



## 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: 27/2018-2**

Indicação de data e hora: 4/19/2018 1:39:05 AM

**Nome proposto para a UC Eletiva**

**Práticas de atenção para a promoção da saúde integral: base na espiritualidade e neurociência**

**Docente Responsável:** Ana Lúcia de Moraes Horta

**Departamento :** Enfermagem

**Disciplina:** Saúde Coletiva

Sala 210 EPE

**Carga Horária Total: 36 Horas**

**Calendário:** 36 Horas - 11/09 - 18/09 - 25/09 - 02/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11

**Vagas mínimas: 5**

**Vagas Máximas: 25**

**Séries e Cursos Aceitos : Todos**

**Pré-Requisitos :**

Carga horária Teórica: 12

Carga Horária Prática: 24

**Objetivos Gerais**

- Compreender a relação da espiritualidade com a neurociência por meio das práticas de atenção e compaixão.
- Identificar e auto-gerenciar as emoções no cotidiano da vida, promovendo a saúde integral dos estudantes.
- Analisar os efeitos da prática de atenção consciente e da compaixão durante a disciplina.

## **Objetivos Específicos**

- Conhecer os fundamentos da espiritualidade e da neurociência nas práticas de atenção plena como promotoras da saúde integral.
- Realizar práticas atencionais com base no eixo ético, psico-físico e psicoespiritual para a promoção da saúde integral.
- Analisar as reações emocionais no cotidiano da vida, percebidas no processo das práticas de atenção e compaixão na Disciplina.

## **Ementa**

Apresenta os conceitos e princípios da espiritualidade e neurociência para as práticas de atenção consciente e compaixão, como promotoras da saúde integral. Discute a necessidade de perceber, identificar e manejar as emoções, tendo o conhecimento de como se originam, processam e possibilitam transformações dos estados mentais que levam aos sofrimentos físicos, mentais e emocionais. Cultiva as práticas meditativas como possibilidades de perceber pensamentos, sensações físicas e emoções/sentimentos, desenvolvendo a gentileza e a compaixão consigo mesmo e com os outros como promotoras dos afetos positivos. Discute a espiritualidade e neurociência por meio de rodas de conversa com indicativos para leitura de livros sobre a temática.

**Tipo de Avaliação:** Prática

**Tipos de Atividades:** Prática, Seminários

### **Metodologia – Tipos de Atividades**

Prática, Teórica<sup>27</sup>

### **Metodologia – Cenários**

Laboratório(aula), Outros

### **Metodologia – Recursos Instrucionais Necessários**

Internet, Outros, Projetor de Slides

Laboratório(aula), Outros

## **Bibliografia**

1. André C, Jollien A, Ricard M. O caminho da sabedoria: conversas entre um monge, um filósofo e um psiquiatra sobre a arte de viver. São Paulo: Alaúde; 2016.
2. Basnet B, Jaiswal M, Adhikari B, Shyangwa PM. Depression among undergraduate medical students. Kathmandu Univ Med J (KUMJ). 2012 Jul-Sep;10(39):56-9.
3. Bauer-Wu, S. As folhas caem suavemente. Trad. Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena; 2014.
4. Bays JC. Como domar um elefante: 53 maneiras de acalmar a mente e aproveitar a vida. Trad. Marta Mello. São Paulo: Alaúde; 2013.
5. Bergen-Cico D, Possemato K, Cheon S. Examinar a eficácia de um breve Mindfulness-Based redução do estresse (Breve MBSR) Programa de saúde psicológica. American College of Health. 2013 Aug;61(Issue 62013):348-360.

