

# PSICOSOMÁTICA Y PSIQUIATRÍA

[www.psicosomaticaypsiquiatria.com](http://www.psicosomaticaypsiquiatria.com)

Revista indexada en



Nº ESPECIAL  
AÑO 2019  
JUNIO



## CONSEJO EDITORIAL BOARDS OF EDITORS

### EDITOR JEFE/CHIEF EDITOR

J.M<sup>a</sup>. Farré Martí

Hospital Universitario Dexeus (HUD)  
Universitat Autònoma. (UAB) Barcelona.

### EDITORES/EDITORS

J.J. García Campayo  
Hospital Miguel Servet (HMS).  
Fac. Medicina (FM).  
Universidad de Zaragoza (Unizar)

J. Osma  
FP. Unizar. Teruel

F. Labrador  
FPsicología (FP) Universidad  
Complutense. Madrid

J.A. Monreal  
Corporació Sanitaria Parc Taulí. (CSPT)  
FM. UAB. Sabadell

N. Mallorquí  
Hospital U. de Sant Pau  
HUD. FM.UAB.Barcelona

G. Parramón  
HU. Vall d'Hebron.  
FM. UAB. Barcelona

### EDITORES ASOCIADOS/ ASSOCIATE EDITORS

A. Lobo  
Hospital. Clínico Universitario  
Facultad Medicina U.zaragoza  
(Unizar) Zaragoza

J.J. de la Gándara  
Hospital Universitario Burgos.  
Burgos

E. Echeburúa  
Universidad del País Vasco.  
S. Sebastián

A. García Palacios  
FP. Universidad Jaume I.  
Castellon

L. Pintor  
Hospital Clínic. Barcelona.

B. Sandín  
Universidad Nacional  
de Educación a Distancia  
(UNED). Madrid

M. Valdés  
Facultad Medicina. Universidad  
Barcelona (UB) Barcelona

M.A. Vallejo-Pareja  
Facultad de Psicología (UNED).  
Madrid

### DOCUMENTALISTAS/ DOCUMENTARY MAKER

M. Catalán  
Hospital Sant Joan de Déu.  
Barcelona

E. Salas  
HUD Barcelona

### CONSEJO ASESOR/ EDITORIAL ADVISORY BOARD

J.A. Alda. Barcelona  
E. Álvarez. Barcelona  
E. Aubá. Pamplona  
E. Baillès. Andorra  
R. Bayés. Barcelona  
A. Benito De La Iglesia.  
Madrid  
J. Blanch. Barcelona  
J. Bobes. Oviedo  
A. Bulbena. Barcelona  
L. Caballero. Madrid  
J. Deus. Barcelona  
F. Fernández. Barcelona  
E. García Camba. Madrid  
Ll. García-Esteve. Barcelona  
Ll. García-Sevilla. Barcelona

C. Larroy. Madrid  
L. Lázaro. Barcelona  
F. Martínez Pintor. Barcelona  
J. Méndez. Murcia  
J.J. Mira. Alicante  
I. Moreno. Sevilla  
A. Moriñigo. Sevilla  
C. Mur de Viu. Madrid  
J. Obiols. Barcelona  
E. Oller-Ariño. Barcelona  
F. Ortuño. Pamplona  
J. Osma. Teruel  
D.J. Palao. Sabadell  
M. Pamiás. Sabadell  
J.M. Peri. Barcelona  
M. Planes. Girona  
J. Puntí. Sabadell  
R.M. Raich. Barcelona  
M. Roca. Palma de Mallorca  
C. Saldaña. Barcelona  
R. Sender. Barcelona  
J. Soler. Barcelona  
P. A. Soler Insa. Barcelona  
S. Subirá. Barcelona  
A. Tobeña. Barcelona

R. Torrubia. Barcelona  
J. Usall. Sant Boi de Llobregat  
E. Vieta. Barcelona

### INTERNATIONAL EDITORIAL BOARD

G. Cardoso. Lisboa  
D. Clark. Londres  
S. Fortes. Río De Janeiro  
F. Huyse. Amsterdam  
M. Lourenço. Guimarães  
K. Lyketsos. Baltimore  
I. Marks. Londres  
J. Ramírez. México DF  
M. Rigatelli. Modena  
P.M. Salkovskis. Londres  
L. Salvador-Carulla. Canberra  
W. Soëllner. Nuremberg  
D. Souery. Bruxelles  
F. Tremeau. New York  
A. Vaz Serra. Coimbra



## CONSEJO DE REDACCIÓN/ WRITING BOARD

### Coordinadores

M. Agulló  
(HUD) (Colab.) Barcelona

J. Cobo  
CSPT. Sabadell.

### Miembros

E. Amarfil  
HUD Barcelona

C. Avella  
H. SAGRAT COR. Martorell

H. Domínguez-Cagnon  
HUD Barcelona

B. Farré Sender  
HUD Barcelona

I. Gómez-Reino  
Complejo Hospitalario  
Universitario. Ourense

A. González-Fontan  
HUD (Colab.) Barcelona

I. Tolosa  
HUD Barcelona

G. Mestre  
Hospital Universitario de Bellvitge.  
(HUB-UB). Barcelona

D. Molina  
TLP Barcelona. Barcelona

I. Olivella  
(HUD) (Colab.) Barcelona

A. Palazón  
(HUD) (Colab.) Barcelona

L. Ros  
Althaia. Hospital de Manresa

S. Ruiz Doblado  
H. de la Merced. Osuna (Sevilla)

D. Vega  
Consorci Sanitari  
de L'Anoia. Igualada

## REDACCIÓN EN ARGENTINA

A. Paolazzi  
Buenos Aires

L. Díaz Cutrero  
Buenos Aires

## REDACCIÓN EN BRASIL

M. Demarzo. São Paulo

## REDACCIÓN EN CHILE

M. González. S. de Chile  
M. Valdebenito. Valparaiso

## REDACCIÓN EN COLOMBIA

D. Restrepo. Medellín

## REDACCIÓN EN MÉXICO

D. Pérez Tobías. Potosí

## REDACCIÓN EN PORTUGAL

S.C. Morais. Viseu  
A. C. da Costa. Braga  
C. Ferreira. Braga  
C.N. Ferreira Lisboa

## SECCIÓN DE SALUD MENTAL PERINATAL Y REPRODUCTIVA/ PERINATAL MENTAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

### Coordinación

G. Lasheras  
HUD Barcelona

## SECCIÓN DE PSICOSOMÁTICA INFANTO-JUVENIL (SPMIJ/CHILDREN- ADOLESCENT PSYCHOSOMATIC

### Asesor

J. Toro  
Facultad De Medicina Universidad  
Barcelona (UB) Barcelona

### Coordinación

A. Orobitg  
Barcelona

N. Fort  
(SPMIJ).CSPT. Sabadell

## SECCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS COMPORTAMENTALES/ BEHAVIOURAL ADDICTIONS

### Asesora

S. Jiménez-Murcia  
(HUB). Barcelona

### Coordinadora

V. González  
Atención e Investigación de  
Socioadicciones (AIS). Barcelona

## SECCIÓN DE SEXOLOGÍA Y SALUD MENTAL/SEXOLOGY AND MENTAL HEALTH

### Asesores

F. Cabello. Academia  
Internacional de Sexología  
Médica (AISM). Malaga.

F. López. FPU. Salamanca

E. Maideu. H. Comarcal  
del Ripollès. Girona

### Coordinación

C. Chiclana. U. CEU. S. Pablo.  
Madrid

## SOCIEDADES CIENTÍFICAS/ SCIENTIFIC SOCIETES

### Oficial/Official

Sociedad Española  
de Medicina Psicosomática  
(SEMP)

R. Campos. Presidente  
Sociedad Marcé Española  
De Salud Mental Perinatal  
(MARES)

G. Lasheras. Presidente  
Corresponsal/Correspondent

Sociedad Andaluza de  
Medicina Psicosomática  
(Samp)

M. Álvarez-Romero  
Presidente

Sociedad Española  
de Médicos de Atención  
Primaria (SEMERGEN)

V. Gasull  
Psiquiatría

Sociedad Española de  
Sexualidad y Salud Mental  
(AESEXAME)

A. Luís Montejo  
Presidente Comité Científico

### Secretaría De Redacción

R. Sáez. Barcelona  
N. Sardà. Barcelona

Redacción: I.U. Dexeus C/. Sabino Arana, 5-19- 3ª Planta. Consultas Externas Psiquiatría - 08028 Barcelona  
Maquetación pdf y web: Ramon Sánchez Parent. c/ Colon 17 3er, 08640 Olesa de Montserrat, Barcelona

I.U. DEXEUS c/ Sabino Arana, 5-19, 3ª Planta. Consultas externas Psiquiatría - 08028 Barcelona

ISSN 2565-0564

LA REVISTA no se identifica ni se hace responsable de las opiniones de los autores de los trabajos.



# **VI INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS 2019**

## ***IV BRAZILIAN CONGRESS ON MINDFULNESS***

12 a 15 de junio de 2019 – São Paulo, Brasil

Venue: FECAP

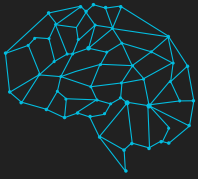
<https://mindfulnessmeeting.com/>

Realizado por



Este evento es apolado por





## COMISSÃO ORGANIZADORA

Prof. Dr. Marcelo Demarzo  
(Unifesp, Brasil) - Presidente

Prof. Dr. Javier García-Campayo  
(Universidad de Zaragoza, España) - Vicepresidente

Prof .. Dra. Vera Lucia Morais Antonio de Salvo  
(Unifesp, Brasil)

Prof .. Dra. Yolanda López del Hoyo  
(Universidad de Zaragoza, España)

Prof .. Dra. D'Almeida Vania  
(Unifesp, Brasil)

Prof .. Dra. Paola Herrera Mercadal  
(Universidad de Zaragoza, España)

Prof .. Dra. Martha Puebla  
(Universidad de Zaragoza, España)

Prof .. Sonia Beira Antonio  
(Unifesp, Brasil)

Fredson Santos  
(Unifesp, Brasil)

Tarik Shioti  
(Unifesp, Brasil)

Campos amigos  
(Unifesp, Brasil)

Claudia Lapaz  
(Unifesp, Brasil)

## COMISSÃO CIENTÍFICA

Prof. Dr. Marcelo Demarzo  
(Unifesp, Brasil)

Prof. Dr. Javier García-Campayo  
(Universidad de Zaragoza, España)

Prof. El Dr. Ausiàs Cebolla  
(Universidad de Valencia, España)

Prof. El Dr. Joaquim Soler  
(Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona, España)

Prof. Dr. Jesús Montero-Marín  
(Universidad de Zaragoza, España)

Prof .. Dra. D'Almeida Vania  
(Unifesp, Brasil)

Prof .. Dra. Sandra Fuerte  
(UERJ, Brasil)

Prof .. Dra. Vera Lucia Morais Antonio de Salvo  
(Unifesp, Brasil)

Prof .. Dra. Mayte Navarro  
(Universidad de Zaragoza, España)

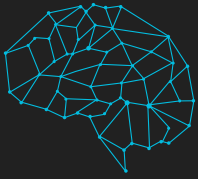
Prof .. Dra. Daniela Rodrigues de Oliveira  
(Unifesp, Brasil)

Prof .. Dra. Sandra Fuerte  
(UERJ, Brasil)

Prof .. Dra. Ana Regina Noto  
(Unifesp, Brasil)

Prof .. Dra. Vivían Vargas  
(Unifesp, Brasil)

Prof. Mí. Guaracy Tanaka  
(UFRJ, Brasil)



## ÍNDICE

<b>EDITORIAL</b> .....	<b>8</b>	MINDFULNESS E OUTRAS PRÁTICAS MEDITATIVAS EM CONTEXTOS JUDICIÁRIO E PRISIONAL .....	<b>22</b>
<b>PÔSTERES</b> .....	<b>9</b>	STUDY ON THE EFFECTS OF A MINDFULNESS INTERVENTION ON THE NEUROPSYCHOLOGICAL FUNCTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS .....	<b>23</b>
UM PROGRAMA DE MINDFULNESS INDIVIDUAL PARA MULHERES COM HISTÓRICO DE VIOLÊNCIA É POSSÍVEL? UM ESTUDO PILOTO .....	<b>9</b>	CURSO DE OITO SEMANAS EM MINDFULNESS: .....	<b>24</b>
EDUCACIÓN CONSCIENTE EM LA FORMACIÓN DE PROFESORES, EXPERIENCIAS EM COLOMBIA Y BRASIL ..	<b>10</b>	RESULTADOS PRELIMINARES DE UMA AVALIAÇÃO QUALITATIVA .....	<b>24</b>
EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM MINDFULNESS NA REDUÇÃO DO STRESS, DOR E QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA EM HEMODIÁLISE .....	<b>11</b>	EVENINGNESS IN COLLEGE STUDENTS ASSOCIATED TO MENTAL HEALTH AND SELF-COMPASSION IMPAIRMENT .....	<b>25</b>
GRUPO DE MINDFULNESS COM FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIDADE DE HEMODIÁLISE .....	<b>12</b>	RELATO DA EXPERIÊNCIA DE APLICAÇÃO DO PROJETO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DO CENTRO MENTE ABERTA - UNIFESP PARA OS TRABALHADORES DA ESF DA CIDADE DE RIO GRANDE. .	<b>26</b>
UN ESTUDIO EXPERIMENTAL DE LOS EFECTOS DEL MINDFULNESS EN PERSONAS QUE TRABAJAN EN RESIDENCIAS DE MENORES .....	<b>13</b>	EFEITOS DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADA EM MINDFULNESS (PSBM) NA QUALIDADE DE VIDA DE FAMILIARES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL .....	<b>28</b>
MINDFULNESS NA GESTÃO EM SAÚDE: UMA REVISÃO DA LITERATURA .....	<b>14</b>	EFEITOS DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM ESTUDO DE INTERVENÇÃO CONTROLADO E RANDOMIZADO .....	<b>29</b>
EFEITOS DA PRÁTICA MEDITATIVA NA ATENÇÃO E NA PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA .....	<b>15</b>	EFFECTS OF THE MINDFUL CREATIVE THINKING PROGRAM (MCT) ON VERBAL CREATIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS: A RANDOMIZED CONTROLLED EXPLORATY TRIAL .....	<b>30</b>
PRÁTICAS MEDITATIVAS NO PERÍODO GESTACIONAL: PERCEPÇÕES DE PARTICIPANTES DE UM TREINAMENTO DE OITO SEMANAS .....	<b>16</b>	MINDFULNESS BASED PROGRAMS FOR UNDERGRADUATE STUDENTS .....	<b>31</b>
RELATO DE TREINAMENTO DE MINDFULNESS COM MULHERES EM UM CENTRO PRISIONAL .....	<b>17</b>	"MIDFULNESS EM ORGANIZAÇÕES, BEM ESTAR PARA OS FUNCIONÁRIOS. A NOSSA EXPERIENCIA EM ARGENTINA" .....	<b>32</b>
MINDFULNESS: UM ESTUDO ACERCA DA FREQUÊNCIA DE ESTADO DE ATENÇÃO PLENA EM UNIVERSITÁRIOS . . . .	<b>18</b>	PREVENÇÃO DE RECAÍDA BASEADA EM MINDFULNESS ADJUNTA AO TRATAMENTO AMBULATORIAL DE TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS NO BRASIL – UM ESTUDO PILOTO .....	<b>33</b>
MINDFULNESS APLICADO AO REGANHO DE PESO EM PACIENTES BARIÁTRICOS: PROTOCOLO DE ESTUDO RANDOMIZADO .....	<b>19</b>	MINDFULNESS VIRTUAL – UMA ESTRATÉGIA EDUCACIONAL PARA DESENVOLVER O ESTADO DE ATENÇÃO PLENA DE ESTUDANDES DA UFRJ .....	<b>34</b>
LOS EFECTOS DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL (SANTA FE, ARGENTINA) . . . .	<b>20</b>		
PROYECTO TRANKILANDIA: UN PROGRAMA DE MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL PARA LOS NIÑOS (SANTA FE, ARGENTINA) .....	<b>21</b>		





---

MINDFULNESS: PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO OU TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA TERCEIRA GERAÇÃO? . . . . .	35	EFEITOS DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADA EM MINDFULNESS (PSBM) NA QUALIDADE DE VIDA DE FAMILIARES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL . . . . .	43
LA SANGHA DE MINDFULNESS: RESULTADOS DE SU IMPLEMENTACIÓN EN EL CONTEXTO EDUCATIVO COLOMBIANO . . . . .	36	MINDFULNESS APLICADO AO REGANHO DE PESO EM PACIENTES BARIÁTRICOS: PROTOCOLO DE ESTUDO RANDOMIZADO . . . . .	44
MINDFULNESS E GESTÃO DO ESTRESSE NA FACULDADE DE MEDICINA DA UFMG: UMA EXPERIÊNCIA PIONEIRA NA PREVENÇÃO DE BURNOUT ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA. . . . .	37	STUDY ON THE EFFECTS OF A MINDFULNESS INTERVENTION ON THE NEUROPSYCHOLOGICAL FUNCTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS . . . . .	45
MINDFULNESS: UMA ABORDAGEM COMPLEMENTAR NA PREVENÇÃO DO TRANSTORNO DE ESTRESSE. . . . .	38	<b>ORAL COMMUNICATIONS . . . . .</b>	<b>46</b>
PÓS-TRAUMÁTICO PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE (VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E SEXUAL) . . . . .	38	PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS PARA O EDUCADOR (MBHP-EDUCA): MODULAÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS E ESTRESSE OXIDATIVO . . . . .	46
UNIVERSIDADE COMO LUGAR DE EDUCAÇÃO PARA INTERIORIDADE . . . . .	39	EFEITOS DE MINDFULNESS NOS SINTOMAS DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E SUAS BARREIRAS DE IMPLANTAÇÃO . . . . .	47
BRIEF MINDFULNESS SESSION INCREASES SALIVARY OXYTOCIN IN STUDENTS OF CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY . . . . .	40	EFICÁCIA PRELIMINAR DE MINDFULNESS NA CEFALEIA CRÔNICA DE MULHERES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DE FORTALEZA-CE . . . . .	48
APPLICATION OF MINDFULNESS AND COMPASSION-BASED INTERVENTION IN PSYCHOTHERAPISTS: PRELIMINARY RESULTS INDICATE BENEFITS IN EMPATHY PERCEIVED BY THEIR PATIENTS, THERAPEUTIC ALLIANCE AND THEIR SYMPTOMATOLOGY . . . . .	41	INTERVENÇÃO EM MINDFULNESS: SAÚDE EMOCIONAL DE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL EM ESCOLA PÚBLICA NO BRASIL. . . . .	49
PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS PARA O EDUCADOR (MBHP-EDUCA): MODULAÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS E ESTRESSE OXIDATIVO . . . . .	42	DIÁLOGOS ENTRE GESTALT-TERAPIA, MINDFULNESS E PSICOLOGIA BUDISTA A RESPEITO DA PRÁTICA MEDITATIVA . . . . .	50
		AS ARTES MARCIAIS COMO MOVIMENTO MINDFULNESS: UMA VISÃO NEUROCOGNITIVA . . . . .	51



## Prof. Dr. Marcelo Demarzo

Presidentes do VI International Meeting on Mindfulness

## Prof. Dr. Javier Garcia Campayo

Vice president of the VI International Meeting on Mindfulness

*Mindfulness (atenção plena)* pode significar um estado mental no qual mantemos intencionalmente a consciência (*awareness*) em nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais (fenômenos internos), como também nos fenômenos externos que estamos em contato, como as relações interpessoais e o ambiente que os circunda. Esse estado mental apenas se desenvolve plenamente se envolver uma atitude curiosa e não-julgadora, que chamamos de "mente do principiante".

Os programas baseados em Mindfulness têm sido pesquisados extensivamente nas últimas 4 décadas, e cada vez mais integrados na sociedade contemporânea nas áreas da saúde, educação e organizações em geral. As pesquisas sobre Mindfulness se iniciaram ainda na década de 1960, sendo que a partir do final dos anos 1970, os programas baseados em Mindfulness começaram a ser estudados como uma intervenção laica e secular para melhorar o bem-estar psicológico e a saúde mental em pacientes crônicos e na população em geral. A aplicação desses programas de treinamento começou com o trabalho inovador de Jon Kabat-Zinn, que explorou o uso de Mindfulness inicialmente no tratamento de pacientes com dor crônica no Hospital Geral da Universidade de Massachusetts no final da década de 1970.

