

# ESPECIALIZAÇÃO EM MINDFULNESS 2018

## ***PROGRAMA DETALHADO***



## **PROGRAMA DETALHADO**

### **ÍNDICE**

<b>I. Contexto – Relevância do Tema.....</b>	<b>01</b>
<b>1. Impacto Esperado da Especialização.....</b>	<b>02</b>
<b>2. Referências.....</b>	<b>02</b>
<b>II. Objetivos (geral e específicos).....</b>	<b>04</b>
<b>III. Concepção do curso.....</b>	<b>04</b>
<b>IV. Público alvo.....</b>	<b>05</b>
<b>V. Metodologia.....</b>	<b>05</b>
<b>VI. Interdisciplinaridade.....</b>	<b>06</b>
<b>VII. Infraestrutura física.....</b>	<b>07</b>
<b>VIII. Sistemas de avaliação.....</b>	<b>07</b>
<b>IX. Certificação.....</b>	<b>08</b>
<b>X. Disciplinas.....</b>	<b>08 a 20</b>
<b>1. Mindfulness: origens, conceitos, práticas e aplicações - os modelos MBSR e MBHP</b>	
1.1 Carga Horária total da disciplina	
1.2 Professor responsável pela disciplina	
1.3 Ementa da Disciplina:	
1.3.1 Objetivos Gerais:	
1.4 Professor convidado	
1.5 Bibliografia:	
<b>2. Mindfulness e as Práticas Integrativas e Complementares no Brasil e no Mundo</b>	
2.1 Carga Horária total da disciplina	
2.2 Professor responsável pela disciplina	
2.3 Ementa da Disciplina	
2.4 Professor convidado	
2.5 Bibliografia:	
<b>3. Mindfulness, Mecanismos Psicológicos e Convergências com outras Psicoterapias de 3ª geração (“3a onda”)</b>	
3.1 Carga Horária total da disciplina	
3.2 Professor responsável pela disciplina	
3.3 Ementa da Disciplina	
3.3.1 Conteúdo Programático	
3.4 Professores convidados	
3.5 Bibliografia	

**4. Mecanismos Genéticos, Epigenéticos, Neurobiológicos e moleculares Cronobiológicos envolvidos em Mindfulness**

- 4.1 Carga Horária total da disciplina
- 4.2 Professor responsável pela disciplina.
- 4.3 Ementa da disciplina
- 4.3.1 Objetivos da disciplina.
- 4.4 Professoras Convidadas
- 4.5 Bibliografia.

**5. Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness (MBCT-Mindfulness-Based Cognitive Therapy)**

- 5.1 Carga Horária total da disciplina
- 5.2 Professor responsável pela disciplina
- 5.3 Ementa da disciplina
- 5.3.1 Conteúdo programático
- 5.3.2 Objetivos
- 5.4 Professores convidados
- 5.5 Bibliografia

**6. Prevenção de Recaídas baseada em Mindfulness (MBRP-Mindfulness-Based Relapse Prevention)**

- 6.1 Carga Horária total da disciplina
- 6.2 Professor responsável pela disciplina
- 6.3 Ementa da disciplina:
- 6.3.1 Conteúdo programático
- 6.3.2 Objetivos
- 6.4 Professor convidado
- 6.5 Bibliografia

**7. Mindfulness e Transtornos alimentares (Mindful Eating)**

- 7.1 Carga Horária total da disciplina
- 7.2 Professor responsável pela disciplina
- 7.3 Ementa da Disciplina
- 7.3.1 Conteúdo Programático
- 7.4 Professor convidado
- 7.5 Bibliografia:

**8. Mindfulness no Budismo e outras tradições contemplativas e filosóficas**

- 8.1 Carga Horária total da disciplina
- 8.2 Professor responsável pela disciplina
- 8.3 Ementa da disciplina
- 8.4 Professor convidado
- 8.5 Bibliografia

**9. Mindfulness nas Organizações: Senso de Propósito e Teoria U**

- 9.1 Carga Horária total da disciplina: 60 horas
- 9.2 Professor responsável pela disciplina
- 9.3 Ementa da disciplina
- 9.4 Bibliografia

**10. Mindfulness, Sustentabilidade e Meio Ambiente**

- 10.1 Carga Horária total da disciplina
- 10.2 Professor responsável pela disciplina
- 10.3 Ementa da disciplina
- 10.4 Bibliografia

**11. Compaixão: origens, conceitos, práticas e aplicações (Terapia da Compaixão baseada nos Estilos de Apego)**

- 11.1 Carga Horária total da disciplina
- 11.2 Professor responsável pela disciplina
- 11.3 Ementa da disciplina
- 11.3.1 Objetivos Gerais:
- 11.4 Professor convidado
- 11.5 Bibliografia