6. Bond AR, Mason HF, Lemaster CM, Shaw SE, Mullin CS, Holick EA, Saper RB. Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. *Med Educ Online*. 2013 Apr 30;18:1-8.
7. Bond AR, Mason HF, Lemaster CM, Shaw SE, Mullin CS, Holick EA, Saper RB. Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. *Med Educ Online*. 2013 Apr 30;18:1-8.
8. Burch V, Penman D. *Mindfulness for health: a practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing*. London: Piatkus; 2013.
9. Chernomas WM, Shapiro C. Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. 2013 Nov 7;10.
10. Chernomas WM, Shapiro C. Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. 2013 Nov 7;10.
11. Crary P. Beliefs, behaviors, and health of undergraduate nursing students. *Holist Nurs Pract*. 2013 Mar-Apr;27(2):74-88.
12. Damásio AR. *E o cérebro criou o homem*. São Paulo:Cia. das Letras, 2011.
13. Davidson RJ, Begley S. Trad. Diego Alfaro. Rio de Janeiro: Sextante; 2013.
14. Dobkin PL, Hutchinson TA. Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going? 2013 Aug; 47(8): 768-779.
15. Dossett ML, Kohatsu W, Nunley W, Mehta D, Davis RB, Phillips RS, Yeh G. A medical student elective promoting humanism, communication skills,complementary and alternative medicine and physician self-care: an evaluation of the HEART program. *Explore (NY)*. 2013 Sep-Oct;9(5):292-8.
16. Ekman P. *A linguagem das emoções*. Trad. Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel; 2011.
17. Goleman D. *Como lidar com emoções destrutivas: para viver em paz com você e os outros*. Trad. Jussara Simões. Rio de Janeiro: Elsevier; 2003.
18. Goleman D. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Trad. Cássia Zanon. Rio de Janeiro: Objetiva; 2014.
19. Kabat-Zinn J. *Viver a catástrofe total*. São Paulo: Palas Athena; 2017.
20. Ricard M. *A revolução do altruísmo*. Trad. Inês Polegato. São Paulo: Palas Athena; 2015.
21. Sabih F, Siddiqui FR, Baber MN. Assessment of stress among physiotherapy students at Riphah Centre of Rehabilitation Sciences. *J Pak Med Assoc*. 2013 Mar;63(3):346-9.
22. Wallace BA. *Ciência contemplativa: onde o budismo e a neurociência se encontram*. Trad. Carmen Fischer. São Paulo: Cultrix; 2009.
23. Wilber K. *A visão integral: uma introdução à revolucionária abordagem integral da vida, de Deus, do Universo e de tudo mais*. Trad. Carmen Fischer. São Paulo: Cultrix; 2008.

## **Programação e Detalhamento das Atividades :**

### **Programação: Aula 01**

Apresentação dos participantes do programa e trabalho a ser desenvolvido na Disciplina.

Preenchimento de escalas de atenção, afetos negativos/positivos e compaixão e entrevista grupal sobre perspectivas da disciplina.

Educação emocional e aprendizagem socioemocional (ASE)

Estudo das emoções primárias: raiva, medo, tristeza

e alegria.

Sentimentos: frustração, ansiedade, angústia e satisfação.

Experiência Primária e Secundária (Círculo individual-compartilhamento grupal)

Prática em aula: Meditação Escaneamento corporal

Tarefa em 6 dias: Meditação escaneamento corporal

Diário individual das práticas

Orientação para leitura dos livros

### **Programação: Aula 02**

Transtornos de ansiedade

Entrevista grupal sobre as práticas e escaneamento corporal

Práticas de atenção focada (cinco sentidos-uva passa) e explicação sobre respiração

Mente Fazendo e Mente Estando

Tarefa em 6 dias: âncora da respiração

Diário individual das práticas

### **Programação: Aula 03**

Pesquisas em neurociência sobre a atenção plena/mindfulness /outras técnicas atencionais

Mapa conceitual

Práticas de Shamatha 1 ciclo, sons e bolero de Ravel.

Tarefa em 6 dias: Prática do Shamatha

Diário individual das práticas

### **Programação: Aula 04**

Movimentos conscientes

Conceitos e fundamentos das práticas de atenção ,

O que é Mindfulness? Espiritualidade e Mindfulness.

O que um Programa de Mindfulness de oito semanas para estresse e saúde?

6 etapas do Programa

Viés da negatividade

Prática de coração aberto

Tarefa em 6 dias: Coração aberto

### **Programação: Aula 05**

Mindfulness para saúde integral

Programa de Mindfulness para dependentes químicos

Prática: Aceitação compassiva

Tarefa em 6 dias: Aceitação compassiva

### **Programação: Aula 06**

Viver a plasticidade emocional para a concretude da neuroplasticidade

3 principais sistemas emocionais

Conceitos e discussão sobre espiritualidade

Prática das pedras

Tarefa em 6 dias: Tesouro do prazer

### **Programação: Aula 07**

Vivência de atenção consciente com a dor e a doença

Funil de exaustão

Preparo e organização da discussão em rodas de conversa sobre o livro designado

Tarefa em 6 dias: Meditação da compaixão

### **Programação: Aula 08**

Prática do mapa conceitual

Prática da aceitação compassiva

Tarefa em 6 dias: aceitação compassiva

### **Programação: Aula 09**

**Prática meditativa da compaixão**

**Apresentação dos livros indicados:**

**- O estilo emocional do cérebro – Richard J. Davidson**

- O Foco – Daniel Goleman

- A ciência da meditação – Rohit Mehta

- As folhas caem suavemente – Susan Bauer-Wu

- Além da religião – Dal