



Meditação

Um guia
rápido para
introduzir o
hábito da
meditação na
sua vida



UDESC

PLANALTO
NORTE

O *que é meditar?*

Existem diversos
conceitos para
descrever a meditação,
e diversas técnicas que
podem ser utilizadas.



Um conceito bastante utilizado por artigos científicos é este:

“A meditação pode ser definida como uma prática na qual o indivíduo utiliza técnicas para focar sua mente num objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional”

(SHAPIRO, 1981).



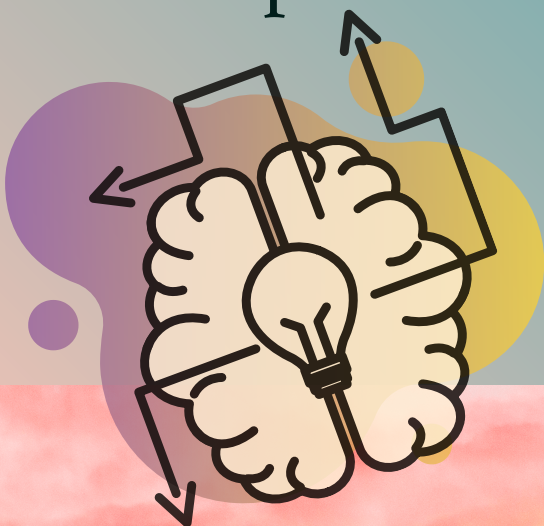
Meditar, portanto não
está ligado à nenhuma
religião. Qualquer
pessoa pode praticar
para melhorar seu
estado mental e
emocional.

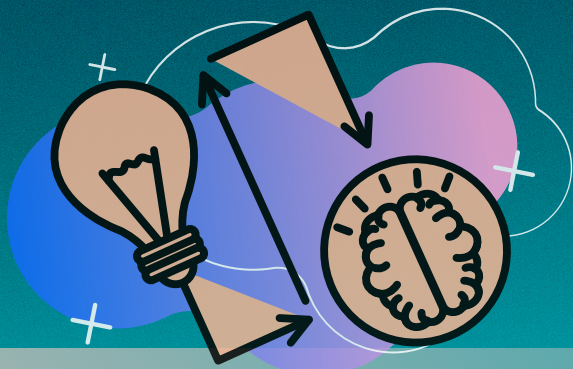




Para que meditar?

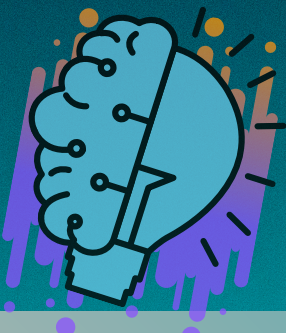
Existe um campo da ciência que desenvolve pesquisas na área da meditação: a Neurociência Contemplativa.





Através de estudos foram comprovados diversos benefícios da meditação, entre eles: alteração de processos bioquímicos neurais e comportamentais, efeitos no sistema imunológico, redução da ansiedade e do estresse, diminuição de doenças como a depressão.





Meditar protege o córtex cerebral da perda natural que a idade produz. Esta perda de espessura no córtex faz com que a memória e o aprendizado sejam mais lentos à medida em que envelhecemos, mas, a meditação pode prevenir que isso aconteça.

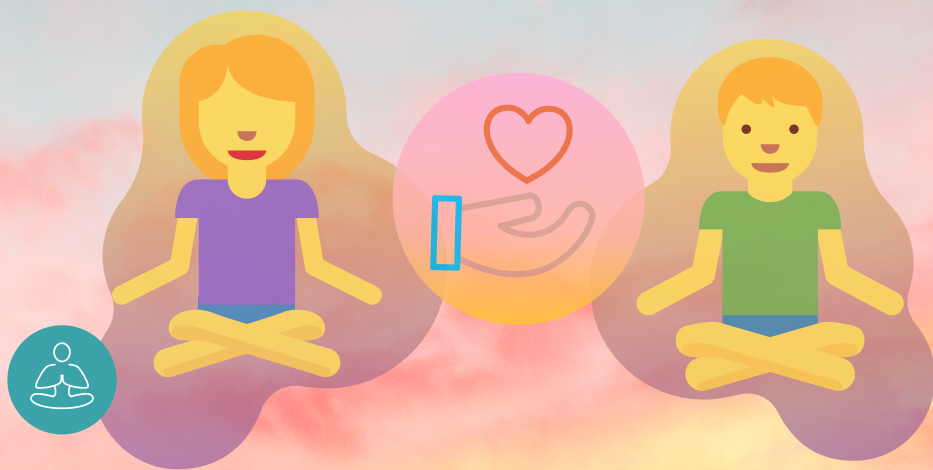


Meditação e quarentena

Estamos vivendo tempos conturbados, em meio a uma pandemia por coronavírus. Não sabemos muito bem as consequências desta pandemia, nem quando teremos o controle da nova doença.



Esta é uma situação que traz aflição, ansiedade e medo. Combinada com o isolamento social, imprescindível no momento, é natural nos sentir vulneráveis e que isso afete nosso equilíbrio mental e emocional. Em momentos como este a meditação pode ajudar muito.



Vamos meditar?

Pensando no momento delicado que estamos passando, criamos um programa de sete dias de meditação. Você poderá acompanhar os áudios de meditação guiada e os materiais adicionais divulgados pela página da Udesc Planalto Norte no Facebook. Todos os dias teremos uma nova postagem. As dúvidas e compartilhamento de experiências também poderão ser postados na página. Mesmo em quarentena, podemos pensar no bem estar.



O programa foi criado pela técnica universitária do CEPLAN

Aline Volpi Valim, que possui formação como instrutora de Yoga e já participou de programas de meditação como o Vipassana, onde passou 10 dias em retiro de silêncio e meditação.



Contato:
aline.valim@udesc.br

