

# GRUPO DE MEDITAÇÃO: UMA ATIVIDADE ESPIRITUAL UNIVERSITÁRIA

XXV Encontro de Extensão

Ariadne Araujo Oliveira, Joyce Sousa do Nascimento, Ivanise Marques Domingues, Michell Angelo Marques Araujo

**INTRODUÇÃO:** Muitos universitários se queixam do estresse pela rotina acadêmica e de suas diversas atividades e exigências sempre crescentes. Na tentativa de conviver saudavelmente com todas as obrigações, muitas estratégias são pensadas, que vão desde prática de esporte, práticas artísticas e de relaxamento. A meditação é uma prática milenar e constitui uma ferramenta para ajudar na consciência da realidade, tomada de decisão e organização pessoal.

**OBJETIVO:** Relatar a criação do grupo de meditação no âmbito universitário como forma de atividade espiritual e de promoção da saúde.

**METODOLOGIA:** Trata-se de estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca da construção do Grupo de Meditação no campus do Porangabuçu pela Liga Acadêmica de Cuidado Espiritual em Saúde (LACES-UFC), realizado no ano 2016. A ideia surgiu a partir da palestra organizada pela LACES sobre meditação, onde houve uma procura maior que o limite de vagas estabelecido inicialmente. O grupo de meditação iniciou suas práticas com o Pe. Domingos Cunha como facilitador. Os encontros ocorrem semanalmente, às sextas-feiras, no horário de 12:30h às 13:30h, no Laboratório de Práticas Alternativas em Saúde no Departamento de Enfermagem (DEnf-UFC).

**PARCERIA:** Liga Acadêmica de Cuidado Espiritual em Saúde (LACES-UFC) e Comunidade de Padres Shalom.

**RESULTADOS:** O grupo está acontecendo com média de 20 participantes. A maioria dos iniciantes referem dificuldade para manter o corpo e a mente quietos, visto que rotineiramente estão em ritmo acelerado. Com algumas sessões já obtivemos relatos de melhora no sono e melhor discernimento na vida pessoal, como em tomada de decisões e mudanças nos relacionamentos.

**CONCLUSÃO:** Já podemos constatar que a prática da meditação pode trazer benefícios em diversos aspectos, sobretudo ao conviver com o estresse diário e as demandas da área da saúde, a saber: dor, sofrimento e morte. É possível perceber modificações nos hábitos de vida e maior bem-estar geral.

Palavras-chave: espiritualidade. meditação. enfermagem.