No geral, as evidências atuais sugerem que o estado de Mindfulness é positivamente associado com uma variedade de indicadores de bem-estar e saúde física e mental, tais como níveis mais elevados de afetos positivos, satisfação com a vida, vitalidade e regulação emocional, e com menores níveis de afetos negativos e sintomas psicopatológicos (como ansiedade e depressão). Além disso, há trabalhos mostrando a aplicabilidade destas intervenções em diferentes patologias como, por exemplo, na melhoria de qualidade de vida em pacientes com dor crônica e câncer, na redução de ansiedade em pacientes com doenças cardíacas, em distúrbios do humor, e no tratamento de abuso de substâncias.

Para além dos benefícios clínicos e psicológicos para pacientes, estudos em profissionais de diversas áreas têm evidenciado que a par-

ticipação em um programa de Mindfulness pode melhorar o manejo de situações estressantes no dia-a-dia de trabalho, com menor risco de desenvolvimento de *burnout* (esgotamento profissional) e melhora de indicadores de qualidade de vida associada ao trabalho. Também, têm sido observados benefícios para a relação profissional-cliente, aprimorando os níveis de empatia e de comunicação.

Tem crescido também exponencialmente também o número de estudos científicos que verificam os efeitos de Mindfulness nas áreas da educação e nas organizações, com evidência indicando benefícios para o aumento da atenção e concentração em professores e estudantes, melhora do desempenho e das habilidades socioemocionais, mais criatividade e desenvolvimento de processos de liderança mais inclusivos e efetivos. Ainda, atletas e equipes esportivas que passam por treinamentos em Mindfulness apresentam melhores resultados em competições, mediado provavelmente pela melhor qualidade de vida dos atletas, mais atenção e concentração, menor número de lesões, e melhora em situações prejudiciais ao desempenho como o "medo de falhar" e o "self-talking" negativo.

Nesse contexto de crescente interesse da sociedade, de pesquisadores e de profissionais sobre o fascinante tema de Mindfulness, nosso evento tem o objetivo de apresentar a evidência científica mais atual sobre as intervenções baseadas em Mindfulness em diversos âmbitos (saúde, educação, esportes e organizações). O evento ocorre anualmente desde 2014, alternando-se o local entre Brasil e Espanha, e é uma colaboração entre o Centro Mente Aberta (Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde) e o Grupo WebMindfulness da Universidade de Zaragoza.

Além das conferências plenárias também ocorrem apresentações nos formatos de workshops teórico-práticos, mesas-redondas, simpósios, comunicações orais e apresentações de pôsteres científicos. O evento de 2019 terá um foco especial "Mindfulness e Compaixão na Sociedade e nas Políticas Públicas", em especial no âmbito brasileiro e Ibero-Americano, sendo um evento de referência em toda a América Latina. Bem-vindos!





## UM PROGRAMA DE MINDFULNESS INDIVIDUAL PARA MULHERES COM HISTÓRICO DE VIOLÊNCIA É POSSÍVEL? UM ESTUDO PILOTO

Amanda Soares Dantas  
amandadantaspsi@gmail.com

Ao longo dos anos, um corpo de evidências científicas tem apontado os efeitos deletérios da violência ao longo do ciclo vital dos indivíduos. Mulheres, crianças, idosos e pessoas com deficiência estão mais vulneráveis a sofrer violência dentro de seu próprio lar, por familiares e/ou pessoas conhecidas, o que pode contribuir para maiores dificuldades emocionais e no estabelecimento de relações de confiança. Intervenções baseadas em mindfulness podem contribuir para combater os efeitos patológicos relacionados pela violência, a partir de mudanças de como lidar com os sentimentos e pensamentos por meio de um treino meditativo. Programas Baseados em Mindfulness (MBI's) têm sido realizados, com caráter investigativo e aplicado, principalmente na área da saúde e demonstrando resultados de diminuições significativas de sintomas de transtornos psicológicos, entretanto, pouco é averiguado com populações vulneráveis, como mulheres que sofreram violência. Assim, este trabalho teve como objetivo propor um programa MBSR individualizado para uma mulher com histórico de violência e conduzir um estudo piloto para avaliar a

sua aplicabilidade e a potencialidade terapêutica para tratar os efeitos psicológicos da violência. Participou do estudo uma estudante universitária de 25 anos, com histórico de violência sexual e violência doméstica. Foram conduzidas 3 sessões de psicoeducação para discutir a respeito da violência e rede de proteção e 8 sessões de mindfulness. No início e no final da intervenção foi aplicado o Inventário de Beck para Depressão e Ansiedade e a Escala Filadélfia de Mindfulness. Os resultados indicaram aceitação e aumento das percepções de sentimentos e pensamentos "bons" e "ruins", aumento da aceitabilidade de sentimentos desconfortáveis. Discute-se a aplicabilidade de um programa baseado em mindfulness de caráter individual para pessoas com vulnerabilidade, que possuem questões específicas de risco que precisam ser levadas em consideração.

### PALAVRAS-CHAVE

Prevenção violência, mulheres, mindfulness .



## EDUCACIÓN CONSCIENTE EM LA FORMACIÓN DE PROFESORES, EXPERIENCIAS EM COLOMBIA Y BRASIL

Angélica Milena Barros Bernal , Alex Mourão Terzi  
angelmbb@utp.edu.co, alex.terzi@ifsudestemg.edu.br

No cabe duda que la calidad de la educación depende de la calidad de los profesores, su formación además de contener elementos académico-disciplinares y pedagógicos que posibiliten la construcción de un saber enseñar, implican la identidad del profesional de la educación, haciendo del docente un aprendiz activo, agente capaz de tomar decisiones, propiciador de ambientes de aula positivos, un innovador y creador de propuestas educativas que dinamicen los procesos de enseñanza – aprendizaje, esto requiere un profesor que desarrolle ciertas cualidades y habilidades particulares. Es evidente el reto que las facultades de educación tienen para conseguir que sus egresados se aproximen a este perfil docente. En este sentido este trabajo "Educación consciente en la formación de profesores" constituye una propuesta que tiene como objetivo generar un espacio para el desarrollo humano del futuro licenciado, considerando su esfera psicológica y enlazando su proceso formativo a aprendizajes que potencien su auto-conocimiento, bienestar psicológico y estabilidad emocional. Dos proyectos de formación en Mindfulness orientados a enriquecer la formación de futuros licenciados son: en Colombia, en la Universidad Tecnológica de Pereira, Facultad de Educación con la asignatura electiva en la Licenciatura en Pedagogía Infantil llamada "Mindfulness para una educación consciente" donde se ha realizado durante 3 semestre iniciando segundo semestre de 2017 un entrenamiento en MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) adaptado para educación. Esta experiencia posibilita a los futuros profesores tomar contacto teórico y práctico con las practicas formales e informales de Mindfulness. Y en Brasil, fue aplicado el programa "Mindfulnessbased health Promotion program for educators" – MBHP-Educa para profesores de la Escuela Estadual Lago Pimentel y para alumnos del curso de la Licenciatura en letras del Instituto Federal Sudeste de

Minas Gerais – Campus São João del Rei. La metodología de esta experiencia incluye la realización de MBHP- Educa en un periodo de 8 semanas, en que fueron enseñadas prácticas meditativas formales e informales. Al finalizar cada una de las intervenciones, con una finalidad investigativa sustentada en un análisis cualitativo, fue aplicado a los participantes de ambos países un cuestionario, con preguntas semidirigidas. Los resultados provisionales, en los relatos, han sido los siguientes: experiencia de Brasil: i) "levar essa vivência pela minha graduação e para a sala de aula"; "olhar meus alunos com muito carinho e compaixão" e ii) que mindfulness mudou "a forma de pensar e agir", por entender que "a outra pessoa também tem sentimentos, vontades, felicidades, tristezas e aflições". Experiencia de Colombia: i) Mindfulness facilitó "ponerme en el lugar de mis estudiantes y buscar una solución más apropiada a los conflictos que se presentan en el aula". ii) "Las prácticas de Mindfulness me ayudaron al acercamiento a mis sentimientos, mis emociones y las sensaciones lo que me ayuda a conocerme más..." iii) "Mindfulness me sirvió mucho para mis practicas pedagógicas, no solo a mi directamente sino también a mis niños, ya que tendré un mejor control de mis emociones y esto lo reflejare en mi relación con ellos". Los resultados encontrados son evidencia del incremento de valores más compasivos y empáticos en los participantes, así como una mejora en sus habilidades para autorregular sus emociones, a partir de una mejor conexión consigo mismos y con sus estudiantes. La realización de estas experiencias ha permitido aportar a la formación humana de los futuros profesores en Colombia y en Brasil, procurando formar mejores profesores con mayor consciencia de sí mismos y más sintonizados con sus alumnos, lo que les ayudará a implementar estrategias pedagógicas adecuadas y pertinentes a la realidad del aula.



## EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM MINDFULNESS NA REDUÇÃO DO STRESS, DOR E QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA EM HEMODIÁLISE

Angélica N. Adamoli, Bruno N. Razzera, Gabriela F. Soares; Raphaelae N. Colferai,  
Ana Regina Noto, Margareth da Silva Oliveira  
adamoli.angelica@gmail.com

### INTRODUÇÃO

A gravidade e complexidade da doença renal crônica (DRC) e as mudanças necessárias no estilo de vida das pessoas que realizam hemodiálise apresenta a necessidade de uma combinação de diferentes abordagens de tratamento devido às severas limitações funcionais, psicológicas e sociais, que geram sofrimento e custos elevados ao sistema de saúde. Os efeitos positivos de intervenções baseadas em Mindfulness (IBM) para uma grande variedade de transtornos mentais e físicos, como dor crônica, depressão, ansiedade, cardiopatias e estresse já são conhecidos. Estudos sobre IBM para pessoas com DRC em hemodiálise são incipientes a nível internacional e no Brasil quase inexistente.

### MÉTODO

O objetivo deste trabalho é apresentar o projeto Efeitos de IBM na redução de stress, dor e qualidade de vida de pessoas com DCR em hemodiálise. Como desfechos secundários, serão avaliados os níveis de Mindfulness, aceitação e auto-compaixão; sintomas de depressão, ansiedade e stress; marcadores inflamatórios de resposta ao stress, uso de medicamentos para manejo de dor, manutenção

das práticas de Mindfulness, percepções e significados atribuídos pelos participantes sobre suas experiências com Mindfulness. Será realizado um estudo randomizado controlado de alocação aleatória e com cegamento do avaliador dos desfechos, utilizando medidas quantitativas e qualitativas avaliadas em até 6 meses após a intervenção. O estudo será realizado na Unidade de Hemodiálise do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, RS. Um estudo piloto será realizado para avaliar adequações necessárias. O projeto foi aprovado pelos comitês de ética das instituições envolvidas no estudo.

### RESULTADOS PRELIMINARES

O interesse de gestores e equipe assistencial da unidade de hemodiálise onde será realizado o estudo é positivo. A participação efetiva de alguns membros da equipe nas discussões sobre o estudo e IBM realizada durante a hemodiálise foram fundamentais na elaboração do programa de intervenção. DISCUSSÃO: Os resultados desta pesquisa podem contribuir para um novo e promissor campo de investigação que poderá colaborar para melhora da saúde de pessoas em hemodiálise e outras populações que possuam comorbidades semelhantes através da prática de Mindfulness.



## GRUPO DE MINDFULNESS COM FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIDADE DE HEMODIÁLISE

Angélica N. Adamoli, Bruno N. Razzera, Gabriela F. Soares, Raphaele N. Colferai,  
Ana Regina Noto, Margareth Da Silva Oliveira  
adamoli.angelica@gmail.com

### INTRODUÇÃO

As unidades de Hemodiálises (HDs) possuem uma dinâmica diferenciada das demais unidades hospitalares, pois são especializadas em cuidados intensivos e emergenciais devido à complexidade da doença renal crônica (DRC) e suas particularidades no que se refere ao tratamento dialítico. Estas Unidades contam com uma equipe multidisciplinar, entre enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem, onde realizam simultaneamente atividades como, a instalação e retirada do paciente da máquina de HD, e reposição de soluções utilizadas nestas máquinas em todos os pacientes. A complexidade e as intercorrências na organização do trabalho exigem do profissional habilidade e agilidade para lidar com situações emergenciais em que o paciente se encontra, o que em alguns momentos acaba por levar à ansiedade e irritabilidade pela sobrecarga do trabalho, devido a constante supervisão e tomada de decisão em que o profissional se encontra. As Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBMs) tem recebido grande atenção nas pesquisas, e mais recentemente seu impacto nos ambientes de trabalho, sugerindo que estas intervenções podem contribuir para um melhor desempenho, regulação emocional, envolvimento no trabalho e melhora nos vínculos pessoais.

### METODOLOGIA

Foram realizados dois grupos de mindfulness com os funcionários da Unidade de Nefrologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos

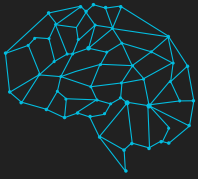
enfermeiros e técnicos de enfermagem e fazê-los compreender o futuro estudo de mindfulness com os pacientes da unidade de hemodiálise. A amostra incluiu 12 funcionários (11 mulheres e 1 homem), que frequentaram os grupos em dois turnos (manhã e tarde) de acordo com a sua disponibilidade de horários. Os grupos tiveram duração de 6 semanas, com um encontro semanal de 2 horas. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semi-estruturado para avaliar o perfil dos participantes, expectativas e reflexões sobre a participação no grupo pós intervenção.

### RESULTADOS

Os trabalhadores da unidade de hemodiálise desenvolveram maior consciência de suas sensações corporais, emoções e pensamentos após a intervenção. Além disso, perceberam um aumento na capacidade de tolerar e lidar com estressores que o meio hospitalar impõe, o que resultou no aumento da qualidade de vida dos participantes. Constatou-se também melhora nas relações interpessoais na equipe de trabalho, gerando um sentimento de união e integração na unidade.

### CONCLUSÕES

O Grupo de Mindfulness para funcionários da Unidade de Hemodiálise auxiliou no manejo de stress, melhora das relações interpessoais e qualidade de vida, apresentando-se como uma intervenção efetiva para melhora saúde e bem-estar dos participantes.



## UN ESTUDIO EXPERIMENTAL DE LOS EFECTOS DEL MINDFULNESS EN PERSONAS QUE TRABAJAN EN RESIDENCIAS DE MENORES

Carolina Corthorn

carolina.corthorn@unab.cl

Diversos estudios muestran que psicólogos, trabajadores sociales, educadores, auxiliares, y cuidadores, poseen preocupantes índices de presencia de síndrome de Burnout en el cuidado de niños y adolescentes en residencias de menores. Los rangos comienzan desde los 31% agravándose en el caso de mujeres (Barría, 2003, Jenaro-Río et al., 2007, Domínguez, López & Iglesias, 2017). Estos indicadores muestran que a diferencia de los cuidadores de la salud (Gil-Monte y Peiró, 1999) los cuidadores en residencia presentan en primera instancia elevados porcentajes de agotamiento emocional variando entre los 24,65% y 42,2% (Barford & Whelton, 2010; 24,65%, Domínguez, López & Iglesias, 2017; 40%, Jenaro-Río et al., 2007; 42,2%) y un reducido porcentaje de logro personal, confirmado que utilizarían la despersonalización como una estrategia de afrontamiento emocional (Maslash, 2001). Estos números conducen a una alta rotación de empleados (Ben-Dror, 1994) y a un bajo clima laboral entre los compañeros de trabajo (Seti, 2008). Como consecuencia de ello, los jóvenes deben realizar un nuevo acercamiento

a una persona no conocida, demorando la confianza con el nuevo reemplazante, lo cual repercute en su calidad de vida (Seti, 2008). Es por esta razón que el presente estudio explora los efectos de una intervención basada en mindfulness en trabajadores de centros de residencia. El diseño es experimental, con un grupo intervención de 30 trabajadores de residencias de menores que participarán de un taller de mindfulness, y 30 de grupo control. Se realizarán tres mediciones: antes y después de la intervención, y luego de 3 meses de finalizada. Se espera que los participantes del programa presenten un aumento estadísticamente significativo de sus niveles de mindfulness (medido a través del cuestionario FFMQ), bienestar o felicidad (medido a través del Índice de Felicidad Pemberton-PHI), autocontrol (medido a través de la Escala de Autocontrol). A su vez, se espera una disminución de niveles de desgaste profesional o "burnout" (medido a través del Inventario Maslach de Burnout) y disminución de indicadores de depresión, estrés y ansiedad (medido a través del cuestionario DASS-21).





## MINDFULNESS NA GESTÃO EM SAÚDE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Eric Coêlho Alves

tenhasaudeagora@gmail.com

### INTRODUÇÃO

O mundo da gestão em saúde é peculiar devido ao caráter de trabalhar com produção do cuidado, passando por problemas de saúde semelhantes aos dos profissionais alocados no cuidado direto à população. Por laborarem todos os dias acolhendo o sofrimento e a angústia das pessoas, o desgaste psíquico gerado por pressões psicológicas é uma característica do processo de trabalho destes profissionais (MARTINATO, 2010). Segundo LINS (2015), estratégias eficientes de promoção de saúde mental e estilo de vida saudável são absolutamente urgentes e já estão disponíveis para implementação no SUS, demonstrando o caso do Programa Atentamente no SUS Recife. Nesse contexto, as práticas meditativas com base em mindfulness podem ser de grande importância quando realizados num contexto educacional adequado, a fim de promover valores transformativos. Objetivos: Avaliar a compreensão dos impactos da prática meditativa mindfulness em gestores da área de saúde descritos na literatura sobre o tema. Método: Revisão narrativa da literatura em artigos indexados nas seguintes bases de dados eletrônicas: BVS, Scielo, Pudmed e Medline, considerando os períodos de janeiro de 2006 a dezembro de 2018. Foram utilizados os seguintes descritores em português e inglês: meditação; profissionais; estresse; saúde.

### RESULTADOS

A pesquisa resultou em 54 artigos, sendo selecionados 13. Foram excluídos os artigos cuja matéria não correspondia ao objetivo do presente estudo. A maior parte dos trabalhos evidenciou impactos consideráveis da prática da meditação em profissionais de gestão. Diante dos desafios diários do ambiente de trabalho, a prática meditativa de mindfulness tem potencialidade de preparar mentalmente os trabalhadores para as diversas demandas do Mercado, estendendo para a saúde mental, promovendo a melhoria da qualidade de vida do trabalhador. (MARKUS, 2015).

### CONCLUSÃO

Diante à literatura que foi revisada, concluiu-se que a meditação mindfulness é instrumental de destaque quando implantada no processo de trabalho da gestão em saúde, promovendo um cuidado sobre si mesmo, o autocuidado. Diante da pequena quantidade de estudos desta natureza em profissionais de gestão em saúde, sugere-se que sejam feitos mais pesquisas sobre a prática meditativa nesse público, com a intenção de avaliar seus impactos nesses profissionais.





## EFEITOS DA PRÁTICA MEDITATIVA NA ATENÇÃO E NA PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

Fábio Nogueira Pereira, Paula Zambelli Sylvestre Alves, Thais Alves De Amorim Gomes

fabio.nogueira@faesa.br

O objetivo desse estudo foi analisar alterações atencionais e de percepção de bem-estar observadas em uma população de estudantes de Psicologia após participarem de um programa de atenção plena de oito semanas. Coletamos dados referentes à atenção seletiva e à percepção de bem-estar psicológico dos praticantes em modelo teste-reteste-follow up. Foram utilizados como instrumentos o teste Stroop Number, através do software PEBL, a Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) e um questionário semi-estruturado em que narraram suas impressões. O grupo de meditação iniciou suas atividades com 25 participantes, e finalizou com apenas nove, número de participantes que cumpriram o protocolo estipulado. Esses participantes foram divididos em dois grupos (controle e outro que continuou praticando após o treinamento). Observou-se que a prática da meditação foi associada ao aumento do escore da percepção de bem-estar na EBEP e a relatos positivos. Em relação a mensuração da atenção, os resultados foram inconclusivos, uma vez que pudemos observar apenas uma pequena melhora no tem-

po de resposta, mas o mesmo score de acertos, sugerindo maior foco. De acordo com os participantes a prática da meditação se configurou como uma vivência positiva, servindo como estratégia de coping para alguns deles. Os dados também sugeriram que a prática resultou em aumento da percepção de bem-estar psicológico e proporcionou a melhora no controle inibitório que é a habilidade de inibir ou controlar respostas impulsivas ou automáticas. Mesmo não podendo afirmar com precisão estatística os benefícios do treinamento meditativo na atenção e na percepção de bem-estar, parece mais significativo os relatos da percepção dos participantes sobre si mesmos no decorrer do treinamento e após ele. Nos relatos, de maneira geral os participantes atribuíram à meditação uma série de benefícios nos âmbitos cognitivo, emocional, social e até fisiológico. Os dados da narrativa parecem convergir com os dados do stroop e da EBEP, citando melhorias em diferentes esferas após a intervenção e também citando piora no bem-estar após o cessar das práticas.



