

CURSO DE	MEDICINA		
SÉRIE:	1 ^a , 2 ^a , 3 ^a , 4 ^a	SEMESTRE LETIVO:	2º semestre

PLANO DE ENSINO DA DISCIPLINA

BLOCO I – IDENTIFICAÇÃO

Código da Disciplina: (não preencher)

Nome da Disciplina: KORU MINDFULNESS 2.0

- **Enfoque:** () Obrigatória () Optativa (x) Eletiva () PDCI

Número de Alunos por Disciplina: Máximo: 12 alunos
Mínimo: 10 alunos

- **Carga Horária**

Carga horária Total (horas): 9h

Teórica (horas): 1h

Prática (horas): 8h

Teórico-Prática (horas): |

EAD (horas):

Unidade Administrativa: Departamento CLÍNICA MÉDICA

BLOCO II – RESPONSABILIDADE DOCENTE*

Docente Regente da Disciplina:	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-Prática
JULIANA F. TRAMONTINA	1h	8h	
Docentes Colaboradores na Disciplina: <small>(ministram no mínimo 20% da disciplina)</small>	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-Prática
1.			
2.			
3.			
Docentes Convidados na Disciplina:	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-prática
1.			
2.			

* Docentes efetivos e substitutos vinculados à UFCSPA.

BLOCO III – PLANO DE ENSINO PROPRIAMENTE DITO

Ementa: A disciplina tem por objetivo a manutenção da prática mindfulness. Novas habilidades no manejo do estresse serão oferecidas além daquelas já proporcionadas no Curso Koru Basic. Mindfulness (atenção plena) é a capacidade de estar totalmente atento a todos os momentos da vida, reduzindo a quantidade de tempo que é gasto ao se preocupar com o futuro ou com o passado. Um aspecto importante da atenção plena é a de desenvolver uma ausência de julgamento, aceitando de forma curiosa, a atitude sobre a experiência vivida momento a momento. Quanto mais o aluno desenvolver essa atitude, menos ele se sentirá sobrecarregado por mudanças e desafios de sua vida.

Objetivos:

- Geral: manutenção do desenvolvimento de habilidades práticas no manejo do estresse.
- Específicos: maior aprofundamento em técnicas meditativas e de relaxamento utilizadas na medicina.

Conteúdo Programático:

- Ocean breathing
- Simple Chair Yoga Series
- Gatha
- Simple Chair Yoga Series 2
- Loving Kindness meditation
- Mini silent retreat
- Chair Yoga Series and Optional Balance Pose
- Labeling Thoughts and Feelings Meditation

Procedimentos Didáticos:

- Aula expositivo-dialogada
- Atividades em grupo com técnicas aplicadas de diminuição de estresse

Bibliografia Básica:

- Salzberg, Sharon. Real Happiness: The Power of Meditation: A 28-day Program. Unabridged. HighBridge Audio, 2011.

Bibliografia Complementar:

- 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.
- Kahn MW, On Taking Notice: Learning Mindfulness from (Boston) Brahmins. *N Engl J Med* 2015; 372:901-90.
- 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.

Outras fontes: <http://korumindfulness.org/>
App Koru Mindfulness para IOS 8.0

Situações e Critérios de Avaliação:

Será realizada uma avaliação individual e um acompanhamento semanal das atividades práticas em casa.

A disciplina será ministrada em inglês.

BLOCO IV – CRONOGRAMA

Cronograma de Atividades para **DISCIPLINAS**

Anexo – Cronograma de Atividades

Data	Conteúdo da Aula	Tipo de Atividade	Professor que ministra a aula
09/11/2017	Ocean breathing Simple Chair Yoga Series Gatha	Téorica Prática	Juliana Tramontina
16/11/2017	Simple Chair Yoga Series 2 Loving Kindness meditation	Prática	Juliana Tramontina
23/11/2017	Mini silent retreat	Prática	Juliana Tramontina
30/11/2017	Chair Yoga Series and Optional Balance Pose Labeling Thoughts and Feelings Meditation	Prática Avaliação	Juliana Tramontina

Data de emissão: ____/____/____

Professor Regente: Juliana Fernandes Tramontina

Chefe do Departamento: _____

Coordenador do Curso: _____

Sugestão de Cronograma de Atividades para **ESTÁGIOS**

Período	Área/Ênfase/Local	CH estágio	Nome do professor supervisor	CH supervisão

Data de emissão: ____/____/____

Professor Regente: _____

Chefe do Departamento: _____

Coordenador do Curso: _____