
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 B

Data	Conteúdo da Aula	Tipo de Atividade	Professor que ministra a aula
14/09/2017	Mindfulness theory Abdominal X thoracic breathing Dynamic breathing Body scan	Téorica Prática	Juliana Tramontina
21/09/2017	Walking meditation Gatha	Prática	Juliana Tramontina
28/09/2017	Guided imagery Labeling thoughts	Prática	Juliana Tramontina
05/10/2017	<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**

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

Data de emissão: ____/____/____

Professor Regente: _____

Chefe do Departamento: _____

Coordenador do Curso: _____