## PRÁTICAS MEDITATIVAS NO PERÍODO GESTACIONAL: PERCEPÇÕES DE PARTICIPANTES DE UM TREINAMENTO DE OITO SEMANAS

Fábio Nogueira Pereira, Kiany Araújo Maia, Lizia Dalarme Calanzani, Marineide Pereira Da Costa Bastos  
fabio.nogueira@faesa.br

A gravidez é vista por muitas mulheres como um momento de extrema importância, marcado por mudanças fisiológicas, e no campo psicológico e social. Diante destas alterações, podem surgir muitos medos, questionamentos, pressões internas e externas. Ao longo da gravidez, muitos métodos são utilizados para amenizar os desconfortos e impactos dessas mudanças. Dentre eles, gostaríamos de destacar a meditação como ferramenta complementar na área da saúde, sendo um instrumento valioso no auxílio da autorregulação do corpo e da mente. Esta pesquisa investigou os efeitos da meditação na percepção de saúde física e psicológica em gestantes em um centro de atendimento social no município de Vitória. Cinco grávidas com idades variando entre 25 e 45 anos participaram de um treinamento de mindfulness com duração de oito encontros, cada um deles de cerca de 1h30. Neste treinamento, as participantes tiveram a oportunidade de aprender técnicas variadas e trocar suas experiências ao final de

cada encontro, bem como tirar dúvidas. Foram coletados relatos sobre a percepção da experiência após as práticas nos primeiro, quarto e último encontro, os quais foram submetidos a análise de conteúdo. Ao longo do treinamento as gestantes participaram de forma ativa, embora demonstrassem algumas resistências iniciais. Houve um engajamento significativo conforme o treinamento prosseguiu, de forma que relataram praticar as técnicas aprendidas em casa e mudanças positivas, como melhora do sono, regulação do trato intestinal, diminuição da ansiedade, melhora na percepção corporal e conexão com o bebê. Embora a pesquisa seja restrita na amostragem e não permitir generalizações, ficou evidente a necessidade de aprofundamento da exploração deste campo de pesquisa. A continuidade de investigações com esta população pode trazer benefícios significativos na viabilização de projetos de intervenção vinculados a políticas públicas e treinamentos de profissionais de saúde.



## RELATO DE TREINAMENTO DE MINDFULNESS COM MULHERES EM UM CENTRO PRISIONAL

Aline Eccher Pereira, Caroline Freire Comin, Juliana da Silva Correia, Juliana Pereira, Rozilene Maria Nogueira, Yara Leone, Fábio Nogueira Pereira, Naara Samora de Oliveira, Arielle Sagrillo Scarpatti

fabio.nogueira@faesa.br

O ambiente carcerário é pautado por normas e atividades previamente programadas. Desta maneira, as atividades disponibilizadas no cárcere são realizadas, em sua maioria, de maneira automática e alienada, contribuindo para o agravamento da saúde mental das detentas. Muitas ficam remoendo situações do passado e/ou planejando o que vão fazer após o cumprimento de sua pena. O presente trabalho relata uma experiência de treinamento de mindfulness durante estágio curricular realizado em um centro prisional com detentas cumprindo pena em regime fechado. O treinamento consistiu em nove encontros, com duração entre 1 hora e 1h30, nos quais foram ensinadas técnicas diversas de atenção plena. A fim de aumentar a eficácia da prática, deixávamos tarefas para que as internas colocassem em prática durante a semana, não necessariamente de maneira formal, como na meditação sentada em silêncio que fazíamos no treinamento semanal, mas também em tarefas cotidianas, como ao se alimentar e ao tomar banho, por exemplo. A cada encontro tirávamos dúvidas, ensinávamos

nova técnica e compartilhávamos a experiência daquele dia. Coletamos informações sobre percepção corporal, sensações, pensamentos e emoções em vários encontros. Nesse ambiente hostil, a meditação se mostrou uma possibilidade de baixo custo e viável para auxiliar na resolução de conflitos interpessoais, uma das principais queixas da instituição e das participantes. Embora houvesse uma relutância inicial devido ao desconhecimento das técnicas que seriam utilizadas, muitas detentas foram receptivas, relatando, inclusive, que usavam as técnicas em momentos estressantes e que ensinavam e praticavam com outras colegas de cela. Os relatos de bem-estar apresentados nos últimos encontros foram motivadores e mostraram que a prática pode gerar bons resultados. A intervenção proposta resultou na coleta de relatos referentes à redução da ansiedade, da angústia e da tristeza, bem como possibilitou melhora na convivência com outras detentas e funcionários da unidade prisional, indicando ganho de qualidade de vida.



## MINDFULNESS: UM ESTUDO ACERCA DA FREQUÊNCIA DE ESTADO DE ATENÇÃO PLENA EM UNIVERSITÁRIOS

Christiane Gambin, Joyce Félix Diniz Silva, Giovana Delvan Stuhler

giovana\_sc@hotmail.com

### RESUMO

**Introdução.** A vida universitária tem exigido de estudantes adequações à rotina que é considerada muitas das vezes, frenética. Em contextos como este, há incidência de estudantes potencialmente estressados, se esforçando sobre maneira para adaptar-se ao ritmo acadêmico e lidar com suas questões pessoais. Para àqueles que vivenciam tal contexto, a atenção e consciência são fundamentais para a aprendizagem ou consolidação de um determinado conteúdo de ensino, bem como, possibilita ao estudante dirimir possíveis e decorrentes inaptações. Estar atento e/ou consciente vai muito além de manter o foco em uma atividade apenas, está relacionado a capacidade de concentrar-se integralmente.

### OBJETIVO

O presente estudo teve por objetivo avaliar a frequência de estado de atenção plena em universitários. **Metodologia.** Participaram da pesquisa 375 acadêmicos de 10 cursos que compõem a Escola de Ciências da Saúde de uma universidade do litoral norte catarinense. Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo. Para a coleta de dados foram utilizados: um questionário com perguntas fechadas para identificação do curso, período, turno, gênero, conhecimento sobre práticas de atenção plena e se é praticante e a Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).

### RESULTADOS

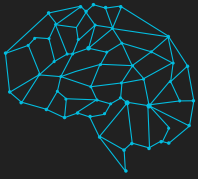
Os resultados indicaram que 72,8% da amostra são mulheres. Quanto à distribuição de alunos por períodos, 68,9% concentrou-se nos primeiros períodos, enquanto que 31,1% nos períodos finais de curso, quanto ao turno de estudo, 45,1%, estudam no período noturno, 24,3% no matutino, 19,5% no integral e 11,2% no vespertino. Em relação aos participantes praticantes de mindfulness, verificou-se que somente 2,9% relataram conhecer práticas de atenção plena e, entre elas, citaram: meditação; meditação dirigida; respiração; respiração consciente; mindful eating. A partir dos escores obtidos com a Escala MAAS, verificou-se que 67% dos universitários apresentaram pontuação entre 2,0 e 3,9 (nível mediano de atenção plena), seguido de 27% com pontuação entre 4,0 e 6,0 e 6% entre 0 e 1,9.

### CONCLUSÃO

Evidencia-se que mesmo tendo rotinas agitadas e múltiplas tarefas e responsabilidades, a grande maioria dos participantes mantém níveis positivos de frequência de atenção plena. Porém, tanto os fundamentos, quanto as práticas de atenção plena, precisam ser mais disseminadas no contexto universitário.

### PALAVRAS-CHAVE

Atenção plena; consciência plena; mindfulness; universitários.



## MINDFULNESS APLICADO AO REGANHO DE PESO EM PACIENTES BARIÁTRICOS: PROTOCOLO DE ESTUDO RANDOMIZADO

Erika Blamires Santos Porto, Vera Salvo, Luís Augusto Mattar, Marcelo Demarzo  
erikabsporto@gmail.com

### INTRODUÇÃO

O reganho de peso em pacientes pós bariátricos tem sido reportado como um dos principais efeitos colaterais dessas cirurgias e traz consigo importantes consequências para a saúde, como o retorno das comorbidades associadas, prejuízos psicológicos e aumentos dos gastos em saúde.

### MÉTODOS

Para a coleta e análise de dados o estudo se dividirá em duas fases. Um estudo transversal-analítico para refinamento das hipóteses do estudo com pacientes que se submeteram à cirurgia bariátrica entre 2013 e 2015 e, posteriormente, um estudo randomizado apenas com aqueles que obtiveram reganho de peso, para comparação dos efeitos de três programas de intervenção online e ao vivo baseados em mindfulness, o MBHP que visa a redução do stress para aumentar a qualidade de vida, o MBHP-EAT que visa o aumento da sensibilidade a estímulos interoceptivos e diminuição da sensibilidade aos gatilhos ambientais, reduzindo assim o comer impulsivo e compulsivo, e o ABCT que visa auxiliar os pacientes a monitorarem sua alimentação por meio de uma melhor habilidade socioemocional, com diminuição de autocrítica e ruminação mental. Ambos programas têm como princípio o desenvolvimento de autonomia e autoeficácia por meio de habilidade metacognitiva desenvolvida pelo treinamento da atenção plena. Estes são conduzidos por instrutor previamente qualificado em grupos de 10 a 12 pessoas, de 8 encontros semanais de 2 horas de duração, nos

quais os participantes terão apoio psicoeducativo, farão exercícios formais de atenção plena e compartilham suas experiências. Em seguida os participantes são orientados a realizar em casa ao longo da semana práticas formais e informais e registrarem em um diário suas vivências com a atenção plena. O grupo controle será composto pelos participantes da lista de espera

### RESULTADOS

Espera-se que haja uma melhoria nos comportamentos alimentares disfuncionais; nos níveis de atenção plena, de comer consciente e diminuição de autocrítica; na relação dos participantes com o reganho de peso e com a alimentação; na qualidade de vida e uma redução da autoestima com o peso.

### DISCUSSÃO

As intervenções baseadas em mindfulness tem se mostrado promissoras para a melhoria do comportamento alimentar em indivíduos obesos, contudo este estudo não tem poder de extrapolação de dados.

### PALAVRAS-CHAVE

Cirurgia bariátrica; ganho de peso; mindfulness; comportamento alimentar.





## LOS EFECTOS DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL (SANTA FE, ARGENTINA)

Gonzalo Pereyra Saez

plenamente.sf@gmail.com

### AUTORES DE LA INVESTIGACIÓN

Natalia Argain (Estudiante avanzada de Psicología e investigadora en la Universidad Católica de Santa Fe), María Florencia López (Psicóloga de niños y Coordinadora del Proyecto Trankilandia), Gonzalo Pereyra Saez (Psicólogo y Director de PlenaMente, Centro de Psicoterapia y Mindfulness).

### ABSTRACT

La presente investigación (en proceso) se llevó a cabo utilizando un cuestionario de 26 preguntas a una muestra de 50 participantes (la muestra total es de 100) que realizaron el Programa de Mindfulness y Regulación Emocional (MyRE) desarrollado en PlenaMente, Centro de Psicoterapia y Mindfulness de la ciudad de Santa Fe, Argentina. Dicho Programa consiste en un protocolo que integra aportes provenientes del MBSR, el MBCT, la mirada científica de Daniel Siegel, y los aportes psicoeducativos de la Terapia Cognitiva para profundizar en la regulación de tres emociones: ansiedad, tristeza y enojo. También remarca la importancia de reflexionar sobre los condicionamientos mentales de nuestra historia personal para conectarnos y abrirnos al momento presente. Todos los contenidos del Programa MyRE fueron supervisados por Ronald D. Siegel de

Harvard Medical School. A diferencia de otros programas de Mindfulness, sólo tiene una duración de 8 horas, que se imparten en 8 clases semanales de una hora. En el primer encuentro se entrega a los participantes un libro impreso en donde se especifican con claridad los contenidos conceptuales abordados durante las sesiones, y audios en versión digital para que puedan practicar en sus hogares. Al iniciar el Programa MyRE, un 60 % de la muestra contaba con algún trastorno de ansiedad; el 60% también manifestaba síntomas de estrés crónico, el 45% pensamientos intrusivos y negativos; y el 26% contracturas musculares; entre otras afecciones emocionales o físicas. Algunos de los resultados obtenidos de los auto-informes revelan que el 61 % de la muestra considera que el Programa le ha servido "Bastante" para regular o disminuir esas problemáticas; mientras que un 23% afirma que le ha servido "Mucho". Cerca del 95% de la muestra informa que le ha servido para identificar cuándo un pensamiento es perjudicial. Cerca del 90% considera que identifica mejor la conexión entre sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Alrededor del 80% afirma que le ha ayudado a tolerar las emociones displacenteras. Un 75% aproximadamente refiere que le sirvió para sobrellevar dificultades relacionadas a la ansiedad, la tristeza o el enojo. Cerca del 80 % informa que le sirvió para incrementar la conciencia sobre los condicionamientos de su mente y para mejorar su nivel de salud en general.





## PROYECTO TRANKILANDIA: UN PROGRAMA DE MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL PARA LOS NIÑOS (SANTA FE, ARGENTINA)

Gonzalo Pereyra Saez

plenamente.sf@gmail.com

### AUTORES DE LA INVESTIGACIÓN

Maria Florencia López (Psicóloga de niños, Directora Académica del Proyecto Trankilandia y Co-autora de "Trankilandia, el cuento de Mindfulness para los niños"), Gonzalo Pereyra Saez (Psicólogo y Director de PlenaMente, Centro de Psicoterapia y Mindfulness).

### ABSTRACT

La presente investigación, en proceso, se realiza mediante un método observacional (durante la ejecución del Programa, y recogiendo los datos de las observaciones referidas por los padres en casa) con una muestra de 30 niños de entre 4 a 10 años, en donde un 60 % aproximado cuentan con problemas atencionales y/o con dificultades para gestionar el enojo y la ansiedad. Se ha desarrollado y aplicado un Programa de diez encuentros que incluye lecturas y actividades prácticas, organizadas según ejes que posibilitan, a través de un entrenamiento progresivo, introducir a los niños desde temprana edad en los conceptos esenciales de Mindfulness. Puesto que el juego, la imaginación, las historias, el arte y el movimiento, constituyen los modos a través de los cuales los niños aprenden y exploran el mundo, y considerando la importancia del uso de la metáfora para transmitir conceptos abstractos, el proyecto de enseñar Mindfulness a los más pequeños se gestó a partir de la creación de un cuento con sus encantos y personajes, procurando de este modo,

utilizar la imaginación como ancla para la atención. "Trankilandia, el cuento de Mindfulness para los niños", de reciente publicación, representa la piedra angular sobre la que se asienta el Programa, sirviendo de apoyo para el aprendizaje de habilidades y herramientas concretas. Los cinco ejes son: 1) Atención/concentración; 2) Aceptación/paciencia; 3) Cognición y reencuadre; 4) Amabilidad/compasión; y 5) Autoestima. El "Programa Trankilandia" incluye prácticas basadas en Mindfulness desarrolladas en torno a la imaginación, la respiración, los sentidos y las sensaciones como ancla; prácticas para identificar y regular emociones difíciles tales como el enojo, el miedo y la tristeza; prácticas que desarrollan un cambio de perspectiva para trabajar sobre la relación que establecen los niños con los pensamientos, procurando calmar las preocupaciones y evaluar los modos de reaccionar a los acontecimientos; y prácticas que permiten incorporar en el afrontamiento emocional variables como la temporalidad de las emociones y la redefinición de las mismas. A modo de conclusión preliminar se puede afirmar que los niños pueden incorporar la práctica de Mindfulness desde temprana edad, y se observa que quienes tienen mayores dificultades atencionales y para gestionar sus emociones recurren a la técnica como una estrategia de autorregulación. Sin embargo, también se observa que resulta fundamental para su eficacia el uso de metáforas, tanto como la sistematización y acompañamiento del contexto familiar, por lo cual se hizo fuerte hincapié en las tareas para realizar en el hogar.



## MINDFULNESS E OUTRAS PRÁTICAS MEDITATIVAS EM CONTEXTOS JUDICIÁRIO E PRISIONAL

Itamar José Félix Junior, Ana Regina Noto, Emérita Sátiro Opaleye,  
Mayra Pires Machado, Ana Paula Gonçalves Donate

itamar.junior44@gmail.com

### INTRODUÇÃO

Com a demanda em promover uma ressocialização integradora, experiências com Mindfulness e outras Intervenções meditativas tem sido implementadas em presídios, como exemplo a experiência de um Presídio em Minas Gerais que utilizou a Meditação Vipassana com os internos. No entanto, o desafio de conduzir pesquisas rigorosas dentro de um ambiente prisional também deve ser reconhecido e avaliado para futuras pesquisas nesta área. Esta revisão tem por objetivo fazer o levantamento de estudos clínicos randomizados sobre práticas de Mindfulness dentro do sistema presidiário.

### MÉTODO

Foi feita uma pesquisa com os termos em inglês Mindfulness AND incarcerated, Mindfulness AND offenders, Mindfulness AND correctional, Mindfulness AND adolescents Offenders e em português Mindfulness e presidiários nas bases de dados Medline, Web of Science, Scopus e SciELO com estudos clínicos controlados e randomizados.

### RESULTADOS

Foram encontrados 42 estudos, sendo 31 eliminados posteriormente por não se tratarem de estudos clínicos, controlados e randomizados, resultando em 11 estudos analisados. As amostras dos artigos elegíveis eram de adultos ( $n = 8$ ) e adolescentes ( $n = 3$ ), sendo seis com homens, quatro com mulheres e um com ambos gêneros. Nenhum estudo foi realizado na América Latina. Foram usados variados tipos de intervenção, como a Meditação Vipassana ( $n = 4$ ), Intervenções de Meditação Budista ( $n = 3$ ) MBRP ( $n = 1$ ) MBSR ( $n = 1$ ), Mindfulness mais Terapia Cognitiva ( $n = 1$ ), Mindfulness por Internet ( $n = 1$ ) e Mindfulness um-a-um ( $n = 1$ ). DISCUSSÃO: os estudos, embora apresentassem menor rigor metodológico e com baixos tamanhos de efeito, demonstraram que as intervenções contribuíram em diversas mudanças nos participantes dos grupos experimentais, tais como menos sintomas de raiva e estresse. Discute-se o interesse da sociedade e da ciência em saber quais práticas ofertadas são eficazes, visando a diminuição da reincidência criminal. Isso implicaria em um modelo de prática que poderia ser compartilhado, resultando em um cuidado comum para os presos e profissionais que trabalham nos presídios. A adequação metodológica também se insere como desafio.



## STUDY ON THE EFFECTS OF A MINDFULNESS INTERVENTION ON THE NEUROPSYCHOLOGICAL FUNCTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS

Karen Messas Cicuto; Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo; Dr. Daniel Fuentes  
karencicuto@hotmail.com

### INTRODUCTION

Mindfulness based interventions (MBI) are being used as a complementary treatment to several disorders. The literature presents evidence of its effects also on the neuropsychological functions; which is a positive outcome to patients with such problems. Nevertheless, the evidences are still few, and many studies present methodological issues, especially in Brazil, where there are few studies on this matter.

### AIMS

The aim of the present study is to evaluate the effects of a mindfulness intervention on the neuropsychological functions of 51 healthy university students.

### MATERIALS AND METHODS

It is a longitudinal blind (for the evaluator) randomized controlled trial, where three specific cognitive functions were investigated – attention, memory and executive functions, besides psychological wellbeing and levels of mindfulness and self-compassion. The cognitive functions were evaluated by neuropsychological tests, such as STROOP test, RAVLT, Digits subtest, Trail Making Test, FDT and BPA;

and the psychological aspects were accessed by questionnaires, such as MAAS, BDI, BAI, BIS-11 and SCS.

