

<b>UNIDADE:</b>	Departamento de Clínica Médica
<b>CURSO DE GRADUAÇÃO:</b>	Curso de Medicina - Corrente
SEMESTRE LETIVO DO ANO: 2	ANO: 2019

## PLANO DE ENSINO DA DISCIPLINA

### BLOCO I - IDENTIFICAÇÃO

<b>Código da Disciplina:</b>	ELE800
<b>Nome da Disciplina:</b>	Treinamento em Habilidades de Redução de Estresse - KORU BASIC
<b>Enfoque:</b>	Eletiva
<b>Dia(s) da Semana:</b>	Terça (10:00 - 12:00)
<b>Número de alunos por disciplina:</b>	15

### BLOCO II - CARGA HORÁRIA DA DISCIPLINA

<b>Teórica (horas):</b>	4
<b>Prática (horas):</b>	0
<b>Teórico-Prática (horas):</b>	6
<b>Carga Horária Total (horas):</b>	10
<b>Presencial (horas):</b>	10
<b>Semi-presencial (horas):</b>	0
<b>EAD (horas):</b>	0

### **BLOCO III - RESPONSABILIDADE DO DOCENTE**

\*Colaborador: Aqueles que ministram, no mínimo, 20% da carga horária total da disciplina.

\*Convidado: Docentes efetivos e substitutos vinculados à UFCSPA.

<b>Docente regente</b>	<b>CH Teórica</b>	<b>CH Prática</b>	<b>CH Teórico-Prática</b>
JULIANA FERNANDES TRAMONTINA	6	0	14

<b>Docente Colaborador</b>	<b>CH Teórica</b>	<b>CH Prática</b>	<b>CH Teórico-Prática</b>
----------------------------	-------------------	-------------------	---------------------------

<b>Docente Convidado</b>	<b>CH Teórica</b>	<b>CH Prática</b>	<b>CH Teórico-Prática</b>
--------------------------	-------------------	-------------------	---------------------------

### **BLOCO IV - DESCRIÇÃO DO PLANO DE ENSINO**

**Ementa:**

**Objetivo Geral:**

Desenvolvimento de habilidades práticas no manejo do estresse

---

**Objetivos Específicos:**

- Familiarização com noções básicas de técnicas meditativas e de relaxamento utilizadas na medicina

**Conteúdo Programático:**

- - Definições de Mindfulness - Aplicações de Mindfulness - Características da respiração diafragmática e da respiração torácica - Respiração dinâmica - Escaneamento corporal - Meditação caminhando - Gatha - Imaginação guiada - Rotulação de pensamentos - Alimentação mindfulness - Rotulação dos sentimentos

**Metodologia:**

- - Aula expositivo-dialogada - Atividades em grupo com técnicas aplicadas de diminuição de estresse - AS AULAS SERÃO MINISTRADAS EM INGLÊS

**Atividades em Educação a Distância:****Situações e Critérios de Avaliação:**

- Apresentação - Acompanhamento semanal das atividades práticas em casa., de peso
- Trabalho - Diário individual 1, de peso 3
- Trabalho - Diário individual 2, de peso 3

**Bibliografia Básica:**

- - Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion
- - Kahn MW, On Taking Notice: Learning Mindfulness from (Boston) Brahmins. *N Engl J Med* 2015; 372:901-90.
- Holly B. Rogers, *The Mindful Twenty-Something: Life Skills to Handle Stress...and Everything Else*. New Harbinger Publications; 1 edition, 2016.

**Bibliografia Complementar:**

- Kahn MW, On Taking Notice: Learning Mindfulness from (Boston) Brahmins. *N Engl J Med* 2015; 372:901-90.
- Greeson JM, Juberg MK, Maytan M, James K, Rogers H. A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. *J Am Coll Health*. 2014; 62(4):222-33.
- - West CP et al. Intervention to promote physician well-being, job satisfaction, and professionalism: a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med*. 2014; 174(4):527-33.
- Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner G. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *J Behav Med*. 1998;21(6):581-99.
- <http://korumindfulness.org/>

**Outras Fontes:**

**BLOCO V - CRONOGRAMA**  
**Cronograma de Atividades para DISCIPLINAS**  
**2019/2**

\*Indicar como a aula será desenvolvida: Teórica (T), Prática (P) e/ou Teórico-Prática (TP)

\*\*Assinalar se a aula será desenvolvida na modalidade de Educação a Distância (EaD)

<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Horário</b>	<b>Turma</b>	<b>Conteúdo da Aula</b>	<b>Aula*</b>	<b>Tipo**</b>	<b>Local</b>	<b>Professor</b>
06/08	Terça	10:00 - 12:00	A	Mindfulness theory- Mindfulness definition - Mindfulness application	Teórico-Prático	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
13/08	Terça	10:00 - 12:00	A	Thoracic breathing and abdominal breathing characteristics Abdominal X thoracic breathing	Teórico-Prático	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
20/08	Terça	10:00 - 12:00	A	Aula 3) Dynamic breathing Body scan	Teórico-Prático	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
27/08	Terça	10:00 - 12:00	A	4 Walking meditation Gatha	Teórico-Prático	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA



03/09	Terça	10:00 - 12:00	A	Guided imagery Labeling thoughts	Teórico	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
10/09	Terça	10:00 - 12:00	B	Walking meditation Gatha	Teórico- Prático	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
17/09	Terça	10:00 - 12:00	B	Thoracic breathing and abdominal breathing characteristics Abdominal X thoracic breathing	Teórico- Prático	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
24/09	Terça	10:00 - 12:00	B	Walking meditation Gatha	Teórico- Prático	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
01/10	Terça	10:00 - 12:00	B	Guided imagery Labeling thoughts	Teórico	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA
08/10	Terça	10:00 - 12:00	B	Mindful eating Labeling feelings	Teórico	Presencial	Sala padrão do curso	JULIANA FERNANDES TRAMONTINA



Data de Conclusão:

Data de Finalização:

Data de Homologação:

Data de Emissão: 19/07/2019 20:30

Professor Regente: JULIANA FERNANDES TRAMONTINA

Chefe do Departamento: MARÍLIA MARIA DOS SANTOS SEVERO

Coordenador do Curso:

- MARGARET WEIDENBACH GERBASE - Curso de Medicina