



PROJETO DE EXTENSÃO “MEDITANDO” - CAMPUS GOVERNADOR VALADARES

Coordenadora: Graciele Rocha Morais

Membros da equipe: Cristiany Seppe Faria, Fernanda de Melo Felipe da Silva, Luciana dos Santos, Matheus Jorge de Almeida

Campus: Governador Valadares

Área Temática: Saúde

RESUMO

O projeto de extensão Meditando tem como objetivo oferecer o ensino de habilidades meditativas e de yoga às comunidades acadêmica (estudantes, servidores e terceirizados) e externa do IFMG - *Campus* Governador Valadares. A meditação pode ser compreendida como um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção, o que inclui as práticas de atenção plena ou *mindfulness* (Menezes; Dell'Aglio, 2009a). O desenvolvimento de habilidades em atenção plena em contexto escolar e fora dele auxilia no aprimoramento de habilidades socioemocionais dos indivíduos, o que favorece um ambiente mais positivo de modo geral (Rahal, 2018). A yoga, por sua vez, desenvolve práticas que têm como objetivo trabalhar corpo e mente conjuntamente, promovendo benefícios que vão desde a diminuição do estresse e da ansiedade, de dores na coluna e articulações, além de melhora no equilíbrio e na qualidade do sono. No ano de 2025 o projeto de extensão Meditando está na sua 3ª edição. Nesses três anos, além dos encontros ocorridos no *campus*, foram firmadas parcerias para a realização das práticas em quatro instituições do município de Governador Valadares: Centro de Referência de Promoção da Igualdade Racial, Social e Terceira Idade (CEU das Artes), Pastoral da Saúde da Paróquia Santa Rosa de Lima, Centro de Convivência São Tarcísio (CCST) e Associação de Proteção e Assistência aos Condenados - APAC Feminina de Governador Valadares. Por meio do projeto, foi possível observar maior aproximação do *Campus* com comunidades do município, além da difusão de práticas meditativas entre diferentes públicos, desde adolescentes a idosos.

Palavras-chave: Meditação; Yoga; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão Meditando é um projeto gerido a várias mãos. Tem como objetivo oferecer o ensino de habilidades meditativas e de yoga às comunidades acadêmica (estudantes, servidores e terceirizados) e externa do IFMG - *Campus* Governador Valadares. Sua primeira execução ocorreu no ano de 2023, a partir do alto nível de estresse e ansiedade entre os estudantes, percebido pelo setor de psicologia do *Campus*, durante os atendimentos. Na primeira edição o Meditando teve como foco principal a prática de meditação *mindfulness* (atenção plena). Os encontros aconteceram no *campus* em dois horários (tarde e noite), para assegurar uma maior participação dos estudantes dos cursos técnicos (Integrado e Subsequente) e das graduações, e dos servidores, terceirizados e comunidade externa.

Na edição de 2024, o Meditando mudou um pouco sua dinâmica. Além de manter os encontros no *campus*, foram realizadas parcerias com instituições externas, o que contribuiu para uma maior aproximação do IFMG - *Campus* GV com a comunidade externa. Duas entidades aderiram ao projeto, sendo elas: o Centro de Referência de Promoção da Igualdade Racial, Social e Terceira Idade (CEU das Artes), vinculado à Prefeitura Municipal de Governador Valadares, e a Pastoral da Saúde da Paróquia Santa Rosa de Lima. O CEU



das Artes localiza-se em uma região próxima ao centro da cidade, com alto índice de vulnerabilidade social e violência. Realiza diversas ações no seu território de abrangência, entre elas o grupo de terceira idade Comunidade Viva em Ação, com polos nos bairros Santa Efigênia, Santa Terezinha, Carapina e Santa Helena, que foi público-alvo do Meditando, com atendimento semanal. Já a Pastoral da Saúde da Paróquia Santa Rosa de Lima tem como objetivo o desenvolvimento integral do ser humano, promovendo o acesso a atendimentos de saúde, através dos encaminhamentos e parcerias que realiza, bem como ações preventivas, que promovam o bem-estar físico e mental dos assistidos. Os encontros do Meditando na instituição na edição de 2024 foram quinzenais, com abertura à participação de toda a comunidade, predominando a participação de mulheres de idades variadas.