### RESULTS

The results show a significant effect associated to mindfulness intervention on memory measures (RAVLT A7  $p=0,008$ ), executive attention measures (STROOP  $p= 0,03$ ), and switching attention (BPA  $p=0,013$ ); but it showed none statistic difference on psychological wellbeing or mindfulness measures.

### CONCLUSION

The present study displayed important results referring to the effects of a MBI on cognitive functions of Brazilian university students. Even though the intervention didn't affect the levels of mindfulness and wellbeing, it affected directly the cognitive functions, suggesting that the neuropsychological effects of the intervention were not intermediated by improvements on the psychological measures.

### KEY WORDS

Mindfulness, neuropsychology, attention, cognitive functions.



## CURSO DE OITO SEMANAS EM MINDFULNESS: RESULTADOS PRELIMINARES DE UMA AVALIAÇÃO QUALITATIVA

Souza JPM; Wiessner I; Tófoli LF

juliapaulams@gmail.com, isabel.wiessner@gmail.com, lftofoli@gmail.com

### INTRODUÇÃO

Desde sua introdução no Brasil, o mindfulness vem se popularizando. Uma das formas de sua disseminação é por meio de cursos de oito semanas para o público em geral. Essa pesquisa pretende compreender a razões pelas quais as pessoas buscam um curso de oito semanas em mindfulness, quais aprendizados têm e quais as práticas que mais se identificam e utilizam imediatamente e três meses após.

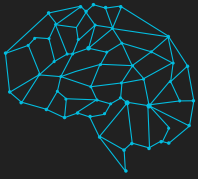
### MÉTODO

Vinte participantes saudáveis participaram num curso de oito semanas de mindfulness realizado na UNICAMP e aberto à comunidade em 2018. Três questionários com perguntas abertas foram aplicados no início, logo após e três meses após o fim do curso, respectivamente. Os dados coletados foram analisados através do método de análise de conteúdo.

### RESULTADOS

As motivações iniciais foram: melhorar o foco; equilíbrio, autoconhecimento; aprender a lidar melhor com o estresse; mel-

horia da qualidade de vida; melhora da saúde física e mental; diminuição da ansiedade; aumento da consciência e aprender estar mais presente. Após o fim do curso, os aprendizados mais significativos relatados foram: redução da ansiedade; diminuição da ruminação mental; menos reações automáticas; maior autocuidado; aceitação; presença; paciência; compreensão; autoconhecimento; consciência; foco, leveza; gentileza; melhor manejo das emoções; experiência do não-esforço; observação dos sofrimentos secundários. As práticas preferidas foram: respiração; escaneamento corporal; compaixão e autocompaixão; sons e pensamentos; três minutos; movimentos conscientes; caminhada; "oi, obrigado, tchau"; alimentação consciente; etiquetagem e metáfora das nuvens. Após três meses, 14 dos 20 participantes continuaram praticando (nove deles formalmente, com duração média de 68 min por semana, e os demais informalmente). As técnicas mais utilizadas foram: respiração; escaneamento corporal; três minutos e "oi, obrigado, tchau". DISCUSSÃO: Concluímos que houve uma grande variedade de motivações para fazer o curso e também de aprendizados no final. Também constatamos que a maioria dos participantes (N=14) internalizaram de alguma forma a experiência de mindfulness e a estão aplicando em suas vidas, ainda que informalmente.



## EVENINGNESS IN COLLEGE STUDENTS ASSOCIATED TO MENTAL HEALTH AND SELF-COMPASSION IMPAIRMENT

Vallim JRS, Demarzo MMP, Amaral FG, D'almeida V

juliavallim@gmail.com, marcelodemarzo@gmail.com, fgamaral@gmail.com, vaniadalmeida@icloud.com

**INTRODUCTION:** College students are a population vulnerable to negative states of mind. Exposure to stress, sleep deprivation and the misalignment between social schedules and those aligned with their individual preferences contributes to this scenario. The individual preferences are related to the chronotype, that due to age, predispose college students to eveningness, that could reduce capacity of attention maintenance and self-compassion. So, our goal was to observe if chronotype could play a modulating role on students' negative states of mind, such as anxiety, depression and reduced self-compassion.

### METHODS

(CEP nº 0751/2018) Between September/2018 and February/2019 undergraduate students from Sao Paulo, Baixada Santista, Osasco and Diadema campuses of Universidade Federal de Sao Paulo, answered an electronic form containing the Morningness-Eveningness questionnaire, the Philadelphia Mindfulness Scale, Self-Compassion Scale and the Hospital Anxiety and Depression Scale (translated and validated to Portuguese-Br). We adopted as inclusion criteria to be enrolled in UNIFESP undergraduate course, both genders and age greater than 16 years.

### RESULTS

Our sample was composed of 143 students with a mean age of  $21.9 \pm 4.2$  years (range: 18-46). 74.8% declared themselves as female, 24.5% as male and 0.7% as fluid. 78.3% did not currently

practice mindfulness or other mental/physical relaxation practices (eg. yoga and pilates). The global score mean for Morningness Eveningness questionnaire was  $47.1 \pm 10.8$  (95IC 45.3 - 48.9). The most frequent profile was the intermediate (73.4%), followed by morning type (10.5%), evening type (9.8%), definitive morning (3.5%) and definitive evening (2.8%). The chronotype had an effect on self-compassion ( $p < 0.05$ ) and mental health ( $p < 0.05$ ): eveningness seems to lead to reduced self-compassion, increased self-judgment, over-identification and symptoms of anxiety and depression ( $p < 0.05$ ). We did not observe a causal relationship between chronotype and acceptance or awareness ( $p \geq 0.05$ ).

### DISCUSSION

Our results demonstrate an impairment in mental health of evening types. Probably, these differences are related to misalignment between the biological and social clock. It is important to carry out more studies to investigate these hypotheses.

### FINANCIAL SUPPORT

CNPq, CAPES, AFIP, IGEIM, FAPESP.

### KEY WORDS

Biological rhythms; well-being; education; chronotype.





## RELATO DA EXPERIÊNCIA DE APLICAÇÃO DO PROJETO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DO CENTRO MENTE ABERTA - UNIFESP PARA OS TRABALHADORES DA ESF DA CIDADE DE RIO GRANDE.

Letícia Leão

leticialeaopsic@gmail.com

Os trabalhadores da ESF enfrentam grande desgaste emocional e físico que pode estar fortemente relacionado a sobrecarga de trabalho, acúmulo de atribuições, enfrentamento das mazelas sociais e número excessivo de usuários por equipe estas situações contribuem para desencadear freqüentes situações de stress e de fadiga física e mental nos profissionais que atuam nesse cenário. O stress no trabalho pode ter consequências físicas e mentais, comprometendo o desempenho das funções do profissional. Ineficiência das atividades, comunicação deficitária, desorganização do trabalho, insatisfação, diminuição da produtividade e absenteísmo são algumas consequências do stress nos trabalhadores da saúde. Tendo em vista as condições de trabalho que envolvem os profissionais da ESF, procurou-se uma alternativa de cuidado da saúde desses, no sentido de minimizar o impacto deletério que o trabalho nesse cenário provoca nesses trabalhadores. Um estudo experimental não controlado foi elaborado por aluna do curso de formação de instrutores da UNIFESP - Mente Aberta com o intuito de criar um espaço de cuidado a esses trabalhadores no sentido de promover a saúde e prevenir doenças, tanto físicas quanto mentais nos mesmos - Programa Promoção da Saúde Baseado em Mindfulness para os Trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família da cidade de Rio Grande, RS. Esse trabalho trata-se do relato da experiência de implantação desse projeto (trabalho de conclusão do curso), que teve início no ano de 2016, tendo continuidade até o momento presente, uma vez que, foi indicado pela gestão municipal da saúde do município, para se tornar um projeto permanente devido os resultados positivos junto a esses trabalhadores.

### METODOLOGIA

A intervenção consistiu na aplicação do programa PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADA EM MINDFULNESS (PSBM) inspirado no modelo original de Jon Kabat-Zinn e colegas (MBSR), adaptado pela equipe de pesquisa da UNIFESP - Mente Aberta ao contexto da APS e da Promoção da Saúde, que tem sido aplicado pelo Centro Mente Aberta no Brasil e na Espanha pela Universidade de Zaragoza. O PSBM trata-se de um programa estruturado de oito encontros semanais de duas horas envolvendo técnicas e exercícios de treino de atenção e concentração visando desenvolver o estado mental de atenção plena, relacionado a desfechos positivos em saúde, contrário ao funcionamento de acordo com o piloto automático, sendo que entre os encontros os participantes são instruídos a realizar as práticas no seu dia-a-dia. A metodologia adotada foi de um estudo intervenção experimental não controlado, onde o participante é controle dele mesmo, com medidas antes e após a aplicação do programa. A amostra foi por conveniência, incluindo todos os funcionários da Estratégia Saúde da Família que aceitaram participar do estudo, totalizando 31 profissionais - enfermeiros, técnicos de enfermagem, dentistas, assistentes sociais, nutricionista. Os instrumentos utilizados foram um questionário contendo perguntas sobre a saúde dos participantes e escalas para avaliar os desfechos: 1) stress-EPS - 10; 2) ansiedade - BAI; 3) atenção e consciência plena - MASS. Os resultados estão na fase de finalização de análise. Os participantes foram os profissionais da Estratégia Saúde da Família da cidade de Rio Grande que se voluntariaram a participar do programa. O projeto teve início no ano de 2016, com





## PÔSTERES

um grupo de enfermeiros coordenadores das Unidades Básicas Saúde da Família, tendo início no mês de maio, posteriormente o programa foi oferecido para grupo da mesma categoria profissional, com início no mês de outubro e no ano de 2017, com início no mês de novembro, para um grupo de técnicos de enfermagem. Após a oferta do primeiro grupo, foi pactuado com a gestão um encontro mensal de manutenção das práticas de mindfulness para aqueles trabalhadores que já haviam participado do programa. Os encontros aconteciam dentro da carga horária dos trabalhadores pois esses foram dispensados de suas atividades laborais para participarem da intervenção. Os participantes assinaram um termo de consentimento autorizando que os resultados das escalas por eles respondidas pudessem ser utilizados para fins de pesquisa e relatos de experiência e principalmente que pudessem ser divulgados, de forma anônima, a gestão municipal para justificar a permanência do projeto e para fins de pesquisa.

### RESULTADOS

Os resultados da intervenção avaliados até o momento indicaram diminuição da ansiedade nos participantes, diminuição da percepção do stress e melhora da atenção e consciência plena. Também foram relatados pelos participantes percepção de melhora do humor, maior satisfação com o trabalho, melhora no ambiente e nas relações de trabalho, bem como, nas relações profissional-paciente. Frente aos resultados positivos da intervenção, o programa continuou sendo oferecido aos profissionais da ESF com

apoio e incentivo dos gestores, visando o cuidado com a saúde dos trabalhadores. No ano de 2018 se manteve apenas o grupo de manutenção, já no ano de 2019 a carga horária de trabalho da aplicadora desse projeto está sendo dedicada exclusivamente para a realização de grupos de mindfulness, segundo o modelo PSMB, junto a todos os trabalhadores da ESF e SAMU.

### CONCLUSÃO

Concluiu-se que a intervenção, que consistiu na aplicação do Programa de Redução do Stress e Qualidade de Vida aos Profissionais da ESF da cidade de Rio Grande, apresentou resultados positivos e promissores no sentido de oferecer um espaço potente de cuidado para esses trabalhadores, de maneira que esses se tornaram mais preparados e fortalecidos emocionalmente para cuidar da saúde da população usuária do SUS. Investir em espaço de cuidado para os trabalhadores da saúde se faz importante para diminuir o impacto negativo e desgaste inerente ao trabalho no contexto da ESF, diminuindo em última análise, o absenteísmo laboral e a possibilidade de surgimento da síndrome de burnout nesses trabalhadores. Além disso, através da realização desse projeto, junto a essa secretaria, concluiu-se o quanto é importante o trabalhador da saúde investir na sua qualificação para criar ações que inovem e enriqueçam a sua prática profissional e sobremaneira contribua para a melhoria da saúde dos usuários do sistema e dos seus colegas de jornada. Ademais, que é possível realizar um fazer técnico-assistencial associando e visando o fazer científico e a produção de conhecimento.



## PÔSTERES

### EFEITOS DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADA EM MINDFULNESS (PSBM) NA QUALIDADE DE VIDA DE FAMILIARES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Souza Oliveira; Dra. Priscila Palomo; Dra. Chong Ae Kim; Dra. Solange Andreoni; Dr. Vicente Sarubbi Junior; Dra. Daniela Rodrigues De Oliveira; Dra. Debora G. Melo; Dr. Jair De Jesus Mari; Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo

leticiasouza.psi@gmail.com

#### RESUMO

Cuidadores familiares são descritos na literatura como população vulnerável a elevados níveis de estresse e prejuízo na qualidade de vida. A exemplo disso, selecionamos para compor a amostra desta pesquisa mães de pessoas com deficiência intelectual (DI). Pensando em técnicas que pudessem contribuir para uma melhor qualidade de vida destas famílias, associamos mindfulness, que possui vastos estudos apresentando diminuição de estresse e melhora na qualidade de vida em diversas populações, a cuidadores familiares de pessoas com DI. Como não foram encontrados, até o presente momento, estudos realizados no Brasil relacionando esses dois temas, os resultados poderão colaborar com a ampliação científica. Método: estudo controlado e randomizado, com medidas pré-pós intervenção e follow up de 6 meses. Amostra: mães dos 154 atendidos com DI moderada, adolescentes e adultos do Serviço de Reabilitação da APAE SP, excluindo aquelas com qualquer problema psiquiátrico em fase aguda, menores de idade, ou com prática regular de mindfulness ou meditação nos últimos 6 meses. Desfecho Primário: qualidade de vida; Secundário: sobrecarga do cuidador familiar; Variáveis explicativas: ansiedade, depressão, funcionalidade e nível de mindfulness. Instrumentos: Grupo focal,

questionário sociodemográfico, World Health Organization Disability Assessment Schedule (WHODAS 2.0), Hospital Anxiety and Depression Scale HADS, Escala Autocompaixão Breve, World Health Organization Quality of Life instrument (WHOQOL-bref), Mindful Attention Awareness Scale, Questionário de Análise Qualitativa Semi Estruturado, Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal, Avaliação de Quantidade de Práticas e Efeitos Adversos. Procedimentos: Após convite, ciência e aceite via assinatura de termo de consentimento livre e esclarecido, uma amostra de 8 mães aleatoriamente escolhidas realizaram o grupo focal e todas responderam aos questionários acima identificados, com duração de aproximadamente 1h30. Foram randomizadas em 2 grupos, intervenção via programa de Promoção da Saúde Baseada em Mindfulness e controle, Treinamento em Resolução de Problemas. Ambos os grupos estão ocorrendo ao mesmo tempo e terão duração de 8 semanas. Resultados esperados: espera-se que mindfulness colabore para a melhora da qualidade de vida desta população, e assim possamos contribuir para o incremento científico no tema, já que não foram encontradas medidas efetivas neste sentido na literatura. Conclusão: Estudo em andamento. Palavras-chave: Familiares cuidadores; deficiência intelectual; Mindfulness e qualidade de vida.



## EFEITOS DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM ESTUDO DE INTERVENÇÃO CONTROLADO E RANDOMIZADO

Marcelo Vasconcelos Mapurunga; Daniela Rodrigues De Oliveira; Solange Andreoni;  
Luiz Roberto Ramos; Marcelo Marcos Piva Demarzo

marcelovmapurunga@gmail.com

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem aumentado de forma progressiva e exponencial nos últimos anos devido a diversos fatores, desde ao aumento da expectativa de vida até a diminuição das taxas de fertilidade. Nos últimos anos, estudos têm sido realizados a respeito dos benefícios das Intervenções Baseadas em Mindfulness em diversas condições de saúde e mais recentemente tem sido estudado seus benefícios com o público idoso. O objetivo deste estudo é avaliar os efeitos do programa Mindfulness-Based Health Promotion (MBHP) em idosos atendidos pela Atenção Primária.

### MÉTODOS

Trata-se de um estudo experimental controlado e randomizado aninhado a uma coorte de idosos acompanhados pelo Centro de Estudos do Envelhecimento da Universidade Federal de São Paulo. Será aplicado o programa de oito semanas do MBHP acompanhado de mais quatro sessões de grupo manutenção e teremos como grupo controle uma oficina de computação básica, ambas intervenções terão quatro meses de duração do início até a finalização. Entrarão no estudo participantes acima de 60 anos de idade que são cognitivamente normais e/ou com comprometimento cognitivo leve. Serão excluídos os participantes com fase aguda de depressão (avaliado pelo

GDS), que tem problemas de audição, que pontuarem acima de 0.5 no CDR e que tem nível avançado de informática. O desfecho primário deste estudo trata-se de avaliar a qualidade de vida medido por meio do WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD, os desfechos secundários serão a função cognitiva (MoCA), o nível de mindfulness (MAAS), autocompaixão (Escala de Auto-Compaixão), saúde psicológica (DASS-21), qualidade do sono (PSQI), religiosidade (DUREL). Todas as escalas e o teste neuropsicológico serão aplicados no baseline e após 16 semanas do início do tratamento. Dados qualitativos serão coletados por meio de grupo focal e da técnica de evocação livre de palavras e analisados utilizando análise de conteúdo.

### RESULTADOS

Estudo em andamento na fase de recrutamento e coleta de dados sociodemográficos.

### CONCLUSÕES

Estima-se que o programa MBHP melhore a qualidade de vida e a função cognitiva dos idosos explicados por meio dos desfechos secundários e assim contribuir para a pesquisa dos efeitos do mindfulness com a população idosa e sua implementação como política pública.



## EFFECTS OF THE MINDFUL CREATIVE THINKING PROGRAM (MCT) ON VERBAL CREATIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS: A RANDOMIZED CONTROLLED EXPLORATORY TRIAL

Marcelo Silveira Borges de Oliveira, Prof Dr Rogério Ceravola Calia  
marceloborges rp1@gmail.com

### BACKGROUND

Creativity has an important role in higher education especially in business schools. However, universities privilege logical and rational thinking and creativity is hardly explicitly included in the curriculum as something to be developed along the course.

### PURPOSE

To verify the effects of the Mindful Creative Thinking (MCT) program, developed in this study, on the level of verbal creativity of students of a business school in Brazil. The MCT Program, developed in this study, is an educational and behavioral training program that proposes a new approach to the development of verbal creativity by mixing the acclaimed and evidence-based Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-based Health Promotion (MBHP) with classical creativity exercises.

### STUDY DESIGN AND METHODS

To achieve the objective of this research, an exploratory, randomized and controlled intervention study was performed following the MCT protocol, with measurements before-and-after intervention, with no follow-up. The measurement instrument used is the Torrance Test of Creatively Thinking with words. The MCT program was offered over eight weeks, once a week in 2:15 sessions. The program includes mindfulness practices for developing mindfulness such as mindful breathing, body scan, mindful waking, mindful

movements, silence and compassion practice. And also includes activities carried out in programs of development of creative thinking such as brainstorming with imagination, improbable situations and brainstorming with visualization. Participating students were asked to also engage in individual daily home practice. PARTICIPANTS: The study purposive sample was randomized and composed of 51 students from the Faculty of Administration, Economics and Accounting of the University of São Paulo (FEA-RP-USP). The students were divided into control group (26 students) and experimental group (25 students), composed of independent populations. RESULTS: Preliminary results show statistically significant differences between the pre-test and the post-test results:

1. The differences found between the experimental group and the control group were significant in all verbal creativity variables measured (fluency, flexibility and originality).
2. Comparison within the experimental group, the differences between the verbal creativity variable measured in the pre-test and in the post-test of the MCT program was significant.

### CONCLUSION

These results point out beneficial effects of Mindful Creative Thinking protocol on the verbal creativity of higher education students. Thus, the MCT program is a new creativity training protocol to be implemented with university students. Future studies should address larger samples, active control groups, and follow-up measurements, in order to confirm our initial findings and refine the protocol.





## MINDFULNESS BASED PROGRAMS FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Mariana Ladeira de Azevedo, Carolina Baptista Menezes

mariana\_azevedo@hotmail.com, menezescarolina@hotmail.com

### INTRODUCTION

This is an experience report of mindfulness-based programs (MBP) delivered to undergraduate students at Federal University of Santa Catarina (UFSC). The aim of this initiative was to 1) introduce mindfulness concepts and practices into university context; 2) provide practical psychological resources so that students can rely on them autonomously to manage stress and relief suffering; and 3) evaluate the feasibility of MBP for undergraduates.

