



Diretoria de Comunicação Social



notícias

Início » Notícias » UFU promove projeto de meditação voltado a estudantes

27/07/2022 - 10:34 - Atualizado em 04/08/2022 - 08:40

UFU promove projeto de meditação voltado a estudantes



Com quatro sessões semanalmente e atividades guiadas, meta da iniciativa é reduzir o estresse e a ansiedade entre os membros do corpo discente

Por: Portal Comunica

Por: Anna Franco e Gabriela Amado

Recomenda

Tweetar



Equipe da Disau e participantes da atividade de meditação realizada na manhã dia 27 de julho. (Fotos: Milton Santos)

A Divisão de Saúde (Disau) - subordinada à Diretoria Qualidade de Vida do Estudante (Dirve) da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil da Universidade Federal de Uberlândia (Proae/UFU) - iniciou na última segunda-feira (25/07), ao projeto "Meditação no Jardim". A proposta é promover rodas de meditação guiada para estudantes com dificuldade de concentração e ansiedade nesta reta final de semestre letivo. Os encontros acontecem nas manhãs de segundas e quartas-feiras, às 8h15, e nas tardes de terças e sextas-feiras, às 17h. O local escolhido para o projeto é o gramado do Bloco 3E, no Campus Santa Mônica.

A ação foi pensada para abordar as principais questões trazidas pelos estudantes com a chegada das provas e atividades finais do semestre. Segundo a psicóloga Maria Amélia Chamma Maximiano, que faz parte da equipe da Disau, as meditações são baseadas na "Teoria do *Mindfulness*", que busca estar no momento presente com atenção plena. "Pensando assim, acreditamos que pode ajudar muito os estudantes e a comunidade em geral", ressalta.

Ela acrescenta que a ideia do projeto partiu da experiência em atendimentos e de uma pesquisa sobre saúde mental do estudante aplicada em janeiro. "Neste levantamento que fizemos aqui na UFU, os alunos se queixaram de ansiedade e falta de concentração".

Recepcionista da Divisão de Saúde desde 2011, Ilma Soares de Araújo marcou presença na sessão realizada na manhã desta quarta-feira, dia 27. Ela define a iniciativa como brilhante e testemunha o quanto a técnica faz bem: "Acho que a meditação precisa ser praticada todos os dias para a pessoa começar o dia mais tranquila. A meditação ajuda, por exemplo, no controle da ansiedade e tomada de decisão. Às vezes, as pessoas estão muito ansiosas e não sabem o que fazer. Com o exercício da meditação, que trabalha na parte da respiração, você vai conseguir pensar com mais calma, antes de agir."



Ilma Soares de Araújo usa a técnica para controlar a ansiedade

Maria Amélia Chamma Maximiano acrescenta que todos os estudantes da UFU interessados em participar do projeto precisam apenas comparecer ao gramado do Bloco 3E, nos dias e horários mencionados acima, não sendo necessária a realização de inscrição prévia. Eventuais dúvidas sobre o "Meditação no Jardim" podem ser encaminhadas por e-mail para disau@proae.ufu.br.

Política de uso: A reprodução de textos, fotografias e outros conteúdos publicados pela Diretoria de Comunicação Social da Universidade Federal de Uberlândia (Dirco/UFU) é livre; porém, solicitamos que seja(m) citado(s) o(s) autor(es) e o Portal Comunica UFU.

TÓPICOS: Disau Dirve Proae UFU projeto Meditação estudantes

últimas notícias



25/07/2023 - 13:20

Boletim de Comércio Exterior da Região Intermediária de Uberlândia registra queda no valor e alta no volume das exportações



25/07/2023 - 12:45

Estudo desenvolve tratamento a bactérias multirresistentes



25/07/2023 - 12:29

Projeto de extensão que debate o período imperial brasileiro abre inscrições



25/07/2023 - 12:17

UFU convoca voluntários para pesquisa sobre problemas no sono



[veja mais notícias](#)

eventos

comunicados

editais

podcasts

UFU em imagens

vídeos

jornal da UFU

UFU na mídia



UFU

conheça a UFU

marca UFU

bibliotecas

campi

editora

fundações

hospitais

mobilidade

restaurantes

Dirco

institucional

equipe

notícias

eventos

editais

comunicados

UFU na mídia

Redes Sociais

Facebook

Instagram

Linkedin

TikTok

Twitter

Youtube

Feed

Serviços

solicitar divulgação

fale conosco



Av. João Naves de Ávila, 2121 - Campus Santa Mônica - Uberlândia - MG - CEP 38400-902

+55 34 3239-4411 | +55 34 3218-2111

© 2023. Universidade Federal de Uberlândia. Desenvolvido por CTI, com tecnologia Drupal