**12. Nome da Disciplina: Mindfulness nos Esportes**

- 12.1 Carga Horária total da disciplina
- 12.2 Professor responsável pela disciplina
- 12.3 Ementa da disciplina
- 12.3.1 Conteúdo Programático:
- 12.4 Bibliografia

**13. Nome da Disciplina: Mindfulness e Dor Crônica**

- 13.1 Carga Horária total da disciplina
- 13.2 Professor responsável pela disciplina
- 13.3 Ementa da disciplina
- 13.3.1 Conteúdo Programático:
- 13.4 Bibliografia

**14. Nome da Disciplina: Mindfulness na Educação**

- 14.1 Carga Horária total da disciplina
- 14.2 Professor responsável pela disciplina
- 14.3 Ementa da disciplina
- 14.3.1 Conteúdo Programático:
- 14.4 Bibliografia

**15. Metodologia de Pesquisa e Trabalho de Conclusão de Curso**

- 15.1 Carga Horária total da disciplina
- 15.2 Professor responsável pela disciplina
- 15.3 Ementa da disciplina
- 15.3.1 Conteúdo Programático:
- 15.4 Bibliografia

**XII. Corpo Docente..... 21**

**XIII. Cronograma de Aulas..... 28**

## I. Contexto – Relevância do Tema

---

“Mindfulness” se refere aos *programas baseados em mindfulness (Mindfulness-Based Interventions)*, que são intervenções psicossociais nas quais práticas de atenção plena são ensinadas de maneira estruturada, e embasada acadêmica e cientificamente. O programa original e mais conhecido é o MBSR [1,2] (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), criado na Universidade de Massachusetts (EUA) por Jon Kabat-Zinn no final da década de 1970, voltado a pacientes com condições clínicas crônicas. Em geral, os programas de mindfulness são desenvolvidos em grupo, ao longo de 8 semanas, com uma sessão presencial por semana, na qual são ensinados e praticados os exercícios de mindfulness, associados a psicoeducação para o manejo adequado do “estresse” cotidiano. A partir do MBSR, vários outros programas foram desenvolvidos, sempre baseados nas práticas de mindfulness, mas orientados a públicos-alvo específicos, como o programa MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), voltado a pacientes com depressão maior (unipolar) com alto risco de recaída (mais de 3 recaídas ou recorrências anteriores). Para além da área da saúde, os programas de mindfulness têm sido aplicados na sociedade em geral, como na educação e nas organizações, incluindo programas voltados a escolas de ensino fundamental, ao mundo corporativo e a atletas de alto desempenho [1].

O estado de mindfulness (cultivado pelas práticas e programas baseados em mindfulness) está associado a uma série de benefícios para a saúde, tanto para pessoas “saudáveis” [3], quanto para pacientes [4]. A evidência científica sobre mindfulness tem se acumulado exponencialmente, e com base em meta-análises recentes [4,5] (padrão-ouro em termos de pesquisa), pode-se dizer que pessoas ou pacientes que cultivam mindfulness em suas vidas têm menos sintomas de ansiedade e depressão, e lidam melhor com quadros de “estresse” disfuncional e dor crônica. Isso se aplica a um leque amplo de condições clínicas crônicas, desde transtornos mentais, até quadros “orgânicos” como hipertensão, diabetes, AIDS e doenças inflamatórias intestinais [4,5]. Os profissionais que praticam mindfulness também se beneficiam [6], apresentando menos sintomas de “burnout” (“síndrome do esgotamento profissional”), e até melhores resultados clínicos para seus pacientes no caso de profissionais de saúde (mediado pelo aumento da empatia e pela melhora na comunicação profissional-usuário).

Estudos neurobiológicos confirmam que a prática da atenção plena modifica positivamente a atividade mental e pode alterar significativamente o cérebro, especialmente o córtex pré-frontal e a ínsula, causando alterações morfológicas duradouras [7-17]. Há evidências de que essas mudanças cerebrais afetam a memória e concentração de pessoas que praticam mindfulness.

Além de suas aplicações preventivas ou terapêuticas na área da saúde, pode-se dizer que os programas de mindfulness têm impacto em todos os aspectos da Promoção da Saúde, compreendida em seu sentido mais amplo (no contexto da “intersectorialidade”) e moderno (como “qualidade de vida e bem-estar na sociedade”) [7]. Os programas de mindfulness têm como princípio o desenvolvimento de *autonomia e empoderamento (auto-eficácia) das pessoas* por meio do treinamento da atenção plena, aspectos esses considerados fundamentais para a efetiva Promoção da Saúde. Ainda, mindfulness pode ter um efeito de empoderamento comunitário, ao melhorar as relações entre as pessoas em qualquer âmbito da sociedade, por meio do cultivo de uma atitude mais compassiva e empática [8]. Além disso, mindfulness tem sido aplicado e implementado dentro de “políticas públicas saudáveis” (na área da saúde e educação, principalmente), como por exemplo, no Reino Unido, onde mindfulness é uma das ferramentas terapêuticas baseadas em evidência no NHS (*National Health Services*,

correspondente ao nosso SUS) e no qual os próprios parlamentares têm sido treinados em mindfulness, com o intuito de catalisar a inserção futura de mindfulness na sociedade como um todo.