### METHOD

Four mindfulness intervention groups were offered in 2017 and 2018, one group per semester with an average of 14 participants each. The MBPs were registered at UFSC under an extension project and offered to students as a university extension course. The programs began with an open lecture to all students to present overall information about mindfulness and to invite them to join the MBP (from 236 subscriptions, 151 attended the lecture). From 103 students interested in MBPs, 57 participants from various courses were screened and selected according to health recommendations. Next, participants joined one of the three 8-week MBP (20-hours course, MBCT or MBHP-Unifesp) or a 5-week MBP (12-hours course). Participants who completed the training (n = 46; 20% drop-out) filled an evaluation form about MBP structure, MBP teacher, personal

practice during the program, perceived side-effects, and outcomes. Such instrument was developed by the MBP teacher considering recommendations on what to evaluate after an MBP program and based on another research about unwanted effects of mindfulness practice.

### RESULTS

Considering all programs and participants, 97% were satisfied or very satisfied with MBPs; 70% reported practicing for three or more times a week during the MBP. Subjective report on perceived effects included development of acceptance, self-care, and more skillful ways of dealing with challenging situations, contributing to functionality in academic and personal activities.

### DISCUSSION

The MBP group format offers complementary social support in the academic context as participants reported that the safe environment along with the group participation were crucial. Attrition rate is consistent with literature. We suggest that within the university setting MBPs are feasible as extension programs, given they can offer psychological support for students at low cost and with relevant benefits for them.



## “MIDFULNESS EM ORGANIZAÇÕES, BEM ESTAR PARA OS FUNCIONÁRIOS. A NOSSA EXPERIENCIA EM ARGENTINA.”

Marisa Alejandra Misischia Psicóloga

mm@marisamisischia.com.ar

### INTRODUÇÃO:

O objetivo de da minha exposição é compartilhar os resultados da prática de Mindfulness de acordo a experiencia profissional de nossa equipe com diferentes empresas, nacionais e multinacionais locadas em Argentina. Com frequência estamos em contato com pessoas que “padecem” de suas tarefas, e concluem o dia de trabalho esgotados e abatidos. Me propus com este trabalho “teórico-vivencial”, por um lado, fazer tomar consciência as pessoas y as empresas de como o estresse e a ansiedad afetam o bem-estar, e também fornecer de ferramentas de Mindfulness para diminuir seus efeitos e levar qualidade de vida ao trabalho.

### METODOLOGIA

De acordo com as características das empresas, adotamos diferentes programas de Mindfulness, acomodados a cada tipo de organização alguns deles em 4 encontros, outros em 6, e também durante o ano inteiro. Todos os treinamentos possuem noções teóricas de Mindfulness, meditações ao vivo e áudios para a prática entre um encontro e outro. Aplicamos o questionário MAAS e finalizado o treinamento o Inventario do Medo, Preocupação e Ansiedade que

propõe Siegel, no livro: “A solução Mindfulness” com duas opções em cada uma das escadas, para comparar o início com o final do processo. Também me foquei em avaliar mudanças nos skills: • Atenção e concentração • Empatia • Escuta ativa • Tomada de decisões em calma. • Consciência Emocional • Liderança consciente.

### RESULTADOS

De acordo com 60 casos administrados em 5 empresas observamos diminuição na tensão, irritabilidade, preocupações, dores de cabeça, colo y espalda, sintomas digestivos, entre outros. Adquirimos também testemunhas qualitativas de vários participantes, também avaliamos percepção de mudanças em quase todos os skills.

### CONCLUSÕES

A prática de Mindfulness, embora seja contratada pelas empresas, fornece resultados para as pessoas que sofrem. O bem-estar das pessoas que praticam Mindfulness é intransferível, e só eles podem perceber os benefícios. De acordo a nossa prática, e a nossa filosofia, não procuramos a melhoria do rendimento geral.





## PREVENÇÃO DE RECAÍDA BASEADA EM MINDFULNESS ADJUNTA AO TRATAMENTO AMBULATORIAL DE TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS NO BRASIL – UM ESTUDO PILOTO

Mayra P A Machado; Thiago Fidalgo; Silvia Brasiliano; Patrícia Hochgraf; Ana Regina Noto  
mayra.pamachado@gmail.com

### INTRODUÇÃO

A dependência de substâncias é uma condição crônica com altas taxas de recaídas durante e após o tratamento, impactando nas diversas esferas da vida. O Programa de Prevenção de Recaídas Baseado em Mindfulness (MBRP) tem se mostrado uma intervenção eficaz para pessoas em tratamento, favorecendo o desenvolvimento de habilidades que auxiliem neste processo. Entretanto, ainda não foram realizados estudos que avaliem o MBRP em pessoas com diferentes tipos de dependência química na população brasileira. O objetivo desse trabalho foi avaliar a efetividade MBRP como adjunto ao tratamento de transtorno por uso de substâncias (TUS) tendo como desfechos o comportamento de consumo da substância, depressão, ansiedade e expressão da raiva. MÉTODOS: Foi realizado um ensaio pragmático randomizado controlado de alocação aleatória estratificada por gênero e tipo de TUS com follow-up de

3 meses. O MBRP foi aplicado em dois ambulatórios vinculados à instituição pública de ensino superior utilizando-se medidas de autorrelato e dados do prontuário para a coleta de dados, que foram analisados seguindo intention to treat analysis por meio de Modelos de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) e Modelos Lineares Mistos (GMM). RESULTADOS: Pessoas que participaram do MBRP tiveram redução da depressão ( $b=-6,82$ ; 95%IC -12,45 a -1,18), ansiedade ( $b=-0,25$ ; 95%IC -0,42 a -0,09) e expressão da raiva ( $b=-9,76$ ; 95%IC 18,98 a -0,54) 3 meses após a intervenção, e não foram encontrados efeitos para comportamento de consumo. CONCLUSÃO: O MBRP apresentou resultados promissores como adjunto ao tratamento ambulatorial de pessoas com TUS no Brasil com benefícios para melhora de quadros de bastante prevalência nessa população, sendo necessários estudos futuros com tempo de follow-up e tamanho da amostra maiores.



## MINDFULNESS VIRTUAL – UMA ESTRATÉGIA EDUCACIONAL PARA DESENVOLVER O ESTADO DE ATENÇÃO PLENA DE ESTUDANDES DA UFRJ

Mônica Maria Souza De Oliveira; Prof. Msc Guaraci Tanaka; Isabelle Almeida Fernandes;  
Prof. Phd Daniel Mograbi; Prof. Phd Alfred Sholl-Franco

monicaol@yahoo.com.br

### INTRODUÇÃO

Mindfulness compreende práticas de concentração para desenvolvimento da habilidade atencional e manejo das emoções, nas quais se utiliza como suportes a respiração, o corpo, os sons, as sensações e os pensamentos; que oferecem estímulos capazes de fortalecer o estado mental de prestar atenção ao momento presente com abertura, curiosidade e aceitação em relação à própria experiência. Os aplicativos e sites para a Mindfulness tem crescido, porém a manutenção dos acessos e exercícios regulares ainda é um desafio. Assim como nas práticas presenciais, as virtuais também demandam propósito, motivação, mudança de hábito e engajamento. Desta forma, desenvolvemos uma plataforma digital com intervenções baseadas em Mindfulness para investigar se práticas virtuais guiadas são eficazes no desenvolvimento de habilidades cognitivas e regulação emocional dos alunos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

### MÉTODO

O tipo do estudo é longitudinal, duplo cego. O Programa Mindfulness Virtual foi constituído de uma plataforma Moodle com: tutorial, material sobre o tema, orientações de postura e local adequado, um protocolo de cinco semanas, com apresentações temáticas e 35 áudios de práticas guiadas: 1ª respiração; 2ª escaneamento corporal; 3ª movimento; 4ª respiração, sensações e pensamentos; 5ª compaixão. Está hospedada no Ambiente Virtual de Aprendizagem (<http://ambientevirtual.nce.ufrj.br/>) da UFRJ,

com acesso restrito (via app ou site). Depois de aprovação pelo CEP (nº parecer 2.519.863), 460 alunos (idade entre 18 a 65 anos) foram selecionados após autoaplicação on line do Questionário Sociodemográfico e Instrumento de Avaliação Geral, e participaram de método quanti-qualitativo em amostra randomizada, com a aplicação do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness e Autocompaixão, antes e depois das cinco semanas, e registro de atividades semanais. Foram disponibilizadas quatro salas virtuais (Água, Ar, Terra e Fogo), com acesso via código, nas quais as tarefas eram distribuídas de forma restrita e condicionada. O teste estatístico a ser aplicado será ANOVA de design misto, com grupo como fator entre-sujeitos (intervenção ou controle) e tempo (antes e depois) como fator intra-sujeitos.

### RESULTADOS

O AVA registrou, até 24.02.2019, mais de 12 mil visualizações dos áudios, 65 participantes finalizaram todo o programa, esses são alguns dos resultados preliminares, sendo que a coleta e análise de dados encontram-se na fase final de processamento.

### DISCUSSÃO

Estudos indicam a eficácia de programas de Mindfulness como estratégia educacional no desenvolvimento de habilidades cognitivas e regulação emocional de estudantes, os programas online de intervenção em mindfulness para universitários ainda é uma lacuna a ser preenchida no setor educacional.



## MINDFULNESS: PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO OU TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA TERCEIRA GERAÇÃO?

Nazaré Costa

naza.pc@gmail.com

O início do uso de práticas de mindfulness laicas se deu no contexto da saúde, especificamente em um serviço clínico ligado ao Departamento de Medicina da Universidade de Massachusetts. Naquela época, enfatizava-se que o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), protocolo de oito semanas criado por Kabat-Zinn, era uma intervenção complementar às intervenções médicas e psicoterápicas. Atualmente, no entanto, o "mindfulness" tem sido incluído, por alguns autores, como uma das terapias cognitivo-comportamentais da terceira geração, tais como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Terapia Comportamental Dialética (DBT), para citar algumas, embora não haja consenso a respeito da inclusão do MBSR no rol dessas terapias. Diversos aspectos podem ser levantados sobre a questão, dentre eles: 1) se uma das características fundamentais das terapias da terceira geração é o uso do mindfulness como estratégia de intervenção, como ele seria uma terapia independente?; 2) considerando que

existem diferentes tipos de intervenções baseadas em mindfulness (MBIs), todas seriam formas de terapia?; 3) o que o MBSR ou outras MBIs têm em comum com as terapias cognitivas e comportamentais?; 4) se instrutores do MBSR podem ser profissionais de diferentes formações, inclusive fora da área da saúde (pedagogos, administradores, etc.), como se pode dizer que essa formação os habilita a realizar terapia?. Partindo desses questionamentos, pretende-se discutir se o MBSR poderia ser considerado uma terapia da terceira geração, assim como possíveis implicações e riscos deste protocolo tornar-se uma terapia propriamente dita. Para iniciar a discussão, serão apresentadas o contexto do surgimento das terapias da terceira geração e suas características principais, conforme descritas na literatura psicológica e, na sequência, os questionamentos levantados serão comentados. Pondera-se que incluir o MBSR e/ou outras MBIs como terapia da terceira geração pode gerar incompreensões teóricas e práticas.



## LA SANGHA DE MINDFULNESS: RESULTADOS DE SU IMPLEMENTACIÓN EN EL CONTEXTO EDUCATIVO COLOMBIANO

Roberto Cuéllar Wills  
roberto@vivirbonito.co

### INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en indagar los resultados de la implementación de una Sangha – grupo que se reúne frecuentemente a realizar la práctica formal de Mindfulness – en el contexto educativo colombiano tomando como referencia un colegio en Colombia y 27 de sus educadores. El proceso de investigación inicia en febrero de 2018 con la implementación de un entrenamiento en Mindfulness de 20 horas para los 27 participantes; una vez finalizada esta primera etapa (2 meses) se abre la oportunidad y de manera voluntaria, a que los participantes al curso elijan pertenecer a un grupo cuyo objetivo es continuar con la práctica formal de Mindfulness y buscar juntos una ruta para la implementación de la Atención Plena en el resto de la comunidad educativa (estudiantes + padres de familia) del colegio. Teniendo en cuenta esto, la presente investigación se centra en revisar los alcances y el impacto que tiene para los miembros pertenecer a una Sangha y generar nuevas preguntas que nos permitan reconocer cómo implementar con mayor éxito Programas de Mindfulness en contextos escolares colombianos.

### MÉTODO

El método ejecutado durante este año de trabajo cuenta con 5 pasos: 1. Diseño Conceptual del entrenamiento en Mindfulness 2. Implementación del Entrenamiento de 20 horas (7 sesiones de 2.5 horas c/u) 3. Medición de impacto del Entrenamiento a nivel cualitativo y cuantitativo 4. Conformación de la Sangha 5. Implementación de las prácticas formales con la Sangha (30 sesiones en 8 meses) 6. Medición e impacto cualitativo y cuantitativo de la implementación de la Sangha; durante esta fase se propone analizar el impacto del

efecto de la estrategia a 2 niveles: 1. El ámbito personal del asistente 2. El espacio profesional/laboral del asistente. Se utiliza la encuesta con pregunta abierta a responder de forma individual y presencial y el formato de respuesta enviado a los correos electrónicos de los participantes del curso.

### RESULTADO

El análisis comparativo de los resultados de las personas que no continuaron con la Sangha frente a los que sí lo hicieron muestra que: - La Sangha mejoró la implementación de práctica formal e informal de Mindfulness de quienes fueron parte de ésta. - La Sangha aportó mayores recursos en la aplicación de las herramientas de Mindfulness en el diario vivir. - La Sangha continuó mejorando los niveles de atención de sus miembros. - La Sangha mejoró el nivel de confianza frente a Mindfulness como herramienta pedagógica. - La Sangha aportó nuevos elementos para mejorar el relacionamiento de sus miembros con sus estudiantes y pares.

### CONCLUSIÓN

La Sangha demostró en esta investigación ser un elemento fundamental a la hora de implementar la práctica de Mindfulness en los educadores del colegio; así mismo, abre nuevas preguntas como: ¿cómo mantener su vigencia?, ¿qué estrategias implementar para que funcione de forma autónoma?, ¿cuál es el impacto que generó en las personas que decidieron no ser parte de la Sangha?, ¿es posible tener una Sangha de Mindfulness constituida por profesores, estudiantes y padres de familia?





## PÔSTERES

### MINDFULNESS E GESTÃO DO ESTRESSE NA FACULDADE DE MEDICINA DA UFMG: UMA EXPERIÊNCIA PIONEIRA NA PREVENÇÃO DE BURNOUT ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA

Sara P. C. Paiva

sara.paiva.ufmg@gmail.com

#### INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o estresse afeta mais de 90% da população mundial, sendo considerado uma epidemia atual que pode provocar distúrbios fisiológicos e psicológicos. A cobrança e a competição do ambiente acadêmico expõe os estudantes a diversos estressores cotidianamente. Nesse contexto, foi criada a disciplina optativa: "Tópicos em Ginecologia e Obstetrícia: Mindfulness e Gestão do Estresse" na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (FM-UFMG), como terapia complementar para aprendizado na área e gestão do estresse físico e emocional, bem como prevenção do burnout. Estudos demonstram que a meditação Mindfulness ("Atenção Plena") é capaz de promover benefícios individuais e interpessoais entre os acadêmicos.

#### MÉTODO

Inspirada no modelo desenvolvido pela Georgetown University School of Medicine, a disciplina optativa teve início em agosto de 2018 e pretende promover autoconhecimento, autorreflexão e melhora no autocuidado dos estudantes. O PMAE consiste em aulas teórico/práticas com duração de 2 horas semanais (8 semanas), em grupos de 12 alunos e proporciona o aprendizado e a prática de uma variedade de técnicas antiestresse, incluindo: relaxamento, biofeedback, visualização, arteterapia e escrita, assim como diferentes formas de meditação. Os parâmetros de estresse, ansiedade e depressão percebidos pelos participantes no PMAE são avaliados pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse DASS-21, enquanto para análise do nível de bem estar geral e qualidade de vida, utiliza-se o Índice de Bem Estar Geral PGWBI, ambos com versão validada em português.

#### RESULTADOS

Desde 08/2018 a 12/2018 foram realizados dois grupos de alunos na disciplina, sendo o primeiro composto por 13 participantes e o segundo por 09 participantes. A análise (T-Student pareado com nível de significância 5%) incluiu dados de 14 alunos que completaram os questionários de PGWBI, sendo a amostra insuficiente para avaliar diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,1$ ), apesar de ter havido melhora das dimensões avaliadas em parâmetros quantitativos.

#### DISCUSSÃO

A introdução do PMAE na FM-UFMG representa uma alternativa à promoção de saúde e bem estar dos estudantes, exercendo impacto em diversos aspectos como melhora nos hábitos de vida, redução dos níveis de estresse e ansiedade, aprimoramento na comunicação e na capacidade de resolver conflitos.

#### REFERÊNCIAS

1. Ferreira APM, Paiva SPC, Lima SSS, Felicissimo MF, Nogueira-Rodrigues A, Carneiro MM, Nahas EAP, Traiman P, Cândido EB, Lamaita RM, Filho ALS. The impact of Mindfulness-based Interventions on the Wellbeing of Cervical Cancer Patients on Chemoradiotherapy. *Obstet Gynecol Int J* 2017; 6(6): 00224.
2. Paiva SPC, Nery SF, Magalhães EB, Couto BGM, Amaral CAV, Campos FMF, et al. Impact of a short-term, mindfulness-based stress reduction program on the wellbeing of infertile women: a mixed-method study. *Journal of Endometriosis* 2015; 7(4):136-40.
3. Barbosa P, Raymond G, Zlotnick C, Wilk J, Toomey III R, Mitchell III J. Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. *Educ Health* 2013;26:9-14.
4. MacLaughlin BW, Wang D, Noone A, Liu N, Harazduk N, Lumpkin M, Haramati A, Saunders P, Dutton M, Amri H. Stress Biomarkers in Medical Students Participating in a MindBody Medicine Skills Program. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2011;1-8.
5. Saunders PA, Tractenberg RE, Chaterji R, Amri H, Harazduk N, Gordon JS, et al. Promoting self awareness and reflection through an experiential mind-body Skills course for first year medical students. *J Med Teach*. 2007; 29(8):778-84.





## PÔSTERES

### MINDFULNESS: UMA ABORDAGEM COMPLEMENTAR NA PREVENÇÃO DO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE (VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E SEXUAL)

Sara P. C. Paiva

sara.paiva.ufmg@gmail.com

#### INTRODUÇÃO

O Hospital das Clínicas da UFMG (HC-UFMG) é referência no atendimento multidisciplinar a mulheres em situação de vulnerabilidade, como violência doméstica e sexual. As vítimas de tais situações estão mais susceptíveis a desenvolver distúrbios emocionais, como transtorno de estresse pós-traumático, com sinais clínicos de depressão e ansiedade. Assim, com o objetivo de aprimorar o autocuidado e o bem estar dessas pacientes, foi introduzido o Programa de Mindfulness e Medicina Antiestresse (PMAE) como terapia complementar na abordagem de mulheres em situação de vulnerabilidade.

#### MÉTODO

Entre 11/2015 e 12/2018, 86 mulheres participaram do PMAE no HC-UFMG, incluindo pacientes em situação de vulnerabilidade (n=47), distúrbios ginecológicos (n=29) e profissionais da saúde (n=10). O PMAE é realizado durante 8 sessões incluindo técnicas como meditação, bodyscan e visualização. O bem-estar geral foi analisado (semanas 1 e 8) pelo questionário Psychological General Well-Being Index PGWBI. Este contém 22 itens, com escalas de 1-6, sendo que o somatório final mais elevado indica melhor índice, avaliando 6 dimensões: ansiedade, depressão, bem estar, auto-controle, vitalidade e saúde geral. Para análise estatística, foi empregado teste TStudent pareado com nível de significância 5%. Resultados: A análise estatística incluiu dados de 42 mulheres que completaram os questionários de PGWBI, sendo que todas realizaram, ao mínimo, 4 sessões do PMAE. A média de idade das participantes foi de 41,14±12,3 anos e 28 das mulheres se declaram com histórico pessoal de distúrbio afetivo. As médias globais variaram de 71,5±23

a 90±18,6 (p=0,0001), com elevação em todas as dimensões após a intervenção: Ansiedade (Antes:15,7±6,02 Depois:19,5±4,9 p=0,002); Depressão (Antes:10,8±3,9 Depois:13,5±2,7 p=0,0006); Saúde Geral (Antes:10,19±3,6 Depois:12,3±2,6 p=0,002); Bem estar (Antes:11,7 ±4,1 Depois:15,5±3,9 p=0,00003); Auto-controle (Antes: 10,02±4,03 Depois: 12,8±3,3 p= 0,0008); Vitalidade (Antes: 12,9±4,2 Depois: 16,2±3,5 p= 0,0001). Hipótese nula de nenhuma diferença rejeitada, com p<0,01 para todas as dimensões.

