



INSTITUTO FEDERAL
Sudeste de Minas Gerais

Campus
São João del-Rei

MEDITA IF: AÇÃO EXTENSIONISTA NO CONTEXTO DO ISOLAMENTO SOCIAL BASEADO NA PRÁTICA DE MINDFULNESS

**Alex Mourão Terzi (orientador), Carlos Augusto Braga Tavares (coorientador),
Fernanda Maria do Nascimento Aihara (coorientador), Gêssica Luana dos
Santos, Jean Marques de Souza, Thuanny de Fátima Nascimento Santos**

IF Sudeste MG: campus São João del-Rei

Contato: alex.terzi@ifsudestemg.edu.br

Apoio: IF Sudeste MG - Pró-Reitoria de Extensão

Palavras-chave: Isolamento social; Estudos da Linguagem; *Mindfulness*.

Este trabalho descreve a análise de uma “roda de conversa” referente a uma das ações de um programa de extensão intitulada “Medita IF”. Seu tema é a discussão das bases teóricas, textos e a aplicação prática das técnicas de *mindfulness* no enfrentamento ao COVID-19, tendo por contexto o distanciamento ou isolamento social.

Ainda sem tradução para o português, *mindfulness* designa atenção plena, consciência plena ou simplesmente estar atento ao momento presente. O termo pode ainda ser entendido como: 1) um estado mental ou psicológico com base na experiência do momento presente, com consciência plena; 2) um conjunto de técnicas e 3) programas estruturados de treinamento. Pesquisas têm apontado inúmeros benefícios da aplicação de *mindfulness* na melhora na qualidade de vida neste momento de isolamento social.

As evidências científicas apontam que o emprego de técnicas de *mindfulness* promove: desenvolvimento da memória e da concentração; redução de estresse e de ansiedade, com a prevenção de eventuais transtornos; autorregulação emocional, com o desenvolvimento de estados mentais “positivos” (saudáveis) e pró-sociais, como compaixão, empatia e altruísmo e melhora nas relações interpessoais, permitindo aos praticantes uma possibilidade de escolha de suas ações com reflexos mais positivos.



O coordenador do Programa de Extensão intitulado PRÁTICAS MEDITATIVAS (MINDFULNESS) PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO DE ENFRENTAMENTO AO COVID-19, do qual esta ação faz parte, criou um encontro semanal on-line, com duração de uma hora, todas as segundas-feiras às 19 horas. O convite à participação se estendeu à toda a comunidade interna e externa do IF Sudeste MG Campus São João del-Rei e hoje o grupo integra mais de 200 (duzentas) pessoas.

Nestes encontros, são apresentadas bases teóricas que fundamentam o *mindfulness* e, em seguida, os participantes fazem uma prática guiada. Além disso, eles são abertos e os convidados são incentivados a participarem ativamente com comentários sobre o tema proposto, momento em que já é possível perceber como as práticas meditativas trouxeram proveitos importantes para essas pessoas. Dessa forma, foi marcado um encontro virtual, caracterizando uma “roda de conversa”, com o intuito de estender esse diálogo e permitir que os integrantes possam expressar melhor suas percepções sobre as benfeitorias que o *mindfulness* trouxe e pode trazer para suas vidas.

Posteriormente, será realizada a análise discursiva do *corpus* constituído pela transcrição da fala dos participantes da “roda de conversa”. Como resultados, espera-se que seja possível identificar a virtude da gratidão dentre os relatos, bem como imaginários sociais que possam nos remeter à presença discursiva do bem-estar mental e autorregulação emocional.