## 1. Impacto Esperado da Especialização

Na última década, o treinamento de habilidades “mindfulness” tem aumentado significativamente em campos como a psicologia e a medicina, mas também em outros setores como a educação, o mundo das organizações, e o âmbito esportivo. Hoje, um número crescente de psicólogos clínicos, médicos e outros profissionais de várias áreas do conhecimento estão mostrando seu interesse nas técnicas de mindfulness e em sua formação profissional, principalmente no formato “especialização”, haja vista a ampla gama de conhecimentos, habilidades e competências relacionadas a aplicação de mindfulness na sociedade, desde o estudo histórico de suas origens, passando por conceitos, definições, mecanismos de atuação, evidências científicas, manejo adequado das diversas técnicas e programas, implementação em serviços de saúde, em escolas, e na sociedade em geral, aplicações clínicas e cuidados envolvidos nas “boas praticas de mindfulness” (“*best practices*”).

Internacionalmente mindfulness tem sido inserido em sistemas nacionais de saúde, como o Reino Unido, que incluiu a atenção plena em suas recomendações para o tratamento da depressão, conforme já mencionado. No sistema de saúde brasileiro (SUS), os programas baseados em mindfulness podem ter impacto abrangente para a Promoção da Saúde em suas várias facetas (autonomia, empoderamento, intersetorialidade e qualidade de vida), tanto na área da saúde, como na sociedade como um todo.

Por outro lado, a divulgação e implementação dos *programas baseados em mindfulness (Mindfulness-Based Interventions)* no Brasil ainda é incipiente, e iniciativas como essa especialização, e outras como a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (SUS), podem catalisar o processo de difusão e incorporação desses programas na sociedade brasileira, por meio da formação pós-graduada de profissionais altamente qualificados no tema, podendo atuar nas áreas da saúde, educação, organizações e mundo corporativo, e esportes.

O coordenador do título proposto, Prof Dr Marcelo Demarzo é médico e pesquisador especialista em mindfulness, e coordenador do Centro Mente Aberta – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde ([www.mindfulnessbrasil.com](http://www.mindfulnessbrasil.com)) da UNIFESP, que tem como objetivo principal catalisar a implementação de programas baseados em mindfulness na sociedade em geral, e na saúde em particular.

## 2. Referências:

1. Demarzo MMP. Meditação aplicada à saúde. Programa Atualização em Med Família e Comunidade. 6th ed. Porto Alegre-RS: Artmed; 2011;6(1):1-18.
  2. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constr Hum Sci*. Kabat-Zinn, Jon: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School, Worcester, MA, US, 01655: Society for Constructivism in the Human Sciences; 2003;8(2):73-107.
  3. Demarzo MMP, Andreoni S, Sanches N, Perez S, Fortes S, Garcia-Campayo J. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Perceived Stress and Quality of Life: An Open, Uncontrolled Study in a Brazilian Healthy Sample. *Explore (NY)* [Internet]. 2014 [cited 2014 Mar 15];10(2):118-20. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24607079>
  4. Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and
- Mente Aberta -Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - UNIFESP/Campus Santo Amaro