Na edição de 2025 a parceria com a Pastoral da Saúde da Paróquia Santa Rosa de Lima foi mantida, com encontros duas vezes ao mês; e outras duas instituições foram incluídas: o Centro de Convivência São Tarcísio (CCST) e a Associação de Proteção e Assistência aos Condenados - APAC Feminina de Governador Valadares. O CCST fica localizado na região central da cidade, em uma área de bastante vulnerabilidade social. A instituição oferece vários serviços por meio de parcerias, dentre eles: atendimento psicológico e médico, cursos de capacitação profissional, capoeira, informática, alongamento, entre outros. No CCST o Meditando realiza sessões semanais e atende, em sua maioria, mulheres. A APAC é uma organização da sociedade civil e sem fins lucrativos, que possui um modelo de atendimento humanizado e tem como objetivo a recuperação do apenado, porém, sem perder de vista a punição do crime e a proteção da sociedade. Na APAC o Meditando atende às recuperandas do regime fechado, com periodicidade semanal. No IFMG - *Campus* Governador Valadares, na edição de 2025, os encontros têm ocorrido em parceria com alguns professores, que cedem aulas para acompanhar suas turmas na realização da prática. Para democratizar o acesso ao conhecimento da yoga e meditação à comunidade, também foram disponibilizadas aulas online no [canal do IFMG-GV no YouTube](#).

DESENVOLVIMENTO

Originadas em práticas orientais milenares, a meditação e a yoga têm sido alvo constante de estudos científicos nas últimas décadas, o que tem demonstrado de forma consistente seus potenciais benefícios à saúde, propiciando um reconhecimento científico às práticas meditativas/yoga, que estão se incorporando à cultura ocidental como recursos de promoção de bem-estar e saúde (Barros et al., 2014; Menezes, 2017; Moraes, 2019; Misuno et al., 2018; Pantoja; Chiesa, 2022; Saide; Albuquerque; Vianna, 2017). A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica intervenções baseadas em meditação/atenção plena e yoga entre o rol de práticas que têm se mostrado efetivas para promover saúde mental em comunidades diversas ao redor do mundo (WHO, 2021). O Brasil instituiu em 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2006). Posteriormente, a meditação e a yoga foram incluídas dentre as práticas ofertadas no contexto da PNPIC (Brasil, 2017). Desse modo, a meditação/yoga já são reconhecidas internacional e nacionalmente como importantes práticas de promoção do bem-estar, sendo incluídas no âmbito de políticas públicas nacionais.

Na perspectiva da ciência psicológica, a prática meditativa pode ser definida como um treino sistemático da regulação atencional e emocional (Carpena; Menezes, 2018). A yoga é uma prática de tradição indiana milenar que oportuniza o autoconhecimento dos indivíduos em suas possibilidades e limitações (Bernardi et al., 2021). A yoga não é uma ginástica lenta nem uma religião, mas uma disciplina integradora dos aspectos humanos, fundamentada na



fisiologia e psicologia humanas (Siegel; Barros, 2010). Programas baseados no ensino de técnicas meditativas e yoga têm demonstrado efeitos positivos em diversos contextos, incluindo aqueles acadêmicos/escolares (Araujo et al., 2020; Barros et al., 2014; Carpena; Menezes, 2018; Rahal, 2018).

