Título do trabalho: Série Medita Rural: pequenas pausas de autocuidado humano baseadas em mindfulness (atenção plena). **Justificativa:** A pandemia de Covid-19 trouxera inúmeros desafios para as comunidades universitárias: isolamento social, maior obrigatoriedade de uso de tecnologias virtuais, além do aumento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Por esse motivo idealizou-se a “Série Medita Rural”, ação compartilhada entre o doutorando do PPGEC-UFRGS-praticante-facilitador de mindfulness, Pro - Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas - Departamento de Qualidade de Vida e Assessoria de Comunicação da UFRPE. Mindfulness significa “estar presente, momento a momento, com intencionalidade e sem-julgamento”. É sair do “piloto automático”, imersão nos inúmeros afazeres e atividades diárias, para experimentar o modo “ser mindful”. Daí, a idéia do cultivo de mindfulness na UFRPE durante a Covid-19. **Objetivos:** Praticar a meditação mindfulness com a comunidade universitária da UFRPE; Focar a atenção no momento presente; Sair do modo “piloto automático”; Experimentar a interconexão mente-corpo; Reduzir o estresse no trabalho e demais atividades diárias; Promover a autorregulação atencional e socioemocional da comunidade universitária; Sensibilizar a comunidade da UFRPE sobre a importância do autocuidado humano. **Metodologia:** Dialógica e de experiência humana compartilhada. Utilizando-se o canal YouTube da UFRPE, cultivou-se a vivência síncrona de cinco episódios ou sessões de meditação mindfulness, às segundas-feiras, com duração máxima de trinta minutos, sendo dez minutos direcionados a breves explicações sobre postura, teoria de mindfulness, mecanismos e redes neurais envolvidas na meditação e o restante à prática da meditação mindfulness. Os vídeos foram gravados e disponibilizados no YouTube da universidade como ferramenta a ser utilizada de forma assíncrona por servidores (técnicos e docentes) e estudantes, durante todos os dias, em quaisquer momentos e horários mais propícios às pausas de autocuidado baseadas em mindfulness. **Resultados parciais:** Relatórios YouTube dos episódios síncronos e autorrelatos assíncronos dos participantes no Instagram e Whatsapp do facilitador-doutorando sinalizam a importância deste projeto na autorregulação atencional e socioemocional da comunidade universitária.