



Unidade de Curricular Optativa

Designação da Unidade Curricular: Meditação e Medicina

Ano letivo 2020/2021

Tipologia da Unidade Curricular

disciplina optativa

Palavras chave: meditação, mindfulness, neurociência contemplativa, estudos contemplativos

Área Científica: Medicina Preventiva e Ciências Sociais

Esta Unidade Curricular pode ser frequentada por estudantes 3.º ao 5.º ano

Número de vagas - 30

Breve descrição da Unidade Curricular

Há nas últimas décadas uma crescente redescoberta das práticas meditativas e contemplativas pela civilização ocidental, com particular incidência nas áreas da saúde, do desenvolvimento pessoal, da educação e da vida empresarial. Estudos científicos têm comprovado os benefícios da prática regular da meditação – como regulação da atenção focada na aceitação não judicativa da experiência presente - em termos de intervenção clínica, de desenvolvimento cerebral e de rentabilidade escolar e laboral, em particular na diminuição do stress, da ansiedade, do *burnout*, da dor crónica e dos défices de atenção. A meditação laica está hoje no centro dos interesses da investigação neurocientífica de vanguarda e multiplicam-se as publicações académicas a seu respeito.

Objectivos gerais:

- 1 – Compreender o contexto e o sentido do crescente interesse contemporâneo pelas práticas meditativas e contemplativas como um dos grandes fenómenos culturais e civilizacionais do século XXI.
- 2 – Compreender a afinidade original entre medicina e meditação, sugerida pela própria etimologia latina das palavras, que remete para o “cuidar”.

3 – Conhecer o enquadramento tradicional das práticas meditativas e contemplativas nas várias culturas e tradições espirituais e filosóficas da humanidade.

Objectivos específicos:

1 – Compreender experiencialmente a importância da regulação e estabilidade da atenção, bem como da gestão harmoniosa dos estados mentais e emocionais, para o autoconhecimento, o desenvolvimento pessoal e a relação terapêutica consigo e com o outro.

2 – Conhecer experiencialmente métodos concretos e diversificados de prática meditativa, adaptados a diferentes propensões, situações e necessidades, e seu benefício na redução do stress, da ansiedade e do *burnout*.

Equipa docente

Prof. Doutor Paulo Borges - Professor de Filosofia e Meditação, Filosofia da Religião, Pensamento Oriental, Filosofia e Literatura e Antropologia Filosófica na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Praticante de meditação desde 1981, seguindo os programas de formação do Centre d'Études de Chanteloube, em França e Portugal, e da Comunidade Internacional de Meditação Tergar, em França e na Alemanha. Professor de meditação desde 1999, tendo orientado centenas de aulas, cursos, workshops e retiros em todo o país. Cofundador e presidente do Círculo do Entresser, associação filosófica e ética. Autor de centenas de conferências e artigos em revistas científicas e obras colectivas, publicados em Portugal, Espanha, França, Itália, Roménia, Alemanha, Turquia, Brasil e Estados Unidos da América. Autor e organizador de 47 livros, a maioria de estudos e ensaios filosóficos, entre os quais *O Coração da Vida. Visão, meditação, transformação integral (guia prático de meditação)* (2015) e *Meditação, a Liberdade Silenciosa. Da mindfulness ao despertar da consciência* (2017). Criador do programa de formação ético-meditativa *O Coração da Vida*.

Prof. Doutor Miguel Barbosa – Professor Auxiliar Convidado da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Doutor em Psicologia pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa; Mestre em Sociologia da Saúde e da Doença (ISCTE), em Antropologia Social e Cultural (ICS-UL), em Psicologia Clínica (ISPA) e em Bioética (FMUL). Coordenador do Núcleo Académico de Estudos e Intervenção sobre o Luto/Centro de Bioética da FMUL e do Núcleo de Ensino e Investigação de Competências de Comunicação e Relação (NEICCR). Terapeuta do Luto pela Sociedade Portuguesa de Estudo e Intervenção no Luto (SPEIL). Vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Comunicação Clínica em Cuidados de Saúde (SP3CS).

Conteúdo programático

1. A redescoberta da meditação pela cultura ocidental e pelas neurociências como um dos grandes fenómenos culturais e civilizacionais do séc. XXI.

2. Meditação e Medicina. A fenomenologia da consciência atenta: seu valor cognitivo e no desenvolvimento da relação inter-pessoal e terapêutica.

3. A meditação na cultura indiana bramânica e budista.
4. A meditação na cultura chinesa taoista. A circulação do “sopro vital”: ch’i.
5. A meditação na cultura hebraica.
6. A filosofia como exercício terapêutico e espiritual na tradição greco-romana. Meditação e atenção ao momento presente. O “cuidado de si” em Michel Foucault.
7. Oração, meditação e contemplação no cristianismo. John Main e a redescoberta da meditação cristã.
8. Meditação e recitação dos nomes divinos no sufismo islâmico. O *dhikr*.
9. O divórcio entre vida activa e vida contemplativa (Nietzsche, Hannah Arendt) e o mal-estar na civilização. A “sociedade do cansaço”, as consequências na saúde pública e a meditação como alternativa.
10. *Mindfulness* e meditação laica. O trabalho de Jon Kabat-Zinn. O estudo científico dos efeitos da meditação e o repensar da relação entre mente, cérebro e corpo.
11. Como meditar? Métodos, técnicas e práticas meditativas laicas. A meditação como prática (auto)terapêutica. Meditação, medicina e promoção de uma cultura da atenção plena (este conteúdo, referente ao aspecto prático do programa, será leccionado ao longo de todos os anteriores pontos, que dizem respeito à dimensão teórica).