No que se refere à metodologia utilizada no projeto, depois de fechada a parceria com as instituições, foi montado um cronograma dos encontros para cada entidade, com periodicidade semanal ou quinzenal, em dias e horários fixos. Os encontros têm duração média de uma hora. São conduzidos por bolsista instrutora de meditação/yoga, que é sempre acompanhada por pelo menos um dos servidores da equipe, que permanece no local durante todo o encontro, a fim de auxiliar em aspectos logísticos e fazer registros audiovisuais.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto Meditando, de modo geral, tem sido bastante elogiado pelas(os) participantes, que destacaram seu enorme potencial em prol da saúde e qualidade de vida dos envolvidos. Nas avaliações realizadas até o momento, foi relatado pelos participantes que houve ajuda no combate à ansiedade, melhora do sono, mais energia, disposição e maior reflexão. Acredita-se que o projeto tem contribuído para a introdução às práticas meditativas e de yoga para aqueles que não tinham tido contato anterior, bem como tem funcionado como lugar de prática e fortalecimento dos conhecimentos e benefícios para aqueles que já possuem experiência na área. Percebe-se, assim, o potencial de cada participante do projeto em disseminar a prática no seu meio de convívio.

Levar o projeto à comunidade externa tem sido algo muito positivo e satisfatório, pois tem promovido a aproximação do IFMG-GV com as(os) participantes e oferecido ao público externo, na sua maioria mulheres idosas de comunidades vulneráveis, o contato com as práticas de yoga e meditação pela primeira vez. Quanto à comunidade interna (estudantes, servidores e terceirizados), a participação tem sido menor do que o planejado. Acredita-se que a elevada carga horária escolar dos estudantes seja um dos dificultadores para a participação desse público. Estratégias para fomentar maior engajamento têm sido pensadas.

Depoimentos

Edição 2023 do projeto

Adel de Almeida Mafra, aposentado, 64 anos - “Tudo que tem a ver com meditação e relaxamento é importante. Tenho sempre a percepção que a nossa relação com o ambiente, com o universo tem tudo a ver com nossos sentidos. Isso [a atenção plena] nos ajuda até a evitar a apatia, pois nos estimula a ver o que está acontecendo ao nosso redor, estar sempre desperto. A prática [da sessão do Meditando] atingiu minhas expectativas”.

Maria Carolina Chieppe Ferreira, 24 anos, aluna do curso de Engenharia Civil/IFMG-GV - “Fiquei interessada devido à oportunidade de ter um tempo pra mim, um tempo de relaxamento entre a correria do dia a dia. Já tentei algumas vezes praticar meditação, mas sou uma pessoa extremamente agitada, faço várias coisas ao mesmo tempo, então confesso que não tive sucesso. Mas ao receber o convite, senti um cuidado do *Campus* conosco, então vi a oportunidade de dessa vez conseguir”.



Edição 2024 do projeto

Fátima Soares Franklin, uma das coordenadoras da Pastoral da Saúde da Paróquia Santa Rosa de Lima, classifica o projeto Meditando como “muito importante” e celebra a atuação interinstitucional. “São atividades muito interessantes, ligadas à concentração e relaxamento. Está sendo um prazer muito grande para a nossa paróquia a parceria com o IFMG”.

Milena Jardim, estudante do curso Técnico Integrado em Meio Ambiente do IFMG-GV, conta que a prática tem aumentado sua sensação de bem-estar. “Todo final de sessão tenho tido um ótimo sentimento, uma calma... está me ajudando a controlar a ansiedade. Tem sido um ótimo projeto. Aproveitem”, recomenda a discente.

Norma Gomes da Silva, 64 anos, moradora do bairro Carapina e participante pelo CEU das Artes, revela que é bastante agitada, mas durante as aulas de meditação conseguiu tranquilizar a mente. “Olha, eu sou muito acelerada, não tenho paciência. Tenho gostado das aulas porque dá para relaxar um pouco. Eu me senti mais calma... deu até um soninho quando eu estava deitada. Eu adorei o projeto. Espero que tenha mais, se Deus quiser”.

Edição 2025 do projeto

Nilcéia de Oliveira Bragança, 45 anos, é assistente social e coordenadora do Centro de Convivência São Tarcísio (CCST). Ela conta que não conhecia o IFMG-GV e a entidade aceitou participar do projeto no intuito de melhorar a qualidade de vida dos assistidos e ampliar o rol de atividades ofertadas. “O projeto reforça a missão social do CCST, demonstrando nosso compromisso em buscar parcerias qualificadas para oferecer atividades inovadoras. Além disso, a parceria com uma instituição de renome como o IFMG-GV aumenta nossa visibilidade e abre as portas para novos projetos de extensão e colaborações futuras, trazendo maior diversidade de ações para a entidade”.