#### DISCUSSÃO

O PMAE, ao estimular a autorreflexão, o autoconhecimento e o autocuidado, pode aprimorar o bem estar geral dessas mulheres em situações de vulnerabilidade. A análise quantitativa sugere que o programa tem influência positiva na redução de estresse e ansiedade, diante de melhoras no autocontrole e na vitalidade.

#### REFERÊNCIAS

1. Paiva S, Nery S, Magalhães E. et al. Impact of a short term, mindfulness-based stress reduction program on the well-being of infertile women: a mixed-method study. *Journal of Endometriosis and Pelvic Pain Disorders*/2015/7(4):136-140.
2. Paiva SPC, Ferreira APM. et al (2017) The Impact of Mindfulness-based Interventions on the Wellbeing of Cervical Cancer Patients on Chemoradiotherapy. *Obstet Gynecol Int J* 6(6): 00224.
3. Coelho BA, Paiva SPC, da Silva Filho AL. Extremely brief mindfulness interventions for women undergoing breast biopsies: a randomized controlled trial. *Breast Cancer Res Treat.* 2018 Oct;171(3):685-692.
4. Nery SF, Paiva SPC, Vieira ÉL, Barbosa AB, Sant'Anna EM, Casalechi M, Dela Cruz C, Teixeira AL, Reis FM. Mindfulness-based program for stress reduction in infertile women: Randomized controlled trial. *Stress Health.* 2018 Oct 16.



## UNIVERSIDADE COMO LUGAR DE EDUCAÇÃO PARA INTERIORIDADE

Valcir Moraes

valcir.moraes@pucpr.br

### INTRODUÇÃO

Este resumo refere-se ao relato de experiência da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), a qual, por meio do Observatório de Educação para a Interioridade, organizou o Programa de Meditação. O objetivo é contribuir para o desenvolvimento e o cultivo da interioridade, compreendida como um ato de resistência em relação à superficialidade, à mera aparência e à corrente futilidade, que dificultam a existência plena dos seres humanos.

### MÉTODO

Este estudo é de cunho descritivo e relata o caso do Programa de Meditação da PUCPR. Durante o ano de 2018 ofereceu-se quatro modalidades de práticas meditativas: I) meditação monástica cristã, II) meditação de tradição oriental, III) meditação ativa e relacional e IV) exercícios espirituais. Os interessados deveriam se matricular gratuitamente em apenas uma modalidade e participar integralmente do ciclo. Os ciclos cumpriram um protocolo de quatro sessões e as mesmas foram oferecidas em dois horários por dia (11:30 até 12:30 e 17:30 até 18:30), com duração de sessenta minutos cada sessão. Cada sessão recebe até 40 pessoas. A sala de meditação é um ambiente organizado apenas para este fim e as práticas foram conduzidas por pessoas especializadas em cada modalidade.

### RESULTADOS

Ao todo foram realizadas 126 horas de meditação, considerando as quatro modalidades oferecidas, com 236 participantes (homens e mulheres, com faixa etária variando entre 17 e 75 anos). Os participantes eram estudantes, professores, colaboradores e membros da comunidade. Os resultados qualitativos foram registrados a partir da percepção dos participantes. Estes avaliaram as práticas meditativas como oportunidade para mudanças significativas em sua rotina, consideraram que a experiência contribuiu para o despertar da consciência e da atenção, com reflexões a respeito do sentido de vida.

### CONCLUSÃO

Concluiu-se que o ambiente universitário pode se tornar um espaço favorável para o cultivo de práticas meditativas e de outras iniciativas que visam despertar o interesse pelas dimensões da espiritualidade e da interioridade. O Programa de Meditação continua sendo aplicado e, portanto, outros resultados ainda poderão ser mensurados.



## BRIEF MINDFULNESS SESSION INCREASES SALIVARY OXYTOCIN IN STUDENTS OF CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY

Miguel Bellosta-Batalla; Elena Garrote-Caparrós; Ausiàs Cebolla; Josefa Pérez-Blasco;  
M. Carmen Blanco-Gandía; Marta Rodríguez-Arias; Luis Moya-Albiol

Ausias.Cebolla@uv.es

Mindfulness-based interventions (MBI) have been shown to be effective in increasing self-reported empathy in healthcare professionals. However, there is a need for new studies that examine the influence of mindfulness exercises on biological variables related to empathy, such as oxytocin. In this study, we analyze the effects of a brief mindfulness session on salivary oxytocin (sOXT), mood, and anxiety in students of clinical and health psychology. In the experimental group ( $n = 42$ ), a mindfulness session was performed that included different guided meditation exercises. In the control group ( $n = 53$ ), an emotion recognition exercise was carried out. The results showed a significant increase in sOXT ( $p < .001$ ,  $d = .88$ ) and a significant reduction in negative affect ( $p < .001$ ,  $d = -.60$ ) and

anxiety ( $p < .001$ ,  $d = -.62$ ) in the experimental group, compared to the control group. These results suggest that guided mindfulness meditation practice can be useful to increase sOXT and reach a mood that can facilitate empathy in students of clinical and health psychology. In addition, sOXT could be used as a biomarker in the study of the influence of MBI on biological variables associated with empathy in different settings.

### KEYWORDS

Mindfulness; oxytocin; empathy; mood; anxiety.



## APPLICATION OF MINDFULNESS AND COMPASSION-BASED INTERVENTION IN PSYCHOTHERAPISTS: PRELIMINARY RESULTS INDICATE BENEFITS IN EMPATHY PERCEIVED BY THEIR PATIENTS, THERAPEUTIC ALLIANCE AND THEIR SYMPTOMATOLOGY

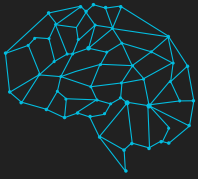
Elena Garrote-Caparrós; Miguel Bellosta-Batalla; Ausiàs Cebolla; Josefa Pérez-Blasco; Luis Moya-Albiol  
Ausias.Cebolla@uv.es

It has been shown that mindfulness-based interventions (MBI) applied to psychotherapists improve their empathy and increase the therapeutic alliance. It's hoped that these improvements can beneficially affect the results of psychotherapy. However, new studies are needed to examine whether a MBI can have an effect on the healthy evolution of these professionals' patients. The objective of this study is to analyze the influence of a mindfulness and compassion-based intervention (MCBI) applied to psychotherapists on empathy perceived by their patients, therapeutic alliance and their symptomatology. In the experimental group ( $n = 16$ ) an MCBI was carried out. In the active control group ( $n = 12$ ) a record of his internal experience along their psychotherapy sessions was completed. The patients of the psychotherapists ( $N = \zeta_{total}?$ ) were blind to the objective and the composition of the research groups, being evaluated before and after the application of the MCBI. Empathy perceived in their psychotherapists (EUS-P), therapeutic alliance (WATOCI), and their symptomatology (BSI) were recorded. The results show an

increase in empathy perceived in their psychotherapists ( $p = .047$ ,  $d = .52$ ), and an improvement in therapeutic alliance ( $p = .009$ ,  $d = .73$ ) and symptomatology ( $p = .006$ ,  $d = -.46$ ) in the patients of the psychotherapists who participated in the MCBI ( $n = \zeta?$ ), compared to those of the active control group ( $n = \zeta?$ ). These preliminary results suggest that the application of MCBI in psychotherapists can have a beneficial influence on the psychotherapeutic process, by increasing their empathic skills and improving the therapeutic alliance, thus contributing to the healthy evolution of their patients. These results must be confirmed by expanding the study sample and analyzing the specific relationship between the variables evaluated.

### KEYWORDS

Mindfulness; compassion; empathy; therapeutic alliance; symptomatology.



## PÔSTERES

### PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS PARA O EDUCADOR (MBHP-EDUCA): MODULAÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS E ESTRESSE OXIDATIVO

Daniela Rodrigues de Oliveira; Barbara Ponteciano, Marianna Nogueira Cecyn, Valéria Piassa Polizze, Alex Mourão Terzzi, Vânia D'Almeida, Marcelo Marcos Piva Demarzo

Nas últimas décadas, o mundo tem presenciado um aumento significativo na ocorrência de doenças ocupacionais relacionadas à síndrome de Burnout (síndrome de esgotamento profissional) e ao estresse crônico em professores, que comprometem a saúde mental e a atividade docente. Atualmente, a terapia baseada em mindfulness (atenção plena) tem sido recomendada e auxilia o professor a obter autocontrole emocional, a melhorar a autoestima, a metacognição, a atenção, a resiliência, a afetividade e as relações intra-inter-sociais no contexto escolar. Para avaliar o efeito do treino de mindfulness (Programa de Promoção da Saúde Baseado em Mindfulness – MBHP-Educa) na qualidade de vida, cognição e no “status” antioxidante do organismo. Um total de 20 educadores participaram da intervenção, sendo 52,0% do sexo feminino com idade entre 33 e 60 anos. O tempo total de trabalho dos voluntários variava entre 14 e 42 anos, com dedicação semanal ao trabalho variando entre 6 e 40 horas. Os educadores reportaram aumento do escore da faceta Observar (FFMQ-OB) e Descrever (FFMQ-DE) do questionário de mindfulness e da qualidade de vida nos domínios psicológicos e relações sociais, e aumento do afeto positivo e diminuição do afeto negativo, demonstrando maior habilidade na regulação emocional e autorregulação. Além disso, os educadores

apresentaram melhora da performance no teste cognitivo RAVLT, TMT e STROOP, indicando melhora da regulação atencional, memória, autorregulação e flexibilidade cognitiva. No estudo para avaliar o “status” antioxidante do organismo, houve aumento dos níveis plasmáticos de cisteína e glutatona total após a intervenção com o Programa MBHP-Educa, indicando uma melhor adaptação antioxidante do organismo. Além do mais, os resultados desse estudo piloto validam o modelo teórico proposto pelo programa MBHP-Educa, as mudanças observadas correlacionam-se com as mudanças da qualidade de vida, com a autorregulação da atenção e aumento da defesa antioxidante dos educadores. Em conclusão, portanto, os resultados obtidos até o momento, indicam o forte potencial do Programa MBHP-Educa como candidato para a promoção e recuperação da saúde do educador. Mais ainda, pesquisas adicionais são necessárias para entender os mecanismos moleculares envolvidos na prática de mindfulness.

#### PALAVRAS CHAVES

MBHP-Educa, educação, glutatona, teste cognitivo e mindfulness.





## PÔSTERES

### EFEITOS DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADA EM MINDFULNESS (PSBM) NA QUALIDADE DE VIDA DE FAMILIARES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Letícia Souza Oliveira; Dra. Priscila Palomo; Dra. Chong Ae Kim; Dra. Solange Andreoni;  
Dr. Vicente Sarubbi Junior; Dra. Daniela Rodrigues de Oliveira; Dra. Debora G. Melo;  
Dr. Jair de Jesus Mari; Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo

#### RESUMO

Cuidadores familiares são descritos na literatura como população vulnerável a elevados níveis de estresse e prejuízo na qualidade de vida. A exemplo disso, selecionamos para compor a amostra desta pesquisa mães de pessoas com deficiência intelectual (DI). Pensando em técnicas que pudessem contribuir para uma melhor qualidade de vida destas famílias, associamos mindfulness, que possui vastos estudos apresentando diminuição de estresse e melhora na qualidade de vida em diversas populações, a cuidadores familiares de pessoas com DI. Como não foram encontrados, até o presente momento, estudos realizados no Brasil relacionando esses dois temas, os resultados poderão colaborar com a ampliação científica. Método: estudo controlado e randomizado, com medidas pré-pós intervenção e follow up de 6 meses. Amostra: mães dos 154 atendidos com DI moderada, adolescentes e adultos do Serviço de Reabilitação da APAE SP, excluindo aquelas com qualquer problema psiquiátrico em fase aguda, menores de idade, ou com prática regular de mindfulness ou meditação nos últimos 6 meses. Desfecho Primário: qualidade de vida; Secundário: sobrecarga do cuidador familiar; Variáveis explicativas: ansiedade, depressão, funcionalidade e nível de mindfulness. Instrumentos: Grupo focal, questionário sociodemográfico, World Health Organization Disability Assessment Schedule (WHODAS 2.0), Hospital Anxiety and

Depression Scale HADS, Escala Autocompaixão Breve, World Health Organization Quality of Life instrument (WHOQOL-bref), Mindful Attention Awareness Scale, Questionário de Análise Qualitativa Semi Estruturado, Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal, Avaliação de Quantidade de Práticas e Efeitos Adversos. Procedimentos: Após convite, ciência e aceite via assinatura de termo de consentimento livre e esclarecido, uma amostra de 8 mães aleatoriamente escolhidas realizaram o grupo focal e todas responderam aos questionários acima identificados, com duração de aproximadamente 1h30. Foram randomizadas em 2 grupos, intervenção via programa de Promoção da Saúde Baseada em Mindfulness e controle, Treinamento em Resolução de Problemas. Ambos os grupos estão ocorrendo ao mesmo tempo e terão duração de 8 semanas. Resultados esperados: espera-se que mindfulness colabore para a melhora da qualidade de vida desta população, e assim possamos contribuir para o incremento científico no tema, já que não foram encontradas medidas efetivas neste sentido na literatura. Conclusão: Estudo em andamento.

#### PALAVRAS CHAVE

Familiares cuidadores; deficiência intelectual; Mindfulness e qualidade de vida.



## MINDFULNESS APLICADO AO REGANHO DE PESO EM PACIENTES BARIÁTRICOS: PROTOCOLO DE ESTUDO RANDOMIZADO

Erika Blamires Santos Porto, Vera Salvo, Luís Augusto Mattar, Marcelo Demarzo

angelmbb@utp.edu.co, alex.terzi@ifisudestemg.edu.br

### INTRODUÇÃO

O reganho de peso em pacientes pós bariátricos tem sido reportado como um dos principais efeitos colaterais dessas cirurgias e traz consigo importantes consequências para a saúde, como o retorno das comorbidades associadas, prejuízos psicológicos e aumentos dos gastos em saúde. Métodos: para a coleta e análise de dados o estudo se dividirá em duas fases. Um estudo transversal-analítico para refinamento das hipóteses do estudo com pacientes que se submeteram à cirurgia bariátrica entre 2013 e 2015 e, posteriormente, um estudo randomizado apenas com aqueles que obtiveram reganho de peso, para comparação dos efeitos de três programas de intervenção online e ao vivo baseados em mindfulness, o MBHP que visa a redução do stress para aumentar a qualidade de vida, o MBHP-EAT que visa o aumento da sensibilidade a estímulos interoceptivos e diminuição da sensibilidade aos gatilhos ambientais, reduzindo assim o comer impulsivo e compulsivo, e o ABCT que visa auxiliar os pacientes a monitorarem sua alimentação por meio de uma melhor habilidade socioemocional, com diminuição de autocrítica e ruminação mental. Ambos programas têm como princípio o desenvolvimento de autonomia e autoeficácia por meio de habilidade metacognitiva desenvolvida pelo treinamento da

atenção plena. Estes são conduzidos por instrutor previamente qualificado em grupos de 10 a 12 pessoas, de 8 encontros semanais de 2 horas de duração, nos quais os participantes terão apoio psicoeducativo, farão exercícios formais de atenção plena e compartilham suas experiências. Em seguida os participantes são orientados a realizar em casa ao longo da semana práticas formais e informais e registrarem em um diário suas vivências com a atenção plena. O grupo controle será composto pelos participantes da lista de espera. Resultados: espera-se que haja uma melhoria nos comportamentos alimentares disfuncionais; nos níveis de atenção plena, de comer consciente e diminuição de autocrítica; na relação dos participantes com o reganho de peso e com a alimentação; na qualidade de vida e uma redução da autoestima com o peso. Discussão: as intervenções baseadas em mindfulness tem se mostrado promissoras para a melhoria do comportamento alimentar em indivíduos obesos, contudo este estudo não tem poder de extrapolação de dados.

### PALAVRAS-CHAVE

Cirurgia bariátrica; ganho de peso; mindfulness; comportamento alimentar.



## STUDY ON THE EFFECTS OF A MINDFULNESS INTERVENTION ON THE NEUROPSYCHOLOGICAL FUNCTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS

Karen Messas Cicuto, Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo, Dr. Daniel Fuentes

### INTRODUCTION

Mindfulness based interventions (MBI) are being used as a complementary treatment to several disorders. The literature presents evidence of its effects also on the neuropsychological functions; which is a positive outcome to patients with such problems. Nevertheless, the evidences are still few, and many studies present methodological issues, especially in Brazil, where there are few studies on this matter. Aims: the aim of the present study is to evaluate the effects of a mindfulness intervention on the neuropsychological functions of 51 healthy university students. Materials and methods: it is a longitudinal blind (for the evaluator) randomized controlled trial, where three specific cognitive functions were investigated – attention, memory and executive functions, besides psychological wellbeing and levels of mindfulness and self-compassion. The cognitive functions were evaluated by neuropsychological tests, such as STROOP test, RAVLT, Digits subtest, Trail Making Test, FDT and BPA; and the psycholog-

ical aspects were accessed by questionnaires, such as MAAS, BDI, BAI, BIS-11 and SCS. Results: the results show a significant effect associated to mindfulness intervention on memory measures (RAVLT A7  $p=0,008$ ), executive attention measures (STROOP  $p= 0,03$ ), and switching attention (BPA  $p=0,013$ ); but it showed none statistic difference on psychological wellbeing or mindfulness measures. Conclusion: the present study displayed important results referring to the effects of a MBI on cognitive functions of Brazilian university students. Even though the intervention didn't affect the levels of mindfulness and wellbeing, it affected directly the cognitive functions, suggesting that the neuropsychological effects of the intervention were not intermediated by improvements on the psychological measures.

### KEY WORDS

Mindfulness, neuropsychology, attention, cognitive functions.



## PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS PARA O EDUCADOR (MBHP-EDUCA): MODULAÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS E ESTRESSE OXIDATIVO

Daniela Rodrigues De Oliveira; Barbara Ponteciano, Marianna Nogueira Cecyn, Valéria Piassa Polizze,  
Alex Mourão Terzzi, Vânia D'almeida, Marcelo Marcos Piva Demarzo

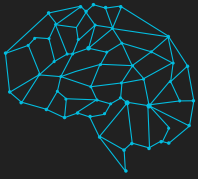
danielaoliveira.phd@gmail.com

Nas últimas décadas, o mundo tem presenciado um aumento significativo na ocorrência de doenças ocupacionais relacionadas à síndrome de Burnout (síndrome de esgotamento profissional) e ao estresse crônico em professores, que comprometem a saúde mental e a atividade docente. Atualmente, a terapia baseada em mindfulness (atenção plena) tem sido recomendada e auxilia o professor a obter autocontrole emocional, a melhorar a autoestima, a metacognição, a atenção, a resiliência, a afetividade e as relações intra-inter-sociais no contexto escolar. Para avaliar o efeito do treino de mindfulness (Programa de Promoção da Saúde Baseado em Mindfulness – MBHP-Educa) na qualidade de vida, cognição e no “status” antioxidante do organismo. Um total de 20 educadores participaram da intervenção, sendo 52,0% do sexo feminino com idade entre 33 e 60 anos. O tempo total de trabalho dos voluntários variava entre 14 e 42 anos, com dedicação semanal ao trabalho variando entre 6 e 40 horas. Os educadores reportaram aumento do escore da faceta Observar (FFMQ-OB) e Descrever (FFMQ-DE) do questionário de mindfulness e da qualidade de vida nos domínios psicológicos e relações sociais, e aumento do afeto positivo e diminuição do afeto negativo, demonstrando maior habilidade na regulação emocional e

autorregularão. Além disso, os educadores apresentaram melhora da performance no teste cognitivo RAVLT, TMT e STROOP, indicando melhora da regulação atencional, memória, autorregularão e flexibilidade cognitiva. No estudo para avaliar o “status” antioxidante do organismo, houve aumento dos níveis plasmáticos de cisteína e glutatona total após a intervenção com o Programa MBHP Educa, indicando uma melhor adaptação antioxidante do organismo. Além do mais, os resultados desse estudo piloto validam o modelo teórico proposto pelo programa MBHP Educa, as mudanças observadas correlacionam-se com as mudanças da qualidade de vida, com a autorregularão da atenção e aumento da defesa antioxidante dos educadores. Em conclusão, portanto, os resultados obtidos até o momento, indicam o forte potencial do Programa MBHP Educa como candidato para a promoção e recuperação da saúde do educador. Mais ainda, pesquisas adicionais são necessárias para entender os mecanismos moleculares envolvidos na prática de mindfulness.