- Meta-analysis. *JAMA Intern Med* [Internet]. 2014 Jan 6 [cited 2014 Jan 9]; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24395196>
5. Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V, et al. Mindfulness-Based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis. *Clin Psychol Rev* [Internet]. Elsevier Ltd; 2013 Jun 7 [cited 2013 Jun 12];33(6):763–71. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23796855>
  6. De Zoysa N, Ruths FA, Walsh J, Hutton J. Mindfulness-based cognitive therapy for mental health professionals: A long-term quantitative follow-up study. Mindfulness. de Zoysa, Nicole: Department of Psychological Medicine, King's College Hospital, 1st Floor, Cheyne Wing, Denmark Hill, London, United Kingdom, SE5 9RS, ndezoysa@nhs.net: Springer; 2014. p. 268–75.
  7. Demarzo MMP. On the Occasion of the World Mental Health Day Minding the Gap in Mental Health: The Health Promotion-Primary Care-based Solution. *Int J Prev Med* [Internet]. 2012 Oct [cited 2014 Jan 28];3(10):670–1. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3482992&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
  8. Galla BM, O'Reilly GA, Kitil MJ, Smalley SL, Black DS. Community-Based Mindfulness Program for Disease Prevention and Health Promotion: Targeting Stress Reduction. *Am J Health Promot* [Internet]. 2014 Aug 27 [cited 2014 Sep 2]; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25162319>
  - Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2011 May 30;187(3):441-53. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.011. Epub 2010 Sep 16. Review. PubMed PMID: 20846726.
  9. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med*. 2009 May;15(5):593-600. doi: 10.1089/acm.2008.0495. Review. PubMed PMID: 19432513.
  10. Fjorback LO, Arendt M, Ornbøl E, Fink P, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatr Scand*. 2011 Aug;124(2):102-19. doi: 10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x. Epub 2011 Apr 28. Review. PubMed PMID: 21534932.
  11. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2004 Jul;57(1):35-43. PubMed PMID: 15256293.
  12. Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, et al. (2011) How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perpective Psychol Sci* 6: 537–59. doi: 10.1177/1745691611419671.
  13. Hölzel BK, Ott U, Gard T, Hempel H, Weygandt M, et al. (2008) Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Soc Cogn Affect Neurosci* 3: 55–61. doi: 10.1093/scan/nsm038.
  14. Luders E, Toga AW, Lepore N, Gaser C (2009) The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage* 45: 672–678. doi: 10.1016/j.neuroimage.2008.12.061.
  15. Murakami H, Nakao T, Matsunaga M, Kasuya Y, Shinoda J, et al. (2012) The structure of mindful brain. *Plos One* 7: e46377. doi: 10.1371/journal.pone.0046377.
  16. Piet J, Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2011 Aug;31(6):1032-40. doi: 10.1016/j.cpr.2011.05.002. Epub 2011 May 15. Review. PubMed PMID: 21802618.

## II. Objetivos (geral e específicos):

---

### **Geral:**

Treinamento acadêmico e especializado de profissionais de saúde e de outras áreas do conhecimento (educação, organizações, esportes, etc.) para conhecerem e incorporarem mindfulness no âmbito pessoal e na prática clínica e/ou profissional.

### **Específicos:**

1. Conhecer as origens, conceitos, definições, mecanismos de atuação e efeitos benéficos de *Mindfulness* nos setores da saúde, educação, organizações e esportes.
2. Vivenciar e desenvolver habilidades para a prática e o ensino das principais técnicas de mindfulness baseadas em evidência científica.
3. Desenvolver conhecimento, habilidades e atitudes para a prática pessoal e profissional de *Mindfulness*.
4. Desenvolver competência profissional<sup>1</sup> para oferecer grupos de *Mindfulness* nas seguintes características: "mindfulness aplicado à promoção da saúde", formato grupal de 8 sessões/semanas, segundo o modelo ***Mindfulness-Based Health Promotion***<sup>2</sup> (MBHP) (Promoção da Saúde baseada em Mindfulness), voltado a pacientes<sup>3</sup> e/ou clientes.

## III. Concepção do curso:

---

Conforme exposto, na última década, o interesse no treinamento de habilidades "mindfulness" tem aumentado significativamente nas áreas da psicologia e medicina, assim como em outras áreas do conhecimento, em especial na educação, nas organizações e nos esportes. Internacionalmente, mindfulness tem sido inserido em sistemas nacionais de saúde, como o Reino Unido, que incluiu a atenção plena em suas recomendações para o tratamento da depressão, conforme já mencionado. No Brasil, os programas baseados em mindfulness podem ter impacto abrangente para a Promoção da Saúde em suas várias facetas (autonomia, empoderamento, intersectorialidade e qualidade de vida), tanto na área da saúde, como na sociedade como um todo. Por outro lado, sua divulgação e implementação, em especial no sistema único de saúde brasileiro (SUS), ainda é incipiente, e iniciativas como essa especialização, e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (SUS), podem catalisar o processo de difusão e incorporação desses programas no Brasil.

Além disso, devemos destacar a projeção internacional importante que esta especialização teria sobre os países da América Latina e outros de língua Portuguesa. Na América Latina mindfulness é uma técnica amplamente reconhecida, atualmente com grande interesse e desenvolvimento tanto nas universidades como na clínica. Por outro lado, ainda há uma lacuna na oferta de formação específica em Mindfulness na América Latina e países ibero-americanos, tanto em Espanhol quanto em Português, e este título está sendo proposto fornece também uma oportunidade para os profissionais de outros países, em especial de língua portuguesa, obterem essa formação. Cursos de pós-graduação em mindfulness já estão sendo desenvolvidas em outros países como Reino Unido, EUA, Alemanha, Suécia, Itália, e Espanha, porém ainda não no Brasil e América Latina. Considera-se, portanto, a posição estratégica da UNIFESP ser pioneira nesta formação nesses contextos.

