



UNIVERSIDADE
E COMUNIDADE
EM CONEXÃO



XIX SALÃO de ENSINO

6 a 10 de novembro

Evento	Salão UFRGS 2023: XIX SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
Ano	2023
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Mindfulness para estudantes universitários
Autor	GABRIELA BARATIERI
Orientador	ROBERTO HENRIQUE AMORIM DE MEDEIROS

RESUMO: O projeto “Mindfulness para Estudantes Universitários” iniciou com a demanda solicitada pelo PET Engenharia Civil ao PET Psicologia, solicitando alguma intervenção que pudesse ajudar os estudantes a ter mais foco e atenção nas aulas. Tendo em vista esta necessidade foi projetado um programa de 8 semanas de Mindfulness, onde buscamos introduzir práticas de atenção plena a estudantes desse grupo específico. Mindfulness, é uma técnica que envolve estar plenamente consciente do momento presente, e foi introduzida por meio de sessões semanais de meditação e exercícios de atenção plena. Os encontros aconteceram no Auditório Poentes na escola de Engenharia, nas terças-feiras com duração de uma hora. No primeiro encontro estavam presentes 15 alunos e foi apresentado o que é o *Mindfulness* e, após uma roda inicial de conversa, fizemos a primeira prática por 20 minutos. Nos encontros seguintes, foram feitas as práticas de atenção plena, com foco na respiração, e também foram utilizadas outras técnicas para exercitar a concentração e trazer relaxamento.. Tivemos um total de 10 participantes que seguiram até o último encontro, tendo uma frequência de 75%. Após 8 semanas de práticas, os alunos relataram que os encontros foram essenciais para eles aprenderem a perceber o fluxo de pensamentos e não se identificarem com eles, bem como uma maior aceitação de emoções negativas e capacidade de manter a atenção por mais tempo no momento presente. Nesse contexto, a prática de *mindfulness* dentro da universidade se faz muito importante, uma vez que dados comprovam que cada vez mais estudantes têm seus desempenhos acadêmicos prejudicados em função do estresse, da ansiedade e da depressão. Dessa forma, é importante que se coloque em foco a importância de práticas meditativas que visem a redução dos danos causados pelos transtornos psicológicos em estudantes universitários, como o *mindfulness*.

Palavras-chave: meditação, mindfulness, estudantes