

<b>CURSO DE</b>	MEDICINA		
<b>SÉRIE:</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup>	<b>SEMESTRE LETIVO:</b>	2º semestre

### PLANO DE ENSINO DA DISCIPLINA

#### BLOCO I – IDENTIFICAÇÃO

**Código da Disciplina:** (não preencher)

**Nome da Disciplina:** KORU MINDFULNESS BASIC

- **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\*

<b>Docente Regente da Disciplina:</b>	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-Prática
<b>JULIANA F. TRAMONTINA</b>	1h	8h	
<b>Docentes Colaboradores na Disciplina:</b> (ministram no mínimo 20% da disciplina)	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-Prática
1.			
2.			
3.			
<b>Docentes Convidados na Disciplina:</b>	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 desenvolver várias habilidades no manejo do estresse, incluindo técnicas de meditação. 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: desenvolver habilidades práticas no manejo do estresse.
- Específicos: familiarizar-se com noções básicas de técnicas meditativas e de relaxamento utilizadas na medicina.

**Conteúdo Programático:**

- Mindfulness definition
- Mindfulness application
- Thoracic breathing and abdominal breathing characteristics
- Dynamic breathing
- Body scan
- Walking meditation
- Gatha
- Guided imagery
- Labeling thoughts
- Mindful eating
- Labeling feelings

**Procedimentos Didáticos:**

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

**Bibliografia Básica:**

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion.

**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

TURMA A

<b>Data</b>	<b>Conteúdo da Aula</b>	<b>Tipo de Atividade</b>	<b>Professor que ministra a aula</b>
10/08/2017	Mindfulness theory Abdominal X thoracic breathing Dynamic breathing Body scan	Téorica Prática	Juliana Tramontina
17/08/2017	Walking meditation Gatha	Prática	Juliana Tramontina
24/08/2017	Guided imagery Labeling thoughts	Prática	Juliana Tramontina
31/08/2017	<i>Mindful</i> eating Labeling feelings	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**

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

Data de emissão: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Professor Regente: \_\_\_\_\_

Chefe do Departamento: \_\_\_\_\_

Coordenador do Curso: \_\_\_\_\_