---

<sup>1</sup> Segundo o MBI-TAC (*Mindfulness-based Interventions - Teaching Assessment Criteria*):

<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACMay2012.pdf>

<sup>2</sup> Conheça mais sobre o MBHP nesse link: <https://www.Mindfulness.com/blog/Mindfulness-based-health-promotion/>

<sup>3</sup> O trabalho com pacientes exige, além da formação em mindfulness, formação e competência profissional específica.



Assim, essa especialização é concebida dentro dos contextos nacional e internacional de desenvolvimento de mindfulness na sociedade, abrangendo uma ampla gama de conhecimentos, habilidades e competências relacionadas a aplicação de mindfulness, desde o estudo histórico de suas origens, passando por conceitos, definições, processos e mecanismos de atuação, evidências científicas, manejo adequado das diversas técnicas e programas, implementação em serviços de saúde, em escolas, e na sociedade em geral, e com foco nas aplicações clínicas e cuidados envolvidos nas “boas práticas de mindfulness” (“*best practices*”). Nesse sentido, os responsáveis pelas disciplinas dessa especialização convidarão, quando adequado e pertinente, outros professores e especialistas nacionais e internacionais naqueles vários temas e tópicos apontados, na forma de aulas presenciais ou “webconferências”.

Vale ressaltar, que a presente especialização se constitui numa parceria interinstitucional e internacional com o “Master em Mindfulness” da Universidade de Zaragoza, na Espanha, coordenado pelo Prof Dr Javier Garcia-Campayo e pela Profa Dra Yolanda del Hoyo. Prof Garcia-Campayo também é professor visitante especial do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP. Cumpre acrescentar ainda, que o Master em Mindfulness da Universidade de Zaragoza foi criado com o apoio do próprio Prof Demarzo, o qual configura como um de seus professores fundadores. A parceria se constitui na troca de conhecimentos e experiências entre os coordenadores e professores, e concretamente na produção de conhecimento e material teórico e instrucional que serão disponibilizados a todos os participantes, tanto do Brasil, quanto da Espanha.

Por fim, essa especialização segue as **Diretrizes da Rede Britânica de Professores de Mindfulness (UK Network for Mindfulness-Based Teachers and Trainers Associations)** acessíveis em [www.mindfulnessteachersuk.org.uk](http://www.mindfulnessteachersuk.org.uk), e da **Rede Brasileira de Mindfulness**<sup>4</sup>, da qual o Centro Mente Aberta é membro fundador.

#### **IV. Público alvo**

---

Profissionais da área da saúde e de outras áreas do conhecimento, com nível superior concluído em cursos reconhecidos pelo MEC, com interesse em desenvolverem habilidades, conhecimentos e competência na prática pessoal e no uso profissional de Mindfulness como intervenção de promoção da saúde física e mental na sociedade.

Espera-se que os candidatos tenham experiência prévia na prática pessoal de mindfulness, ou em outras técnicas meditativas similares. **Idealmente, sugere-se a participação prévia em grupos de mindfulness de 8 semanas/sessões (MBSR, MBCT, MBHP, ou similares - presenciais ou online interativo), antes da participação na especialização**<sup>5</sup>.

#### **V. Metodologia**

---

A metodologia é centrada no aluno, com base nas vivências em primeira pessoa das práticas e programas de mindfulness, em aulas dialógicas teórico-práticas, e na reflexão sobre problemas e casos (reais e simulados) do uso de mindfulness na saúde, educação, esportes e

---

<sup>4</sup> Rede Brasileira de Mindfulness: [www.redemindfulness.com](http://www.redemindfulness.com)

<sup>5</sup> **ATENÇÃO:** Para aqueles que não participaram em um grupo de mindfulness de 8 semanas/sessões (MBSR, MBCT, MBHP ou similares) antes da entrada na Especialização, será obrigatório que o façam antes de completarem o primeiro ano da Especialização, a fim de que possam continuar na mesma. Os alunos terão acesso aos grupos de mindfulness do Centro Mente Aberta, ou alternativamente poderão fazê-los em centros de sua preferência, desde que os grupos sejam conduzidos por instrutores de mindfulness certificados.

organizações. A cada aula programada haverá uma exposição da carga teórica da disciplina pelo professor, somado a vivência experimental das práticas e programas de mindfulness correlacionados.