Metodologia de ensino

As aulas serão teórico-práticas, alternando períodos de exposição teórica, de comentário hermenêutico de textos disponibilizados previamente e de experiência das várias técnicas meditativas, seguida de debate.

Bibliografia

- GOLEMAN, D., *The meditative mind: The varieties of meditative experience*, 1988.
- HADOT, P., *Exercices spirituels et philosophie antique*, 2002.
- MINGYUR RINPOCHE, *A Alegria de Viver*, Lisboa, Temas e Debates, 2008.
- KRASNER, M. S., EPSTEIN, R. M., BECKMAN, H., SUCHMAN, A. L., CHAPMAN, B., MOONEY, C. J., QUILL, T. E. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *Jama*, 302 (12), 1284-1293, 2009.
- LAIRD, M., *Into the Silent Land. The Practice of Contemplation*, 2009.
- WALLACE, A., *Mind in the Balance. Meditation in Science, Buddhism, and Christianity*, 2009.
- , *Minding Closely. The Four Applications of Mindfulness*, 2011.
- RICARD, M., *A Arte da Meditação*, 2011.
- FREEMAN, L., *A peregrinação interior. O caminho da meditação*, 2012.
- K.-ZINN, J., *Full Catastrophe Living*, 2013.
- AAVV, *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, 2013.
- AAVV, *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*, 2014.
- THOMPSON, E., *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*, Columbia University Press, 2014.
- AAVV, *Mindful Medical Practice. Clinical Narratives and Therapeutic Insights*, Dobkin, Patricia Lynn (Ed.), Springer, 2015.

BORGES, P., O Coração da Vida. Visão, meditação, transformação integral (guia prático de meditação), Mahatma, 2015; 2017, 2ª edição.

- , Meditação, a Liberdade Silenciosa. Da mindfulness ao despertar da consciência, Mahatma, 2017.

DOBKIN, P. L., HASSED, C. S., Mindful Medical Practitioners. A Guide for Clinicians and Educators, Springer, 2016.

EPSTEIN, R., Attending: Medicine, Mindfulness, and Humanity, Scribner, 2017.

IRELAND, M. J., CLOUGH, B., GILL, K., LANGAN, F., O'CONNOR, A., SPENCER, L. A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners, Medical Teacher, 2017

GOLEMAN, D., DAVIDSON, R. Traços Alterados, Lisboa, Temas e Debates / Círculo de Leitores, 2018.

ROSE, K. Yoga, Meditation and Mysticism. Contemplative Universals and Meditative Landmarks, Londres, Bloomsbury, 2018.

Carga horária de contacto, duração e distribuição ao longo do ano letivo

20h de contacto Teórico-Práticas, 1 semana em Setembro e em Fevereiro no início de cada semestre. Máximo 30 alunos por semestre.

Crítérios de avaliação (proposta de avaliação transversal e específicos)

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO TRANSVERSAL / COMUM A TODAS AS OPTATIVAS	ESCALA
Participação / interesse / envolvimento / capacidade de sugerir melhorias	Podem ser introduzidas ponderações diferentes se o objetivo for dar mais valor a alguns itens 0 Insuficiente ; 1 cumpre; 2 bom; 3 muito bom; 4 excelente
Reflexão crítica escrita sobre a optativa	0 Insuficiente ; 1 cumpre; 2 bom; 3 muito bom; 4 excelente
Assiduidade	Escala a ser adaptada consoante o número de dias
Pontualidade	0 Não cumpre; 1 cumpre
Conduta/postura apropriada ao contexto de ensino	0 Não cumpre; 1 cumpre
Classificação específica máxima = 10 valores	Soma das avaliações obtidas em cada item Cálculo da nota final com base numa regra de três simples Cálculo da nota final com base numa regra de três simples
PROPOSTA DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICA/ A DEFINIR EM CADA OPTATIVA	ESCALA
Itens específicos a serem definidos por cada optativa	Escala e ponderação para cada item a ser definida por cada optativa tendo por base a escala relativa á avaliação transversal
CLASSIFICAÇÃO ESPECÍFICA MÁXIMA	Soma das avaliações obtidas em cada item

	Cálculo da nota final com base numa regra de 3 simples
--	--

Exemplos de outros itens específicos

- Intervenção e discussão durante as sessões clínicas
- Capacidade de trabalho em equipa
- Nível de conhecimentos teóricos (especificar)
- Capacidade de análise/reflexão
- Capacidade de execução de determinados procedimentos/gestos (especificar)
- Capacidade de comunicação (com doentes, familiares, membros da equipa de saúde)
- Apresentação pública e discussão do relatório sobre a optativa.

Este item foi sugerido no contexto das optativas organizadas pela AEFML que pressupõem estágios etc. O relatório seria previamente entregue ao júri, composto pelo Coordenador da atividade + 1 Professor da FMUL + 1 representante da AEFML.

Avaliação específica

A avaliação será feita a partir de um trabalho final escrito que deverá conciliar um estudo ou ensaio teórico sobre um ou mais pontos do programa com uma descrição fenomenológica da experiência meditativa pessoal com um curto comentário reflexivo sobre a auto-aprendizagem.

Critérios

1. Capacidade de integração de conhecimentos teóricos (0-Insatisfatório; 1- Satisfatório; 2-Bom)
2. Capacidade de análise e reflexão crítica (0-Insatisfatório; 1- Satisfatório; 2-Bom; 3- Muito bom)
3. Correção e clareza do texto (0-Insatisfatório; 1- Satisfatório; 2-Bom)
4. Capacidade de autoaprendizagem (0-Insatisfatório; 1- Satisfatório; 2-Bom; 3- Muito bom)

Creditação a atribuir: 2 ECTS

Tipologia	Carga horária	ECTS
Disciplinas Optativas	20h contacto + 36h estudo	2