Convite aos estudantes da UFU e UFTM

"Desenvolvendo Mindfulness em 8 semanas"

Convidamos você para participar da pesquisa **"Os sentidos e significados do comer emocional em período de isolamento Social"** idealizado e conduzido pelas Professoras Drª Marina Rodrigues Barbosa - UFU, Drª Fernanda Rodrigues Pena Forte e Drª Flávia Gonçalves Micali - UFTM e da graduanda em nutrição Brenda Ramos. Busca-se com o projeto ofertar aos estudantes da UFU e UFTM práticas em mindfulness de forma virtual a fim de respeitar as recomendações de isolamento social, e totalmente gratuita. Além de compreender como o momento atual interfere nos aspectos alimentares e emocionais da comunidade acadêmica.

"Mindfulness é estar completamente desperto em nossas vidas.

Trata-se de perceber a requintada vivacidade de cada momento.

Também obtemos acesso imediato a nossos poderosos recursos internos

para insight, transformação e cura."

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness ou Atenção Plena (tradução livre), é considerada uma prática integrativa em saúde pelo Ministério da Saúde. Instiga-se o foco na respiração e na reconexão com o corpo, explorando sua plenitude sensorial e estimulando a atenção presente em cada atividade realizada.

Para participar do projeto, você precisa estar devidamente matriculado nas instituições de ensino (UFU ou UFTM), ter acesso a internet (atividades serão realizada via Google Meet), ter disponibilidade para participar do grupo que acontecerá por 8 semanas, com encontros de 2 horas uma vez na semana (segunda tarde ou quintas manhã).

A primeira etapa consiste em preencher o formulário de inscrição abaixo e esperar pelo nosso retorno.

Link da inscrição: https://forms.gle/8R59zmjzoPi82yUR8

Data limite de inscrição: até 20/07/2020

Após o preenchimento, entraremos em contato com você via email.

Para dúvidas, estaremos a disposição: nutricaoufucovid19@gmail.com