Como parte fundamental da Especialização, os alunos receberão capacitação para se tornarem **Instrutores de Mindfulness no modelo *Mindfulness-based Health Promotion* (MBHP)<sup>6</sup>**, desenvolvido pelo Centro Mente Aberta. Essa capacitação acontecerá especificamente em dois módulos em formato de retiro de imersão<sup>7</sup> (vide cronograma de aulas – o primeiro módulo ocorrerá entre o primeiro e o segundo ano da Especialização), e exigirá 100% de presença nas atividades presenciais (2 módulos) e à distância (tarefas) que serão solicitadas entre os 2 módulos. **O não cumprimento desses 2 módulos e das tarefas correspondentes gerará o desligamento do aluno da respectiva turma, devendo repor as atividades numa próxima turma a fim de que possa receber o certificado final ou título da Especialização.**

Para aqueles que não participaram em um grupo de mindfulness de 8 semanas/sessões (MBSR, MBCT, MBHP ou similares) antes da entrada na Especialização, será obrigatório que o façam antes do início desses 2 módulos, a fim de que possam participar nos mesmos. Os alunos devidamente matriculados terão acesso aos grupos de mindfulness do Centro Mente Aberta durante o primeiro ano da Especialização, ou alternativamente poderão fazê-los em centros de sua preferência, desde que os grupos sejam conduzidos por instrutores de mindfulness certificados.

## **VI. Interdisciplinaridade:**

---

O campo de conhecimento das intervenções baseadas em mindfulness é inter e transdisciplinar por natureza, o que se reflete na ampla gama de áreas de conhecimento envolvidas (medicina, psicologia, educação, organizações, antropologia, esportes, entre outras), refletindo no conteúdo programático aqui apresentado, baseado na integração de diversas disciplinas e áreas do conhecimento, que culminam com conhecimentos que se complementam em diferentes contextos, valorizando assim a diversidade em questões humanas, científicas e sociais.

---

<sup>6</sup> Conheça mais sobre o MBHP nesse link: <https://www.Mindfulness.com/blog/Mindfulness-based-health-promotion/>

<sup>7</sup> O valor da hospedagem/transporte deverá ser pago pelo aluno. Esses valores (estadia e transporte) não estão inclusos na mensalidade da Especialização.

## VII. Infraestrutura física:

---

O Campus Avançado de Santo Amaro da UNIFESP possui todas as condições adequadas de infraestrutura física – salas de aula (para as aulas teóricas e práticas), biblioteca, equipamentos e laboratórios, áreas de acesso especiais – e demais instalações asseguradas aos professores e alunos do curso proposto. **ATENÇÃO: os 2 módulos em retiro de imersão (ver cronograma) serão realizados fora de sede<sup>8</sup>, em local próximo a São Paulo, em condições apropriadas para a natureza dos módulos.**

## VIII. Sistemas de avaliação:

---

- 1) Apresentação do Trabalho de Conclusão do Curso (TCC | Monografia):** obrigatório para a obtenção do certificado final, são elaborados por escrito, individualmente, de acordo com os temas e normas previamente fornecidos pelos professores responsáveis, mediante uma abordagem científica e organizada, precedida da necessária pesquisa. **O TCC deverá ser desenvolvido na forma de revisão integrativa/narrativa da literatura, em tema correlato a mindfulness e sua aplicação na sociedade.** Haverá uma apresentação oral dos TCCs ao final da Especialização, com avaliação por parte de uma banca de 2 professores. Os mesmos professores avaliarão o material escrito. **Os pareceres serão "aprovado", "aprovado com ressalvas", ou "reprovado"**. Os alunos com pareceres "aprovado com ressalvas" ou "reprovados" terão 60 dias corridos para a apresentação do novo formato do TCC, impreterivelmente.
  - 2) Resenha de Livros e Artigos Científicos (0-10):** serão realizadas à distância, entre os módulos, individual, sob a orientação dos professores, e com material e tema específicos dependendo de cada módulo.
  - 3) Nota de Apresentação de Seminários científicos (0-10):** poderão ser realizados em sala de aula dependendo do módulo, individual ou em grupo, sob a orientação presencial dos professores, tratando de determinados assuntos previamente designados, por meio de debates e discussões com os demais alunos.
  - 4) Participação do Aluno nas aulas teóricas e práticas (0-10):** avaliado pelos professores responsáveis por cada módulo, representa efetivamente a atuação do discente mediante as diversas atividades desenvolvidas, teóricas e práticas, incluindo a opinião, o questionamento, a análise crítica e o debate ao longo do curso.
  - 5) Prova Escrita (0-10):** trata-se de uma avaliação aplicada individualmente, em sala de aula ou à distância, realizada de acordo com a matéria indicada pelo professor, quando aplicável, ao final de cada módulo.
- **Aprovação:** A nota para aprovação em cada módulo deve corresponder a 7,0 (sete) pontos, representando a média final da somatória de todos os meios avaliativos aplicados pelo professor responsável. O TCC tem critérios próprios, conforme apontado previamente.
  - **Presença:** mínimo de 75% de presença nas atividades teóricas, e de 100% nas atividades práticas (2 módulos de imersão).

---

<sup>8</sup> O valor da hospedagem/transporte durante esses dois módulos deverá ser pago a parte, diretamente pelo aluno. Esses valores (estadia e transporte) não estão inclusos na mensalidade da Especialização.

