



MEDITAÇÃO NA UFPR NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19: um relato de experiência

Raquel dos Santos Vieira; Camila Bontorin Cidral; Maria Rita Taques Michalski
E-mail: raquelsantosufpr@gmail.com

INTRODUÇÃO

A meditação tem se destacado pelos seus possíveis benefícios. O objetivo deste resumo é apresentar um relato de experiência do Curso de Meditação Online na UFPR, no contexto da pandemia de COVID-19, iniciativa do Projeto Mulheres Empreendedoras e Líderes – MEL da Universidade Federal do Paraná - UFPR. O Projeto MEL é um projeto de extensão da UFPR, integrante do Programa de Extensão Incubadora Tecnológica de Cooperativas Populares (ITCP) e está vinculado à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC). Os objetivos do projeto são a promoção e articulação da Rede de Mulheres Empreendedoras e Líderes nos municípios paranaenses e a potencialização da liderança feminina, do espírito empreendedor e de inovações sustentáveis, que possam ser aplicados nas comunidades de origem.

CONCLUSÃO

A busca pelo curso online foi maior que as edições presenciais anteriores. Pode-se inferir que a modalidade online tornou-se acessível a um maior número de pessoas por não precisarem se deslocar de suas residências e ainda, que o período de pandemia de COVID-19 aumentou a busca pelas práticas meditativas devido ao isolamento social. De forma geral, pode-se concluir que o curso atingiu as expectativas dos participantes que relataram, no decorrer das aulas, alguns benefícios obtidos com a prática constante de meditação, como redução da ansiedade e estresse, tranquilidade para enfrentar o isolamento social, realizar tarefas cotidianas e convívio com pessoas próximas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O resumo apresenta um relato de experiência do curso de Meditação Online na UFPR realizado durante o período de Pandemia de COVID-19, em 2020.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O curso de Meditação online foi a terceira edição do curso pelo Projeto MEL. As duas primeiras edições aconteceram presencialmente e gratuitamente no Prédio Histórico da UFPR, em Curitiba, cidade sede do Projeto, em 2019. O curso foi adaptado para a modalidade remota devido à pandemia de COVID-19 e foi realizado, gratuitamente, de 08 de junho a 10 de agosto de 2020 pela plataforma Web Conferência RNP. Foram oferecidas 50 vagas para o curso e abriu-se lista de espera para os demais interessados, totalizando 300 inscrições. Devido a grande procura, optou-se, também, pela transmissão ao vivo pelo canal do Projeto MEL na plataforma YouTube. Assim, pessoas interessadas, mas não inscritas oficialmente, puderam acompanhar as aulas. A cada uma das dez semanas de curso um palestrante convidado apresentava conhecimentos e experiências de uma técnica de meditação específica e conduzia uma prática de meditação. Em cada aula foram reveladas palavras-chave, perguntas e frases que foram anotadas pelos participantes. No final do curso, estas informações foram preenchidas em um relatório enviado pela equipe do Projeto MEL como requisito para recebimento do certificado de participação de 20 horas. A certificação foi efetivada apenas para os inscritos.