



## Pró-reitoria de Pesquisa e Extensão

---

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome do projeto                  | Oficina de Mindfulness                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Tipo de projeto                  | Cultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Area em que se enquadra          | Prevenção à Saúde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Objetivos do projeto             | <b>Objetivos do Projeto</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Reduzir</b> níveis de estresse, ansiedade e tensão relacionados às demandas acadêmicas e pessoais dos discentes, por meio da prática de atenção plena.</li><li>• <b>Aprimorar</b> a capacidade de concentração, autorregulação emocional e bem-estar geral, fortalecendo recursos internos para lidar com desafios do cotidiano.</li><li>• <b>Capacitar</b> os participantes a incorporar técnicas básicas de mindfulness em sua rotina, possibilitando autonomia para continuidade da prática após a atividade.</li></ul> |
| Cursos participantes             | PSICOLOGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Disciplina(s) envolvida(s)       | Estágio Profissional I e II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Nome do responsável pelo projeto | YARA LIMA DE PAULO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dia de início                    | 01/10/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dia de término                   | 01/10/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

---

### INTRODUÇÃO

A cultura é um elemento essencial para a construção da identidade de uma sociedade, expressando valores, tradições e formas de viver que conectam indivíduos e comunidades. Por meio da arte, da memória, dos saberes e das práticas culturais, criamos espaços de pertencimento, diálogo e transformação social. Nesse contexto, surge o Oficina de Mindfulness, uma iniciativa voltada para o fortalecimento e valorização da cultura, promovendo o encontro entre diferentes expressões e incentivando a participação ativa da sociedade.

Este projeto está inserido na área de Prevenção à Saúde, abrangendo diversas manifestações artísticas e culturais que dialogam com a comunidade e com a realidade local. A cultura se apresenta de múltiplas formas – nas artes visuais, na música, no teatro, na dança, na literatura, no cinema, no patrimônio histórico e nas tradições populares. Ao reunir essas expressões em um mesmo espaço de desenvolvimento e troca, o projeto busca potencializar a

criação artística, fortalecer identidades e ampliar o acesso da população às diversas formas de manifestação cultural.

Uma das bases do projeto Oficina de Mindfulness é o incentivo ao intercâmbio de saberes e práticas, possibilitando que diferentes grupos e gerações compartilhem suas vivências. Além disso, o projeto se propõe a atuar como um espaço de experimentação, onde novas linguagens artísticas possam surgir e se desenvolver, sempre em diálogo com a tradição e a inovação.

A acessibilidade e a inclusão também são princípios fundamentais do projeto. Com ações que buscam democratizar o acesso à cultura, e pretende alcançar diferentes públicos, promovendo experiências que aproximem as pessoas da arte e da expressão cultural. Seja por meio de eventos presenciais, plataformas digitais ou ações itinerantes, a iniciativa se molda às necessidades do público e ao cenário contemporâneo, garantindo que a cultura seja um direito acessível a todos.

## JUSTIFICATIVA

A cultura é um dos principais pilares da construção social, funcionando como um meio de expressão, preservação da memória e fortalecimento da identidade coletiva. No entanto, apesar de sua importância, o acesso à cultura ainda enfrenta desafios, seja pela falta de investimentos, pela concentração de oportunidades em determinados territórios ou pela ausência de políticas que garantam sua democratização. Nesse contexto, o Oficina de Mindfulness surge como uma iniciativa essencial para promover a valorização da cultura e ampliar sua presença no cotidiano da população.

A realização de um projeto de Cultura é uma resposta concreta à necessidade de criar espaços acessíveis e inclusivos para a difusão e o fortalecimento da cultura. Eventos culturais desempenham um papel estratégico ao possibilitar a interação entre artistas, produtores, pesquisadores e o público em geral, promovendo um ambiente fértil para a troca de experiências, o compartilhamento de conhecimentos e o desenvolvimento de novas perspectivas artísticas.

Além de enriquecer o repertório cultural da comunidade, também contribui para o fomento da economia criativa, estimulando a geração de empregos e oportunidades para artistas, técnicos, artesãos e demais profissionais envolvidos na cadeia produtiva da cultura. O impacto econômico da cultura é significativo, pois movimenta setores como turismo, comércio local e serviços, fortalecendo a dinâmica socioeconômica da região.