## IX. Certificação:

---

Os certificados serão expedidos e registrados pela Pró-Reitoria de Extensão da UNIFESP, mediante solicitação da Coordenação do Curso que colocará no SIU (Sistema de Informações Universitárias) as informações acadêmicas dos alunos (notas e frequências das disciplinas, título e nota da monografia) comprovando a aprovação em todas as disciplinas, sejam elas teóricas e/ou práticas e a realização de TCC – Trabalho de Conclusão de Curso ou Monografia.

## X. DISCIPLINAS:

---

**1. Nome da Disciplina:** Mindfulness: origens, conceitos, práticas e aplicações – Os modelos MBSR e MBHP.<sup>9</sup>

---

**1.1 Carga Horária total da disciplina:** 180 horas

**1.1.1** Total de horas teóricas: 20 horas

**1.1.2** Total de horas práticas: 160 horas

**1.2 Professor responsável pela disciplina:** *Marcelo Demarzo*

**1.3 Ementa da Disciplina:**

- ✓ O que é *Mindfulness* e seus benefícios gerais físicos e psicológicos
- ✓ *Mindfulness* na prática profissional (evidência científica, benefícios para profissionais e pacientes/clientes)
- ✓ Treinamento vivencial nas práticas de *Mindfulness*
- ✓ Mecanismos gerais de atuação de *Mindfulness*
- ✓ Orientação de leituras e práticas obrigatórias a serem cumpridas (diários de prática pessoal de mindfulness e participação em práticas via web – minimamente por 9 semanas - e resenha de livros e textos científicos)
- ✓ Treinamento vivencial como instrutor de práticas de Mindfulness
- ✓ Supervisão de casos vivenciados pelos próprios participantes, e de casos clínicos gerais de uso de mindfulness aplicado à saúde.
- ✓ O aluno será orientado na oferta de grupos de mindfulness de 8 sessões/semanas (sob supervisão) no modelo MBHP, que deverão ser desenvolvidos obrigatoriamente antes da finalização da disciplina.

**1.3.1 Objetivos Gerais:**

- ✓ Conhecer as origens, os conceitos, definições, e aplicações de Mindfulness na sociedade, como foco nos modelos MBSR e MBHP.
- ✓ Vivenciar as principais técnicas de mindfulness.
- ✓ Desenvolver prática pessoal e regular de Mindfulness.
  - ✓ Desenvolver competência profissional<sup>10</sup> para oferecer grupos de Mindfulness nas seguintes características: "mindfulness aplicado à promoção da saúde", formato grupal de 8 sessões/semanas, segundo o modelo Mindfulness-Based Health Promotion (MBHP) (Promoção da Saúde baseada em Mindfulness), voltado a pacientes e/ou clientes.

---

<sup>9</sup> Inclui 2 módulos no formato de retiro de imersão (100% práticos) – ver cronograma.

<sup>10</sup> Segundo o MBI-TAC (Mindfulness-based Interventions - Teaching Assessment Criteria):

<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACMay2012.pdf>

#### **1.4 Professores convidados: Equipe Mente Aberta**

##### **1.5 Bibliografia:**

1. Demarzo, M. M. P. ; GARCIA-CAMPAYO, J. . Manual Pratico de Mindfulness: Curiosidade e Aceitação. 1. ed. Sao Paulo-SP: Palas Athena, 2015. v. 1. 246p.
2. GARCIA-CAMPAYO, J. ; DEMARZO, M. M. P. . MINDFULNESS Y COMPASIÓN. La Nueva Revolución. 1. ed. Barcelona: Siglantana Editorial, 2015. v. 1. 280p.
3. CEBOLLA, A. (Org.) ; GARCIA-CAMPAYO, J. (Org.) ; DEMARZO, M. M. P. (Org.) . Mindfulness y Ciencia: de la tradición a la modernidad. 1. ed. Madrid: Alianza Editorial, 2014. v. 1. 275p.

