

Mente Saudável

O projeto de extensão intitulado “Mente Saudável”, que tem como objetivo aplicar um programa de intervenção de Mindfulness na comunidade Ascens-Unita (docentes, discentes e funcionários) com a perspectiva de melhoria do bem-estar e qualidade de vida relacionada a saúde.

Os altos índices percebidos de falta de concentração, estresse, ansiedade, angústia e depressão, levaram a instituição a elaborar um projeto que possa desenvolver na comunidade Ascens-Unita, melhores indicadores gerais de bem estar e autocuidado, performance cognitiva, concentração, redução de estresse e de sintomas físicos de dor, desconforto e cansaço, além de melhora do sistema imunológico.

Docentes:

Walkiria Santana

Cursos envolvidos:

Todos da instituição

Categorias

[Saúde](#)