Cláudia da Silva Antunes, 46 anos. Junto a outras 52 recuperandas da APAC-GV cumpre pena no regime fechado. Desde os 16 anos sonha em praticar yoga e lista os benefícios que tem sentido com o Meditando. “O yoga é transformador porque muda a nossa mente, corpo, postura, traz leveza, consigo sentir outra dimensão; me sinto conectada com a natureza. A melhor parte da semana aqui na APAC pra mim é o dia da aula [do projeto]. Não sei se [quando sair da APAC] vou poder pagar aula de yoga, mas aqui estou tendo essa honra, essa graça de fazer pelo Instituto Federal. [...] Yoga se tornou pra mim um refúgio para os meus conflitos. Nos dias que não têm [atividade do projeto] pratico sozinha antes de dormir, faço as técnicas da respiração; isso ajuda muito a minha mente, a curar a saudade, tristeza, mágoas.... tem me ajudado até a perdoar. [...] O yoga passou a fazer parte de mim”.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Aline Corrêa de; SANTANA, Carmen Lúcia Albuquerque de; KOZASA, Elisa Harumi; LACERDA, Shirley Silva; TANAKA, Luiza Hiromi. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. 1-9, 2020. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>
BARROS, Nelson Filice de; SIEGEL, Pamela; MOURA, Soraia Maria de; CAVALARI, Thaís Adriana; SILVA, Luis Geraldo da; FURLANETTI, Maria Renata; GONÇALVES, Andrea Vasconcelos. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>



- BERNARDI, Marina Lima Daleprane; AMORIM, Maria Helena Costa; SALAROLI, Luciane Bresciani; ZANDONADE, Eliana. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, p. e200511, 2021. <https://doi.org/10.1590/interface.200511>
- BRASIL. **Portaria GM nº 971, de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/legislacao-1/portaria-gm-no-971-de-03-de-maio-de-2006/view>. Acesso em: 23 mai. 2023.
- BRASIL. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/legislacao-1/portaria-no-849-de-27-de-marco-de-2017/view>. Acesso em: 23 mai. 2023.
- CARPENA, Marina Xavier; MENEZES, Carolina Baptista. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, e3441, p. 1-12, 2018. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- MENEZES, Carolina Baptista. Evento Científico sobre Meditação e Mindfulness no Brasil: Relato de Experiência. **Temas em Psicologia**, v. 25, n. 1, p. 143-152, 2017. <https://doi.org/10.9788/TP2017.1-09>
- MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009a. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000200006>
- MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009b. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722009000300018>
- MIZUNO, Julio; BRANDANI, Jeniffer Zanetti; DEUTSCH, Silvia; ROSSI, Fernanda; MONTEIRO, Henrique Luiz. Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, v. 24, n. 3, p. 947-960, 2018. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.75680>
- MORAES, Maria Regina Cariello. O desencantamento da meditação: da união mística ao fitness cerebral. **Religião e Sociedade**, v. 39, n. 1, p. 224-248, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/0100-85872019v39n1cap10>
- PANTOJA, Patricia Dias; CHIESA, Gustavo Ruiz. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 3, p. e320308, 2022. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312022320308>
- RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2018. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>
- SAIDE, Osvaldo Luiz; ALBUQUERQUE, Elizabete Coelho de; VIANNA, Teresa C. A. dos Santos Ferreira. A meditação como técnica complementar no tratamento dos quadros ansiosos. **Debates em Psiquiatria**, n. 7, v. 4, p. 44-49, 2017. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2017.v7.87>
- SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de. Estudos sobre o yoga. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, supl. 2, p. 3295-3296, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800035>
- WHO - World Health Organization. **Guidance on community mental health services: Promoting person-centred and rights-based approaches**. Geneva: WHO, 2021.