### PALAVRAS CHAVES

MBHP-Educa, educação, glutatona, teste cognitivo e mindfulness.



## EFEITOS DE MINDFULNESS NOS SINTOMAS DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E SUAS BARREIRAS DE IMPLANTAÇÃO

Áthila Campos Girão; Daniela Da Silva Sopezki; Tânia Fernandes Silva; Solange Andreoni;  
Marcelo Marcos Piva Demarzo  
athila\_campos@yahoo.com.br

### INTRODUÇÃO

Síndrome de Burnout (SB) é um risco ao trabalhador da Atenção Primária à Saúde (APS). Mindfulness é um estado psicológico positivamente associado a indicadores de saúde mental. As intervenções baseadas em mindfulness (IBM) são usadas para o manejo do estresse e SB na APS. O objetivo foi comparar o efeito de uma IBM (G1) com uma breve de relaxamento (G2) e com a lista de espera (G3), com hipótese de que a IBM é superior ao relaxamento na SB.

### MÉTODO

Ensaio Clínico Controlado não-randomizado. Para a avaliação dos dados quantitativos utilizou-se a escala MBI-GS, para identificar as dimensões da SB.

### RESULTADOS

Participaram 142 profissionais da APS. A prevalência de SB foi considerada moderada. IBM confirmou parcialmente a hipótese de superioridade. Houve superioridade significativa comparada aos demais grupos nas medidas de exaustão, cinismo

e eficácia, e resultados semelhantes em G1 e G2 nas medidas de exaustão. G1 é superior ao G3 nas subescala de cinismo, enquanto que o G2 não é superior a G3. Comparados qualitativamente G1 e G2 com análise temática, destacaram-se as barreiras e os facilitadores da implantação da IBM. As barreiras identificadas foram o preconceito dos profissionais com relação às técnicas, dificuldade na liberação dos profissionais para as sessões, falta de recursos humanos e financeiros para contratar profissionais capacitados, tempo limitado dos profissionais às sessões e a falta de sensibilização da gestão para este tipo de abordagem. Para facilitar a implantação, o planejamento estratégico e a sensibilização de profissionais e gestores à IBM são fatores relevantes para implantação do serviço.

### CONCLUSÃO

Foram evidenciados benefícios a favor da IBM, devido ao repertório de habilidades cognitivas, porém o relaxamento demonstrou redução do estresse e da SB. É necessário planejamento estratégico adequado para implantar políticas de saúde do trabalhador da APS, com intervenções baseadas em relaxamento e mindfulness.





## EFICÁCIA PRELIMINAR DE MINDFULNESS NA CEFALEIA CRÔNICA DE MULHERES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DE FORTALEZA-CE

Áthila Campos Girão; Daniela da Silva Sopezki; Tânia Fernandes Silva;  
Marilyn Kay Nations; Marcelo Marcos Piva Demarzo

athila\_campos@yahoo.com.br

### INTRODUÇÃO

Mindfulness (IBM) pode ser efetivo nas cefaleias primárias em populações socialmente vulneráveis. Este estudo com mulheres da maior favela do Ceará, no Nordeste do Brasil, verificou os efeitos de mindfulness em mulheres com cefaleia crônica sob risco social.

### MÉTODO

Estudo de eficácia preliminar, exploratório, quasi-experimental, avaliou o impacto de mindfulness com relação à incapacidade nas atividades da vida diária (Midas), mindfulness (FFMQ), injustiça percebida e autocompaixão. Acupuntura foi grupo controle ativo.

### RESULTADOS

As participantes (n=17) eram: (44,5%) casadas; (63,9%) nível fundamental; (53,8%) com baixa renda, (63,3%) enxaqueca e (8,8%) cefaleia de tensão. Nos autorrelatos, quatro determinantes sociais causam distress psicológico: papel social da mulher na comunidade; busca recorrente aos serviços de saúde; abuso de medicamentos e enfrentamento disfuncional. O distress psicológico causava

cefaleias recorrentes. Na comparação dentro dos grupos IBM e acupuntura, IBM diminuiu incapacidade da cefaleia indicado pelos autorrelatos, mas não por Midas; aumento da autocompaixão; aumento do mindfulness, enquanto que acupuntura promoveu diminuição apenas em Midas. Na comparação entre grupos, IBM apresentou níveis maiores de autocompaixão e de mindfulness que no grupo acupuntura.

### CONCLUSÃO

Esse é o primeiro estudo em nível internacional a avaliar os efeitos de uma IBM em população de mulheres com cefaleia crônica e vulneráveis socialmente, comparados com os da acupuntura. IBM e acupuntura foram efetivas para a redução da incapacidade da cefaleia, porém tendo mecanismos de ação distintos. Os resultados sugerem que IBM influenciou positivamente a dor através de processos mentais e emocionais (controle atencional, consciência corporal e regulação emocional), o que não ocorreu em relação ao grupo acupuntura. Os efeitos da IBM e da acupuntura na cefaleia crônica das participantes demonstraram preliminar eficácia de práticas mente-corpo em populações socioeconomicamente vulneráveis.



## INTERVENÇÃO EM MINDFULNESS: SAÚDE EMOCIONAL DE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL EM ESCOLA PÚBLICA NO BRASIL

Claudete Ap. Rodrigues Milaré, Maria Goreti Da Silva Da Cruz, Patricia Tobo, Carla Barrichello, Shirley Lacerda, Ana Lucia De Moraes Horta

claudetemilare@gmail.com

### INTRODUÇÃO

Intervenções Baseadas em Mindfulness na Educação (MBI - Mindfulness-Based Interventions) uma forma de educar e ensinar a atenção plena aos estudantes nas escolas. O ensino educativo necessita contribuir para a auto formação do ser humano, ensinando-o a assumir a condição humana, a viver melhor e a como se tornar cidadão<sup>1</sup>. Mindfulness significa prestar atenção de maneira consciente na experiência do momento presente com interesse, curiosidade e aceitação<sup>2,3</sup>. Nas escolas as crianças precisam aprender a fazer uma pausa, organizar a mente, regular a atenção e emoções, facilitando o lidar com os possíveis sentimentos de frustração que surgem e também formas alternativas de se auto-motivar<sup>4</sup>. Teve como objetivo verificar a saúde emocional dos estudantes após a Intervenção com Mindfulness, sendo a avaliação realizada por meio do Grupo Focal com os familiares e a entrevista com os docentes.

### MÉTODO

O estudo realizado na cidade de São Paulo (Brasil) em duas escolas da rede pública com 207 estudantes do ensino fundamental, desenvolvido com dois grupos, sendo o grupo de Intervenção com Mindfulness baseado no currículo K5 da Mindful Schools<sup>5</sup> e o grupo controle com Contação de Histórias. Os dados qualitativos foram realizados por meio de duas estratégias sendo a primeira a avaliação do Grupo Focal que enfatiza o aspecto interativo na geração dos dados e faz uso intencional da interação grupal segundo Barbour<sup>6</sup>, com a participação de 38 familiares dos respectivos estudantes, a segunda estratégia foi a entrevista semi-estruturada com os docentes dos estudantes participantes. Para a análise utilizou-se as ferramentas do Programa MAXQda, para análise dos conteúdos, elaboração das categorias e sub-cat-

egorias, elaboração do mapa relacionado as categorias e nuvem com a frequência de palavras.

### RESULTADOS

Os estudantes que realizaram a intervenção em Mindfulness apresentaram maior regulação emocional, atenção e concentração em diferentes contextos, mais aprendizado compartilhado dos estudantes, melhora no relacionamento interpessoal entre eles, docentes e familiares. DISCUSSÃO: Esse modelo de intervenção é muito indicado para fazer parte da grade curricular nas escolas como uma disciplina devido aos benefícios avaliados pelos familiares e docentes considerados relevantes para a saúde emocional dos estudantes. Mindfulness é eficaz para melhorar múltiplas dimensões na parentalidade, sustentabilidade e na gestão de comportamento dos estudantes, e bem-estar junto aos pais<sup>7</sup>.

### REFERÊNCIAS

1. Morin E. A cabeça bem feita-repensar a reforma, reformar o pensamento Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999.
2. Kabat-Zinn J. Mindfulness em la vida cotidiana donde quiera que vayas, ahí estás. Paidós, 2017. 3. Kabat-Zinn, J. Vivir com plenitude las crisis cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos, el dolor y la enfermedad. Kairós, 2018. 4. Zenner, C. Herrnleben-Kurz S. & Walach H. Mindfulness-based interventions in schools a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2014, 5, pp.203.
5. Mindful Schools, 2014. Website no [www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org).
6. Barbour R. Grupos focais. Porto Alegre: Artmed; 2009.
7. Coatsworth JD, Duncan LG, Nix RL, Greenberg MT, Gayles JG, Bamberger KT, Berrena E, Demi MA. Integrating Mindfulness with Parent Training: Effects of the Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program. *Dev Psychol*. 2015, 51(1): 26–35. doi:10.1037/a0038212.



## DIÁLOGOS ENTRE GESTALT-TERAPIA, MINDFULNESS E PSICOLOGIA BUDISTA A RESPEITO DA PRÁTICA MEDITATIVA

Fábio Nogueira Pereira

fabio.nogueira@faesa.br

Escolas de pensamento oriental, notadamente o budismo, atravessam a psicologia ocidental. Essa fertilização cruzada é pertinente, uma vez que alguns autores contemporâneos entendem o budismo como um sistema psicológico e não de cunho filosófico ou religioso, como é comumente percebido pelo senso comum. Recentemente, diversos pesquisadores têm desenvolvido metodologias terapêuticas tendo como ponto de partida pressupostos da psicologia budista, como no caso da Gestalt-terapia, MBSR, MBCT, DBT, entre outras. Fruto do movimento contracultural em meados do século passado, a Gestalt-terapia foi desenvolvida por Frederick Perls, Laura Perls e Paul Goodman sintetizando vários referenciais culturais e intelectuais presentes nas décadas de 1940 e 1950 em uma nova Gestalt, uma alternativa aos modelos psicanalíticos e comportamentais de então. A sistematização proposta por esses autores recebeu forte influência de filosofias orientais, tais como o Taoísmo e o Zen Budismo, porém nem sempre exploradas a fundo no debate teórico ou utilizadas como instrumentalizadoras de in-

tervenções na prática clínica como temos visto nas escolas cognitivistas nas últimas décadas. Claramente existem sobreposições e diferenças nos conceitos gestálticos e da psicologia budista que tem influenciado as terapias cognitivas contemporâneas. Identificamos diferenças e similaridades entre awareness, mindfulness, samadhi, sati, entre outros conceitos, por exemplo. Um ponto de discussão mais pragmático que merece atenção é a noção de experimento em Gestalt-terapia, que se aproxima das práticas no zen-budismo, uma vez que sugere que uma atividade seja feita apenas para que estejamos abertos à experiência e tenhamos acesso a novos dados dos fenômenos construídos na interrelação do organismo com o ambiente. Ou seja, numa leitura gestáltica, tanto a meditação quanto os experimentos, e por que não dizer da meditação como experimento, poderiam romper com o comportamento automatizado e anacrônico neurótico em favor do ajustamento criativo saudável – o que também faz interface com o proposto pelas escolas cognitivistas embasadas em mindfulness.



## AS ARTES MARCIAIS COMO MOVIMENTO MINDFULNESS: UMA VISÃO NEUROCOGNITIVA

Guaraci Ken Tanaka

sementeplena@gmail.com

Os programas de Mindfulness deram grande visibilidade para trazer o impacto da prática através de um protocolo bem estruturado e que pode ser replicado ao longo dos anos oferecendo diversos benefícios clínicos assim como um maior entendimento dos mecanismos neurofisiológicos proveniente da prática imediata e de longo prazo<sup>(1-5)</sup>. Desde então, diversos protocolos foram criados para dar especificidade ao público que sofrem de problemas de saúde mental, como, depressão e ansiedade (MBSR, MBCT), adictos (MBRP), transtornos alimentares (MB-EAT), dor e doença crônica (MBPM). Com isso, Mindfulness ganhou grande popularidade para a população saudável<sup>(6)</sup>.

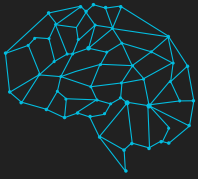
Sendo assim, muitos estudos vêm dando ênfase nas estruturas e na neurofisiologia que a prática de Mindfulness promove<sup>(7-9)</sup>. Com base nesses resultados, novos protocolos vêm ganhando destaque através do movimento corporal. A base vem de que o corpo se torna uma excelente âncora para a manutenção da atenção, onde à medida que vai se desenvolvendo a flexibilidade atencional, o processo atencional vai se tornando cada vez mais rápido e natural<sup>(10)</sup>. Um fator importante nesse achado é o fato da neurofisiologia de Mindfulness integrar diferentes áreas em diferentes momentos da prática<sup>(11)</sup>. No caso de uma prática de atenção focada, redes neurais atencionais estão presentes até o momento que acontece uma distração, onde redes mais mediais (rede de modo padrão) ganham mais destaque<sup>(12,13)</sup>. No momento de sacada dessa distração, uma nova rede (rede de saliência), que é mais profunda, começa a ativar para que possa então decidir voltar ao objeto de foco<sup>(14,15)</sup>.

Esse fluxo neural ficou conhecido como modelo neurocognitivo<sup>(11,14)</sup> que se desenvolve (neuroplasticidade) ao longo do treinamento (horas/ano de prática). Portanto, Mindfulness deixa de ser entendido apenas como uma prática de meditação ou protocolo e se torna uma habilidade cognitiva ou treinamento mental que vai

se desenvolvendo de acordo que essas redes neurais vão se ajustando. Com isso, estudos com base nas artes marciais vêm sendo estudadas usando a neurofisiologia de Mindfulness como maior aliado<sup>(16,17)</sup>. Estudos que utilizam o tai chi chuan<sup>(18)</sup> e o chi kung<sup>(19)</sup> com atitude Mindfulness tiveram grande impacto nas pesquisas, mostrando alterações neurofisiológicas importantes que corroboraram com os achados atuais de que áreas mais posteriores (área motora) do córtex tem papel fundamental no desenvolvimento dos praticantes<sup>(20-22)</sup>. Os movimentos conscientes vêm se tornando uma maneira prática de treinar Mindfulness, enquanto as artes marciais vem sendo uma forma importante de manutenção dessas práticas, levando em conta a sincronização do movimento com as atitudes Mindfulness descritas acima.

Estudos com Karate, por exemplo, vem ganhando destaque em função do treinamento desenvolver aspectos cognitivos como atenção, memória de trabalho, tomada de decisão<sup>(23-25)</sup>. Sendo assim, o objetivo dessa apresentação é mostrar através de bases neurofisiológicas e cognitivas, como as artes marciais podem ser um excelente modelo de treinamento, tendo em vista a necessidade de uma regularidade de prática até que se atinja o momento de ministrá-las poder demorar cerca de 5 anos. Além disso, essa apresentação será fundamental para oferecer bases teóricas ao workshop que já foi aprovado.

Sendo assim, será apresentado um panorama geral da neurofisiologia de Mindfulness e sua relação com as artes marciais de acordo com o que se tem de evidências no desenvolvimento neurocognitivo que Mindfulness oferece. Peço então, que as informações dadas acima tenham sido suficientes para elucidar quaisquer dúvidas e estou à disposição para que caso haja mais algumas possa rapidamente ser esclarecidas.



## ORAL COMMUNICATIONS

### REFERÊNCIAS

1. Ussher M, Spatz A, Copland C, Nicolaou A, Cargill A, Amini-Tabrizi N, et al. Immediate effects of a brief mindfulness-based body scan on patients with chronic pain. *J Behav Med* [Internet]. 2012 Nov 6 [cited 2013 Mar 5]; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23129105>
2. Chiesa A, Calati R, Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clin Psychol Rev* [Internet]. 2011;31(3):449–64. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
3. Galante J, Iribarren SJ, Pearce PF. Effects of mindfulness-based cognitive therapy on mental disorders: a systematic review and metaanalysis of randomised controlled trials. *J Res Nurs* [Internet]. 2012;18(2):133–55. Available from: <http://jrn.sagepub.com/content/18/2/133.abstract>
4. Kristeller JL, Hallett CB. An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder. *J Health Psychol* [Internet]. 1999 May;4(3):357–63. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/135910539900400305>
5. Brown CA, Jones AKP. Psychobiological Correlates of Improved Mental Health in Patients With Musculoskeletal Pain After a Mindfulness-based Pain Management Program. *Clin J Pain* [Internet]. 2012 Mar [cited 2015 Aug 6];29(3):1. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22874090>
6. Dickenson J, Berkman ET, Arch J, Lieberman MD. Neural correlates of focused attention during a brief mindfulness induction. *Soc Cogn Affect Neurosci* [Internet]. 2012 Mar 28 [cited 2012 Nov 7];40–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22383804>
7. Fox KCR, Nijeboer S, Dixon ML, Floman JL, Ellamil M, Rumak SP, et al. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neurosci Biobehav Rev* [Internet]. 2014 Jun [cited 2014 Jul 28];43C:48–73. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24705269>
8. Lomas T, Ivtzan I, Fu CHY. A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations. *Neurosci Biobehav Rev* [Internet]. 2015;57:401–10. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0149763415002511>
9. Chiesa A, Serretti A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychol Med* [Internet]. 2010 Aug [cited 2012 Oct 28];40(8):1239–52. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941676>
10. Kerr CE, Jones SR, Wan Q, Pritchett DL, Wasserman RH, Wexler A, et al. Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex. *Brain Res Bull* [Internet]. 2011;85(3–4):96–103. Available from: <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L51396949>
11. Malinowski P. Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2013 Jan 4 [cited 2013 Feb 27];7(February):8. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3563089&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
12. Taylor V, Daneault V, Grant J, Scavone G, Breton E, Roffe-Vidal S, et al. Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Soc Cogn Affect Neurosci* [Internet]. 2013 Mar 24 [cited 2012 Nov 18];8(1):4–14. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22446298>
13. Berkovich-Ohana A, Glicksohn J, Goldstein A. Studying the default mode and its mindfulness-induced changes using EEG functional connectivity. *Soc Cogn Affect Neurosci* [Internet]. 2014 Nov 5 [cited 2014 Sep 5];9(10):1616–24. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24194576>
14. Hasenkamp W, Wilson-Mendenhall CD, Duncan E, Barsalou LW. Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *Neuroimage* [Internet]. 2012 Jan 2 [cited 2013 Mar 1];59(1):750–60. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21782031>
15. Kaunhoven RJ, Dorjee D. How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neurosci Biobehav Rev* [Internet]. 2017 Mar [cited 2018 Mar 23];74(Pt A):163–84. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0149763416304067>
16. Russell TA, Arcuri SM. A neurophysiological and neuropsychological consideration of mindful movement: clinical and research implications. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2015;9. Available from: [wos:000356071600001](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25783612)
17. Tang Y-Y, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci* [Internet]. 2015 Mar 18 [cited 2015 Mar 20];16(4):213–25. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25783612>
18. Zou L, Yeung A, Quan X, Boyden S, Wang H. A Systematic Review and Meta-Analysis of Mindfulness-Based (Baduanjin) Exercise for Alleviating Musculoskeletal Pain and Improving Sleep Quality in People with Chronic Diseases. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2018 Jan 25;15(2):206. Available from: <http://www.mdpi.com/1660-4601/15/2/206>
19. Langhorst J, Häuser W, Bernardy K, Lucius H, Settan M, Winkelmann A, et al. [Complementary and alternative therapies for fibromyalgia syndrome. Systematic review, meta-analysis and guideline]. *Schmerz* [Internet]. 2012 Jun [cited 2014 Jul 30];26(3):311–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22760464>
20. Tang Y-YY, POSNER MI. Attention training and attention state training. *Trends Cogn Sci* [Internet]. 2009 May [cited 2016 Jan 11];13(5):222–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19375975>
21. Tang Y-Y, Hölzel BK, Posner MI. Traits and states in mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci* [Internet]. 2015 Dec 3 [cited 2015 Dec 8];17(11):59. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26631928>
22. Posner MI, Rothbart MK, Tang Y. Enhancing attention through training. *Curr Opin Behav Sci* [Internet]. 2015;4:1–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.12.008>
23. Babiloni C, Marzano N, Infarinato F, Iacoboni M, Rizza G, Aschieri P, et al. "Neural efficiency" of experts' brain during judgment of actions: a high-resolution EEG study in elite and amateur karate athletes. *Behav Brain Res* [Internet]. 2010 Mar 5 [cited 2014 Dec 2];207(2):466–75. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432809006573>
24. Babiloni C, Vecchio F, Cappa S, Pasqualetti P, Rossi S, Miniussi C, et al. Functional frontoparietal connectivity during encoding and retrieval processes follows HERA model. A high-resolution study. *Brain Res Bull* [Internet]. 2006 Jan 15 [cited 2015 May 5];68(4):203–12. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16377425>
25. Johnstone A, Mari-Beffa P. The Effects of Martial Arts Training on Attentional Networks in Typical Adults. *Front Psychol* [Internet]. 2018 [cited 2019 Apr 17];9:80. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29472878>





