

## CULTURAS ORIENTAIS: FILOSOFIAS E PRÁTICAS DE BEM-ESTAR

Paulo Ferreira Cavalcante<sup>1</sup>, Hérica de Carvalho Costa<sup>2</sup>, Thiago Pelúcio  
Moreira<sup>3</sup>

Cada vez mais se reconhece a importância de valores e práticas tradicionais do oriente para contribuir no reequilíbrio do modelo predatório, desumano, excludente e artificial hegemônico no ocidente. No presente trabalho, apresentamos as atividades realizadas no projeto de extensão Probex Culturas orientais: filosofias e práticas de bem-estar. Através da análise sistemática da literatura especializada no assunto, embasamo-nos teoricamente para sustentarmos o nosso ponto de vista sobre a temática aqui tratada. Desde 2012, o projeto oferece à comunidade o Curso de Autoconhecimento e Espiritualidade segundo o Bhagavad Gita, bem como práticas semanais de tai-chi-chuan e yoga. Tais atividades seguem variadas filosofias de vida, escolas de pensamento e práticas corporais que são muito eficazes em proporcionar o bem-estar ao ser humano e uma visão mais integral e saudável da natureza e comunidade que o cerca. Inovando neste ano de 2015, o projeto transpôs os muros da UFPB aproximando-se principalmente das pessoas de comunidades em situação de vulnerabilidade social, aumentando o seu leque de oferta de ações para a comunidade. Contando com novos colaboradores, alunos e professores das mais diversas áreas do conhecimento científico da universidade, somaram-se forças e juntos questionaram sobre qual o papel do acadêmico na sociedade hodierna e colocaram em prática as proposituras a tal indagação através do sub-projeto Redes do Bem. Hoje o Redes do Bem atua especialmente na comunidade São Rafael, localizada nas proximidades da UFPB, oferecendo atividades de educação para valores humanos, horta escolar, reforço nutricional da merenda escolar, aulas de yoga na comunidade, oficinas de origami, ponto cruz e educaterapia, bem como distribuição de sopa para moradores de invasão no centro da cidade. A cada edição do projeto, procura-se incrementar também suas estratégias de auto-avaliação, de modo a torná-lo mais relevante para aqueles aos quais se destina e significativo para os que dele fazem parte. Ao final deste período letivo a equipe aplicará metodologias de planejamento participativo e desenvolvimento de grupos focais para conseguir remodelar o projeto de 2016 ainda mais interessante para sua equipe e comunidade assistida, em coerência com seus objetivos e metas fundantes.

**Palavras-chave:** Ações sociais, culturas orientais, extensão universitária

---

1. aluno do curso de ciências da religião, bolsista, [paulocavalcantecrufpb@gmail.com](mailto:paulocavalcantecrufpb@gmail.com); 2. aluna do curso de jornalismo, colaboradora, [hericacarvalhoc@gmail.com](mailto:hericacarvalhoc@gmail.com); 3. orientador, ccs, [tpelucio@gmail.com](mailto:tpelucio@gmail.com)

1. aluno do curso de ciências da religião, bolsista, [paulocavalcantecrufpb@gmail.com](mailto:paulocavalcantecrufpb@gmail.com); 2. aluna do curso de jornalismo, colaboradora, [hericacarvalhoc@gmail.com](mailto:hericacarvalhoc@gmail.com); 3. orientador, ccs, [tpelucio@gmail.com](mailto:tpelucio@gmail.com)