Outro aspecto fundamental que justifica a realização deste projeto é a promoção da diversidade cultural. O Projeto se compromete a dar visibilidade a diferentes expressões artísticas, reconhecendo e valorizando a pluralidade de linguagens, origens e formas de criação. Dessa maneira, busca-se construir um espaço de pertencimento, onde grupos historicamente marginalizados possam se ver representados e ter suas vozes amplificadas.

Além disso, a cultura tem um papel educativo e transformador. O contato com manifestações artísticas desperta a criatividade, estimula o pensamento crítico e fortalece o senso de identidade e cidadania. Por isso, será estruturado para alcançar públicos diversos, desde crianças e jovens até idosos, promovendo atividades interativas que incentivem o aprendizado e a sensibilização para a importância da cultura na sociedade.

## METODOLOGIA

Atividades/ações previstas:

1. Convocação dos discentes para participação voluntária;
2. Apresentação da técnica de mindfulness, seus fundamentos e benefícios;
3. Condução de exercícios práticos de mindfulness, como respiração consciente, atenção plena e meditação guiada;
4. Espaço de compartilhamento de experiências e reflexões sobre os efeitos da prática;
5. Encerramento com orientações sobre como incorporar mindfulness na rotina acadêmica e pessoal.

A metodologia desempenha um papel essencial em qualquer projeto de cultura, pois é por meio dela que se define o caminho a ser seguido para alcançar os objetivos propostos. Ela garante a organização e o rigor necessários para a condução das etapas do projeto, permitindo que os resultados obtidos sejam confiáveis, relevantes e fundamentados.

Além disso, a metodologia proporciona transparência ao processo, permitindo que outros atores sociais compreendam e eventualmente repliquem as etapas e os resultados do projeto. Assim, ela não apenas orienta a

execução do projeto, mas também reforça a credibilidade e o impacto do conhecimento produzido.

Este projeto visa atingir como público alvo LAAC, servindo como um guia que conecta os objetivos propostos às conclusões alcançadas, tendo como proposta de atividade um(a) Cultura, assegurando que o trabalho seja realizado de forma sistemática, ética e fundamentada, fortalecendo sua relevância acadêmica e prática.

Este projeto visa trazer como produto final . O resultado final de um projeto de pesquisa é uma das etapas mais importantes, pois representa a concretização de todo o esforço, dedicação e recursos investidos ao longo do processo. Ele é o produto que traduz as hipóteses testadas, os dados analisados e as conclusões alcançadas, permitindo que o conhecimento gerado seja compartilhado, avaliado e aplicado.

## ATIVIDADES

### ATIVIDADES PREVISTAS

Atividade: Oficina de Mindfulness

Data: 01/10/2025

Local: Sala 7002

Início: 11:00:00h

Horas certificadas: 1

Cursos autorizados: PSICOLOGIA

---

## RESULTADOS

A avaliação de um projeto acadêmico não deve se limitar apenas à sua execução, mas também à análise dos resultados e impactos gerados. Para isso, o uso de indicadores é essencial, pois permite medir, de forma objetiva e sistemática, o sucesso das ações desenvolvidas.

Os indicadores possibilitam a identificação de avanços, a verificação do cumprimento dos objetivos estabelecidos e a tomada de decisões baseadas em dados concretos. Além disso, contribuem para o aperfeiçoamento de futuras iniciativas, garantindo que as práticas acadêmicas sejam cada vez mais eficazes e alinhadas às necessidades da sociedade.

Dessa forma, nossa instituição busca utilizar indicadores para monitorar e avaliar um projeto acadêmico, tornando possível quantificar impactos, comprovar a relevância das atividades desenvolvidas e propor melhorias contínuas, fortalecendo a qualidade da formação acadêmica e a conexão entre ensino, pesquisa e extensão.

Os objetivos propostos pelo projeto foram plenamente alcançados por meio da realização de atividades sistemáticas de atenção plena (mindfulness), que proporcionaram aos participantes um espaço seguro para o autocuidado e o desenvolvimento pessoal. Observou-se uma redução significativa nos níveis de estresse, ansiedade e tensão relatados pelos discentes, especialmente em relação às exigências acadêmicas e pessoais. Além disso, o encontro promoveu o aprimoramento da concentração, da autorregulação emocional e do bem-estar geral, fortalecendo a capacidade dos participantes de lidar com os desafios cotidianos de forma mais equilibrada. Por fim, os participantes foram capacitados com técnicas básicas de mindfulness e orientados sobre como incorporá-las em sua rotina diária, o que lhes conferiu maior autonomia para a continuidade da prática mesmo após o encerramento das atividades.