## FINAL PROGRAM\*

### DAY 1

Wednesday June 12th, 2019	TEATRO FECAP (Main Conference Room) – 400 places	AMPHITHEATER – 170 places	ROOM "MINDFULNESS" – 50 places	ROOM "COMPASSION" – 50 places
8.00 - 9.00	Local Registration and Credentials			
9.00 - 11.00	<p>SYMPOSIUM – "MINDFUL EATING"</p> <p>9:00 - "Opening" - Marcelo Demarzo (Brazil) and Vera Salvo (Brazil)</p> <p>9:15 - "Education for taste and behavioral implications" - Paulo Turziani (Brazil)</p> <p>10:00 - "The relationship between food, neurosciences and emotions" - Fabio Sinibaldi (Italy)</p> <p>10:50 – Questions</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Introdução à Prevenção de Recaídas Baseada em Mindfulness (MBRP)" – Ana Regina Noto and Colleagues (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Mindfulness para Iniciantes" – Sara Paiva and Colleagues (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Gestão do Autocuidado - Mindfulness e Compaixão na Saúde do Trabalhador" – Angelica Adamoli and Viviane Fukugawa (Brazil)</p>
11.00 - 11.30	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME
11.30 - 13.00	<p>SYMPOSIUM – "MINDFUL EATING"</p> <p>11:30 - "Well Nourished: Feed Your Whole Self and Self compassion" - Andrea Lieberstein (USA)</p> <p>12:30 - "Mindful eating and brain changes" - Marcelo Monteiro (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP (cont.)</p> <p>"Introdução à Prevenção de Recaídas Baseada em Mindfulness (MBRP)" – Ana Regina Noto and Colleagues (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP (cont.)</p> <p>"Mindfulness para Iniciantes" – Sara Paiva and Colleagues (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP (cont.)</p> <p>"Gestão do Autocuidado - Mindfulness e Compaixão na Saúde do Trabalhador" – Angelica Adamoli and Viviane Fukugawa (Brazil)</p>
13.00 - 15.00	FREE TIME FOR LUNCH	FREE TIME FOR LUNCH	FREE TIME FOR LUNCH	FREE TIME FOR LUNCH
15.00 - 18.00	<p>SYMPOSIUM – "MINDFUL EATING"</p> <p>15:00 - "Mindfulness as a complementary intervention in the approach of overweight in Primary Health Care: empirical data and field challenges" - Vera Salvo (Brazil)</p> <p>15:45 - "Mindful Eating: Connecting with the Wise Self and the Spiritual Self" - Jean Kristeller (USA)</p> <p>16:45 - "Contributions of Mindfulness and Mindful eating from the perspective of a practitioner" - Daiana Garbin (Brazil)</p> <p>17:15 - "Final Comments and Questions" (All)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Práticas de Mindfulness para a Sala de Aula" – Daniela Degani (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Protocolo MPEAK - (Mindful Performance Enhancement, Awareness &amp; Knowledge)" – Danilo Correa (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Compaixão – reconhecendo e cultivando as qualidades do coração" – Marcelo Oliveira and Colleagues (Brazil)</p>



18.00 - 18.30	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME
18.30 - 22.00	<p>OPENING CEREMONY</p> <p>Presenter: Roberta Russo (BandNews, Brazil)</p> <p>KEYNOTE "MBSR – 40 years" – Fernando de Torrijos (Massachusetts, USA)</p> <p>KEYNOTE "Mindful Nation. Can we envisage a world where people live with greater understanding, compassion and responsiveness?" – Willem Kuyken (Oxford, UK) (by web conference)</p> <p>Welcome Reception</p>			

*\*subject to change*

## DAY 2

Thursday June 13th, 2019	TEATRO FECAP (Main Conference Room) – 400 places	AMPHITHEATER – 170 places	ROOM "MINDFULNESS" - 50 places	ROOM "COMPASSION" – 50 places
8:00	Open Session   Mindfulness Practice			
8:30 - 11.00	<p>SYMPOSIUM - MINDFULNESS EN LATINO-AMERICA</p> <p>8.30 – "Bienvenida" - Claudio Araya (Chile), María Noel Anchorena (Argentina), y Marcelo Demarzo (Brasil)</p> <p>8.45 – "Pasos hacia el mindfulness relacional: Integrando la mente y el cuerpo con el lenguaje de las relaciones" - Claudio Araya Véliz-Roberto Aristegui (Chile)</p> <p>9.15 – "Reflexiones, aprendizajes y desafíos en los procesos de educación y entrenamiento en la enseñanza de Mindfulness en profesionales de la salud" - María Noel Anchorena (Argentina)</p> <p>9.45 – "Reflexiones sobre la implementación de los protocolos de mindfulness en Brasil: logros y desafíos" - Marcelo Demarzo (Brasil)</p> <p>10.15 – "Espacio de diálogo e integración" (Todos)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"EBC (Entrenamiento en Bienestar basado en Prácticas Contemplativas)" – Ausias Cebolla (Spain)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Mindfulness, Teoria U e Criatividade: "Como Formar Jovens Mais Criativos nas Universidades utilizando as Práticas de Mindfulness" – Marcelo Borges (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Mindfulness, Somatic Experiencing y Compasión para Manejar la Ansiedad" - Margarita Ungo (Uruguay)</p>



11.00 - 11.30	New books presentation Exposition area	COFFEE-BREAK	COFFEE-BREAK	COFFEE-BREAK
11.30 - 13.00	KEYNOTE "Mindfulness, Compassion and Social Cognition" – Lasana Harris (London, UK)	WORKSHOP (cont.) (Entrenamiento en Bienestar basado en Prácticas Contemplativas) – Ausías Cebolla (Spain)		
13.00 - 15.00	IV CONGRESSO BRASILEIRO DE MINDFULNESS  13:00 - "Efeitos de mindfulness nos sintomas de burnout em profissionais da Atenção Primária à Saúde e suas barreiras de implantação" – Áthila Campos Girão (Brazil) 13:20 - "Mindfulness e Cronobiologia" – Vania D’Almeida (Brazil) 13:40 - "Neurociência, Mindfulness, Compaixão e Empatia: correlações e aplicações clínicas" – Geraldo Possendoro (Brazil) 14:00 - "Mapeamento cerebral no estresse e na meditação" – Paula Arantes (Brazil) 14:20 - "Perguntas" (Todos)	Open Session   Mindfulness Practice (14:30)		
15.00 - 17.00	SYMPOSIUM - MINDFULNESS EN LATINO-AMERICA (cont.)  15.00 – "Mindfulness en Organizaciones, Bien-estar para empleados - experiencia en Argentina" - Marisa Misischia (Argentina) 15.30 – "Protocolo de mindfulness breve para la prevención de problemas de salud mental en personas expuestas a un evento altamente estresante reciente: Un ensayo controlado aleatorizado" - Cristian Cerna Carrasco (Chile) 16.00 – "Una experiencia de integración en Mindfulness, auto-compasión y experiencia somática en pacientes con trastornos de ansiedad" - Margarita Ungo (Uruguay) 16.30 – "Espacio de diálogo, reflexiones e integración de todo lo presentado en el día" (Todos)	WORKSHOP  "Food, taste, behavior and neurosciences" - Fabio Sinibaldi (Italy) and Paulo Turziani (Brazil)	WORKSHOP  "Mindfulness nas Organizações: O Ensino de Mindfulness a Favor do Lucro? Contexto Atual, Riscos, Ética e Atuação" – Marcelo Oliveira & Fernanda Prando (Brazil)	WORKSHOP  "Well Nourished: Feed Your Whole Self and Self compassion" - Andrea Lieberstein (USA)

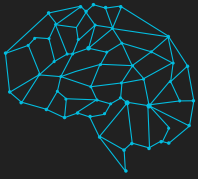


17.00 - 18.30	COFFEE-BREAK ORAL COMMUNICATIONS POSTER SESSION Exposition area			
18.30 - 21.30	KEYNOTE "Mindfulness meets Psychological Science: the MBCT Program" – Paul Bernard (Oxford, UK) KEYNOTE "The Neuroscience of Mindfulness" – Sara Lazar (Harvard, USA) KEYNOTE "Do meditators dream of electric sheep? Present and future of technologies and mindfulness" – Ausias Cebolla (Valencia, Spain)			

\*subject to change

### DAY 3

Friday June 14th, 2019	TEATRO FECAP (Main Conference Room) – 400 places	AMPHITHEATER – 170 places	ROOM "MINDFULNESS" – 50 places	ROOM "COMPASSION" – 50 places
8:30	Open Session   Mindfulness Practice			
9:00 - 11.00	SYMPOSIUM – "MINDFULNESS IN EDUCATION" 9:00 - "Opening" - Marcelo Demarzo, Alex Terzi and Daniela Oliveira (Mente Aberta, Brazil) 9:15 - "Kindfulness and Contemplative Education " - Alex Mourão Terzi (IF SUDESTE MG / Inst. Contemplative Science , Brazil) 9:45 - " Mindfulness-Based Health Promotion Program for the Educator (MBHP-Educa): Education and Cognition " - Daniela Rodrigues de Oliveira (UNIFESP s Brazil) 10:15 - "Stress in education" - David Wilson (UNIFESP, Brazil) 10:35 - "Mind- Kids Program " - Daniela Degani (MindKids , Brazil) 10:55 - " Questions " (session 1)	SYMPOSIUM – "MINDFULNESS IN CONTEMPLATIVE TRADITIONS" 9:00 - "Opening" – Kika Bastos and Marcelo Demarzo (Brazil) 9:15 – "The Brahma Kumaris Initiative"- Ken O'Donnell (Brazil) 9:45 – "The Shalom Community" – Rabin Gustavo Adrián Gottfried (Brazil) 10:15 – "Questions" (session 1)	WORKSHOP "Mindfulness para Pacientes com Câncer" – Marina Neumann (Brazil)	SYMPOSIUM "EXPANSÃO DO MBRP NO BRASIL: DA CLÍNICA DA DEPENDÊNCIA À PROMOÇÃO DO BEM ESTAR EM UNIVERSIDADES" – "Abertura e Coordenação" - Ana Regina Noto (Brazil) - "Projeto SER" – Ana Regina Noto (Brasil) - "MBRP e Qualidade de vida de pessoas em Hemodiálise" - Angélica Nickel Adamoli (Brasil) - "MBRP e Dependência de substâncias em serviços ambulatoriais" - Mayra Pires Alves Machado (Brasil) - "MBRP para Insônia e Dependência de Hipnóticos entre Mulheres" - Viviam Vargas De Barros (Brasil)



11.00 - 11.30	New books presentation Exposition area	COFFEE-BREAK	COFFEE-BREAK	COFFEE-BREAK
11.30 - 13.00	<p>SYMPOSIUM – “MINDFULNESS IN EDUCATION”</p> <p>Keynote “Mindfulness and Compassion in Education” – Robert Roeser (Penn University, USA)</p>	<p>SYMPOSIUM – “MINDFULNESS IN CONTEMPLATIVE TRADITIONS”</p> <p>11:30 – “The Christian Meditation” – Dom Alexandre (Brasil)</p> <p>12:00 – “The Buddhist Meditation” – Ricardo Sasaki (Brasil)</p> <p>12:30 – “Final Questions” (All)</p>	<p>WORKSHOP (cont.)</p> <p>“Mindfulness para Pacientes com Câncer” – Marina Neumann (Brazil)</p>	<p>SYMPOSIUM (cont.)</p> <p>“EXPANSÃO DO MBRP NO BRASIL: DA CLÍNICA DA DEPENDÊNCIA À PROMOÇÃO DO BEM ESTAR EM UNIVERSIDADES” – Ana Noto and Colleagues (Brazil)</p>
13.00 - 15.00	<p>IV CONGRESSO BRASILEIRO DE MINDFULNESS</p> <p>13:00 - “Intervenção em mindfulness: saúde emocional de estudantes do ensino fundamental em escola pública no Brasil” - Claudete Rodrigues Milaré (Brazil)</p> <p>13:20 - “Intervenção de atenção plena (mindfulness) como ferramenta de apoio psicossocial a estudantes universitários” - Celia Caldeira e Debora Teixeira (Brasil)</p> <p>13:40 - “Estudo sobre os efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness nas funções neuropsicológicas de estudantes universitários” - Karen Messias Cicuto (Brasil)</p> <p>14:00 - “Mindfulness e Gestão do Estresse na Faculdade de Medicina da UFMG: uma experiência pioneira na prevenção de Burnout entre estudantes de Medicina” - Sara P. C. Paiva (Brasil)</p> <p>14:20 - “Comparação entre práticas formais de mindfulness e um treinamento em mindful communication na formação médica: um relato de experiência” - Alex Fabrício de Oliveira (Brasil)</p> <p>14:40 – “Perguntas e Debate” (Todos)</p>	<p>Open Session   Mindfulness Practice (14:30)</p>		





<p>15.00 - 17.00</p>	<p>SYMPOSIUM – "MINDFULNESS IN EDUCATION"</p> <p>15:00 - " Mindfulness and Education: mistakes and correctness of a social project " - Marson Ferreira (Escola do Presente , Brazil )</p> <p>15: 20 - "Mindfulness training in teacher education - experience in Colombia" - Angelica Bernal (Pereira Technological University, Colombia)</p> <p>15:40 - "Sente program: combining mindfulness and socioemotional education from early childhood education " - Lisiane Rech (SENTE Program , Brazil )</p> <p>16:00 - " The MIND-EDUCA Program" – Regina Migliori (MIND-EDUCA, Brazil )</p> <p>16:20 - "Final Questions and Closing"</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"La importancia de la práctica formal y como lograr que los pacientes practiquen" – Fernando de Torrijos (Spain / USA)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Presença corporificada e a Meditação em movimento" – Daniela Ferraz (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Didáctica y pedagogía de Mindfulness: Dominios, habilidades y competencias específicas para la enseñanza de mindfulness en contextos grupales" - María Noel Anchorena (Argentina)</p>
<p>17.00 - 18.30</p>	<p>COFFEE-BREAK</p> <p>ORAL COMMUNICATIONS</p> <p>POSTER SESSION</p> <p>Exposition area</p>			
<p>18.30 – 21:30</p>	<p>KEYNOTE "Mindfulness and Ayahuasca" – Joaquim Soler (Barcelona, Spain)</p> <p>KEYNOTE "Mindful Eating: current evidence" – Jean Kristeller (Indiana, USA)</p> <p>KEYNOTE "Mindfulness and Deconstructive Practices" – Javier Garcia-Campayo (Zaragoza, Spain)</p>			

\*Subject to change.



## DAY 4

Saturday June 15th, 2019	AUDITORIUM - Campus Largo São Francisco – 200 places	ROOM "WISDOM" - Campus Largo São Francisco – 50 places	ROOM "MINDFULNESS" - Campus Largo São Francisco – 50 places	ROOM "COMPASSION" – Campus Largo São Francisco – 50 places
8:00	Open Session   Mindfulness Practice			
8:30 - 11:30	<p>SYMPOSIUM – MINDFULNESS AND LEADERSHIP AT WORKPLACE</p> <p>8:30 - "Opening" - Rogerio Calia (Brazil) and Marcelo Demarzo (Brazil)</p> <p>8:40 - "Search Inside Yourself" (the Google mindfulness-based program for companies) - Thais Requito (Brazil)</p> <p>9:05 - "The Kalapa Leadership Academy" (a mindfulness-based program for companies in Europe) - Marcelo Demarzo (Brazil)</p> <p>9:30 - "Mindfulness and Entrepreneurship" - Rodrigo Palos (Brazil)</p> <p>9:55 - "Benefits of Mindfulness for Time Management in Leadership Positions" - Renata Frateschi de Andrade (Brazil)</p> <p>10:20 - "Partnership USP / UNIFESP and a model of meditative teams for the creation of organizational sensemaking" - Rogério Calia (Brazil)</p> <p>10:45 - "Final Comments and Questions" (All)</p>	<p>SYMPOSIUM</p> <p>"IMPLANTAÇÃO DE MINDFULNESS NO SUS" - "Abertura e Coordenação" - Sandra Fortes (Brazil)</p> <p>- "Meditasus : Mindfulness e as possibilidades na rede de saúde pública brasileira" - Débora Silva Teixeira – FCM/ UERJ</p> <p>- "Ambulatório de mindfulness e promoção da saúde integrado à APS-SUS: relato de experiência" - Maria Lucia Favarato e Marcelo Demarzo. Mente Aberta/ UNIFESP</p> <p>- "Mindfulness: uma abordagem complementar na prevenção do transtorno de estresse pós-traumático para mulheres em situação de vulnerabilidade (violência doméstica e sexual)" - Sara P. C. Paiva – HC/UFMG</p> <p>- "Na boca do povo: expressões de transformações pessoais e interpessoais com práticas de mindfulness no Programa Atentamente SUS Recife" - Julio Lins. Programa Atentamente- SMS/Recife/PE</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"O que me faz um bom Facilitador de Mindfulness? Reconhecendo e desenvolvendo as Competências do MBI- TAC (Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria)" – Viviam Vargas and Colleagues (Brazil)</p>	<p>WORKSHOP</p> <p>"Monge ou cientista? Debatendo ética, ciência e religião entre instrutores de Mindfulness" – Tiago Tatton (Brazil)</p>
11.30 - 12.00	COFFEE-BREAK	COFFEE-BREAK	COFFEE-BREAK	COFFEE-BREAK
12:00 – 13:00	Free Time for lunch			



13.00 - 14.30	<p>IV CONGRESSO BRASILEIRO DE MINDFULNESS</p> <p>13:00 - "Diálogos entre Gestalt-terapia, mindfulness e psicologia budista a respeito da prática meditativa" - Fábio Nogueira Pereira (Brazil)</p> <p>13:20 - "Eficácia preliminar de mindfulness na cefaleia crônica de mulheres na Atenção Primária à Saúde de Fortaleza-CE" - Áthila Campos Girão (Brazil)</p> <p>13:40 - "Implementação de um modelo neurocognitivo de mindfulness na saúde pública" - Tiago Tatton (Brazil)</p> <p>14:00 - "Perguntas" (Todos)</p>	Open Session   Mindfulness Practice (14:30)	Following by web	Following by web
15.00 - 18.00	<p>KEYNOTE "The Science of Compassion" - Javier Garcia-Campayo (Zaragoza, Spain)</p> <p>CLOSING KEYNOTE - Jon Kabat-Zinn (EUA) (by webconference)</p> <p>CLOSING CEREMONY</p>	Following by web	Following by web	Following by web

\*Subject to change

## SAVE THE DATE - NEXT EVENTS:

### VII INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS

ZARAGOZA, SPAIN - June 4-6<sup>th</sup>, 2020

[www.meetingmindfulness.com](http://www.meetingmindfulness.com)

### VIII INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS

SÃO PAULO, BRAZIL - June 30<sup>th</sup> to July 3<sup>rd</sup>, 2021

[www.mindfulnessmeeting.com](http://www.mindfulnessmeeting.com)