



Cadastramento de Eletivas - São Paulo

Seus dados foram enviados com sucesso para a Secretaria do Campus São Paulo.

Solicitamos que conforme o item ENTREGA DE PROPOSTAS, este formulário deve ser impresso e conste o "de Acordo" da Chefia da(s) Disciplina(s) ou Departamento(s) e sejam enviadas à Secretaria Acadêmica do Campus São Paulo (R. Botucatu, 740, 2º andar), o qual será encaminhado à Comissão de Disciplinas Eletivas e Atividades Complementares dos Cursos.

Código da Unidade Curricular (UC) eletiva: 38/2018-2

Indicação de data e hora: 4/20/2018 12:58:51 PM

Nome proposto para a UC Eletiva

Mindfulness e Saúde Mental: Teoria e Prática

Docente Responsável: Ana Regina Noto

Departamento : Psicobiologia

Disciplina: Medicina e Sociologia do Abuso de Drogas

a definir

Carga Horária Total: 36 Horas

Calendário: 36 Horas - 31/07 - 07/08 - 14/08 - 21/08 - 28/08 - 11/09 - 18/09 - 25/09 - 02/10

Vagas mínimas: 10

Vagas Máximas: 18

Séries e Cursos Aceitos : C. Biológicas Mod. Médica 2ª série, C. Biológicas Mod. Médica 3ª série, Medicina - 1ª série, Medicina 2ª série, Medicina 3ª série

Pré-Requisitos :

Carga horária Teórica: 18

Carga Horária Prática: 18

Objetivos Gerais

Ampliar conhecimento vivencial e teórico sobre as evidências da aplicação de Mindfulness para Saúde Mental, bem como de suas bases históricas, mecanismos neurobiológicos e comportamentais.

Objetivos Específicos

- Propiciar treinamento vivencial baseado em um protocolo de 8 semanas de praticas de mindfulness, voltado para área de saúde mental.

- Ampliar crítica e conhecimento sobre histórico das práticas meditativas, aplicações atuais e evidências científicas na área de saúde mental.

- Desenvolver conhecimento lógico sobre as bases neurobiológicas da meditação, princípios da Medicina Comportamental e sinergia com a Psicologia Cognitivo-Comportamental.

Ementa

Mindfulness é considerada uma habilidade de atenção consciente ao momento presente. Essa habilidade, quando estimulada constantemente por meio de práticas meditativas, pode melhorar alguns aspectos da saúde mental. Existem diferentes programas estruturados, geralmente em formato de oito sessões consecutivas, com duas horas semanais de atividades presenciais em grupo.

A disciplina eletiva oferecerá aos alunos a possibilidade de vivenciar um protocolo de 8 semanas de práticas de Mindfulness voltado para Saúde Mental (ansiedade, insônia, humor e comportamentos aditivos e reativos). Serão também oferecidas aulas teóricas sobre as bases budistas de Mindfulness, bem como bases Neurobiológicas, princípios da Medicina Comportamental e sinergia com a Psicologia Cognitivo-Comportamental. Serão apresentados e discutidos artigos recentes sobre a viabilidade, efetividade e limitações das práticas de mindfulness para saúde mental.

Tipo de Avaliação: Relatório

Tipos de Atividades: Prática, Teórica, Seminários

Metodologia – Tipos de Atividades

Elaboração de relatório, Observação, Prática, Teórica³⁸

Metodologia – Cenários

Dinâmica de Grupo, Outros

Metodologia – Recursos Instrucionais Necessários

Projetor de Slides

Dinâmica de Grupo, Outros

Bibliografia

Bowen S, Chawla N, & Marlatt, GA (2015). Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness para comportamentos aditivos: um guia para o clínico. Rio de Janeiro: Cognitiva.

Souza ICW, Noto AR (2017). Tratamentos em grupo baseados em Mindfulness. In: Neufeld CB & Rangé BP (Org.). Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos: Das Evidências à Prática. 1ed. Porto Alegre: Artmed, p. 189-192.

Williams M & Penman D (2015). Atenção Plena: Mindfulness. Editora Sextante 1ª Ed. 208p.

Programação e Detalhamento das Atividades :

Programação: Aula 01

Piloto automático e insônia

Na primeira sessão prática, é apresentada a ideia de “piloto automático”, ou seja, a tendência ao comportamento pouco consciente daquilo que estamos fazendo a cada momento. A sessão inclui a prática do “escaneamento corporal”, como a primeira prática meditativa formal, voltada para a atenção plena às sensações presentes nas diferentes partes do corpo.

Aula teórica: expositiva e centrada no conceito de mindfulness, aspectos históricos, bases budistas da meditação.

Programação: Aula 02

Consciência dos desafios

A segunda sessão prática tem como tema a atenção aos desafios do dia a dia, especialmente aqueles relacionados à insônia, à ruminação de pensamentos e ao impulso de reagir automaticamente. O praticante é convidado a observar suas reações diante dos desafios, especialmente sensações, pensamentos e emoções.

Aula teórica: expositiva e centrada nas bases neurobiológicas da meditação

Programação: Aula 03

A terceira sessão prática introduz novas práticas meditativas, formais e informais, como a consciência de ouvir e a meditação da respiração. O praticante é convidado a observar sensações e emoções que surgem no dia a dia, ampliando a consciência sobre como reagir na vida diária. Também é convidado a observar os momentos de atenção e sono que surgem ao longo do dia.

Aula teórica: interfaces com a Psicologia Cognitivo-Comportamental

Programação: Aula 04
Mindfulness e situações desafiadoras

A quarta sessão introduz a consciência de ver como uma nova prática informar, assim como amplia os enfoques da meditação sentada (respiração, som, sensação e pensamento). São discutidas as situações de risco relacionados ao sono, observados nas semanas anteriores, explorando as reações automáticas e formas alternativas de lidar com as situações.

Aula teórica: evidências científicas e desafios da implementação no sistema de saúde mental.

Programação: Aula 05

A quinta sessão apresenta o curso paradoxal da atitude de aceitação dos sentimentos e sensações indesejados. A aceitação é discutida como a primeira etapa em direção às mudanças de atitude, como uma forma de autocuidado e consciência sobre a reação diante dos desafios do desconforto.

Aula teórica: seminários (atualização científica)

Programação: Aula 06

A sexta sessão tem como foco a atenção aos pensamentos. O praticante é convidado a identificar e rotular os pensamentos que surgem naturalmente em sua mente. É discutida a ideia de pensamento como um evento mental temporário (não são reais, embora pareçam

Programação: Aula 07

A sétima sessão discute formas de ampliar a percepção dos cursistas em relação ao seu estilo de vida, possíveis mudanças desejadas, incorporação das práticas aprendidas durante o curso, bem como as recomendações de higiene do sono. É salientada a importân

Programação: Aula 08

Na oitava e última sessão é oferecida uma revisão das práticas aprendidas, assim como as formas de aplicação no

cotidiano, os desafios enfrentados e os benefícios observados ao longo do curso. Refletimos sobre as conquistas e sobre os planos individuais d

Programação: Aula 09

Avaliação Final (entrega e discussão sobre os relatórios) e encerramento