#### **2. Nome da Disciplina:** Mindfulness e as Práticas Integrativas e Complementares no Brasil e no Mundo

---

##### **2.1 Carga Horária total da disciplina:** 5 horas

###### **1.1.1** Total de horas teóricas: 5 horas

##### **2.2 Professor responsável pela disciplina:** *Marcelo Demarzo*

**2.3 Ementa da Disciplina** O campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que atualmente estão inseridas no universo da chamada "Medicina Alternativa", "Medicina Alternativa e Complementar" ou "Medicina Integrativa" vem apresentando um crescente interesse por parte dos órgãos de saúde dos governos de vários países e de grandes centros médicos, que atualmente vem adotando tais práticas em suas rotinas. Em três de maio de 2006 foi publicada a portaria número 971 do Ministério da Saúde do Brasil (MS-BR) que estabeleceu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro, atendendo, sobretudo, à necessidade de se conhecer, apoiar, incorporar e implementar experiências que já vinham sendo desenvolvidas na rede pública de muitos municípios e estados brasileiros com diversas práticas. A disciplina "Outras Práticas Integrativas e Complementares" tem como objetivo apresentar e discutir, junto aos alunos, as bases teóricas e aplicações práticas de outras técnicas que, além de suas utilizações isoladas, podem ser aplicadas em conjunto com o Mindfulness, visando a promoção de saúde integral, dentro da perspectiva do ser biopsicossocial. Ao longo de sua carga horária, serão abordados temas como: A construção de uma nova epistemologia de cuidado integral baseado nas PICS; a nova Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares Brasileira; A situação das PICS no Brasil e no mundo; Bases teóricas gerais de outras práticas integrativas e complementares como Acupuntura, Antroposofia, Homeopatia, Fitoterapia, Yoga e Técnicas de Imposição de mãos.

##### **2.4 Professora convidada:** *Mariana Cabral Schweitzer*

##### **2.5 Bibliografia:**

1. Barreto, A. F. Práticas integrativas em saúde: proposições teóricas e experiências na saúde e educação. Editora UFPE, 2014.
2. Barros, N.F. A Construção da Medicina Integrativa: um desafio para o campo da saúde. São Paulo: Hucitec; 2006.
3. Tesser, C. D. Práticas complementares, racionalidades médicas e promoção da saúde: contribuições pouco exploradas. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(8):1732-1742, ago, 2009. Disponível em <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v25n8/09.pdf>>



**3. Nome da Disciplina:** Mecanismos Psicológicos de Mindfulness e a Convergências com as Psicoterapias de 3ª geração ("3ª onda")

---

**3.1 Carga Horária total da disciplina:** 25 horas

**3.1.1** Total de horas teóricas: 25 horas

**3.2 Professor responsável pela disciplina:** *Marcelo Demarzo*

**3.3 Ementa da Disciplina:** A disciplina tem como objetivo contextualizar o uso do *mindfulness* e seus mecanismos de atuação psicológicos, assim como discutir tal ferramenta terapêutica no âmbito das terapias cognitivo comportamentais, em especial aquelas denominadas de 3ª geração ou 3ª onda, oferecendo o histórico, a fundamentação teórica, indicações, principais técnicas terapêuticas e evidências de eficácia comparada.

As terapias de terceira, especialmente as baseadas em Mindfulness são uma importante área de desenvolvimento da psicoterapia moderna. ACT (terapia de aceitação e compromisso), Terapia Comportamental Dialética, Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness e outras abordagens mindfulness são comumente agrupados sob o nome Terceira Onda das Terapias Comportamentais.

O chamado primeira onda das terapias comportamentais teve seu início na década de 1920 com os estudos de Pavlov e o condicionamento operante. A segunda onda surgiu na década de 1970 e incluiu a cognição na forma de crenças irracionais, atitudes disfuncionais ou atribuições depressoras. No final de 1980 limitações empíricas e receios filosóficos da segunda onda deu origem à teoria ACT de Steven Hayes que modificou o foco do comportamento anormal longe do conteúdo ou forma para o contexto em que ela ocorre. Os métodos apresentados incluem uma diversidade de novas técnicas e abrem possibilidades para trabalho com grupos de pacientes, tais como transtorno de personalidade borderline, a depressão crônica ou transtorno de ansiedade generalizada que só tinha recebido pouca atenção específica no passado. As evidências disponíveis até agora permite que todos os tratamentos de terceira onda possam ser considerados como empiricamente suportados.

**3.3.1 Conteúdo Programático:**

- ✓ Mecanismos psicológicos de mindfulness
- ✓ As terapias cognitivas e comportamentais: 1ª, 2ª e 3ª ondas
- ✓ *Acceptance and Commitment Therapy e Dialectical Behaviour therapy (DBT)*: histórico, fundamentação teórica, indicações, evidência de eficácia.

**3.4 Professores convidados:** **Karen Cicuto, Áusias Cebola** (Universidad de Valencia, Espanha) e **Joaquim Soler** (Universidad de Barcelona, Espanha)

**3.5 Bibliografia:**

1. Segal, Z.D., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. The Guilford Press, 2012.
2. Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.G. Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change. The Guilford Press, 2011.
3. Germer, C.K., Siegel, R.D., Fulton, P.R. Mindfulness e psicoterapia. Porto Alegre: ArtMed, 2015.
4. Luoma, J., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). Learning ACT. Oakland, CA: New Harbinger
5. Kahl, K. G, Winter, L., & Schweiger, U. (2012). The Third Wave of Cognitive Behavioural  
Mente Aberta -Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - UNIFESP/Campus Santo Amaro



Therapies: What is new and What Is Effective? *Curr Opin Psychiatry*, 25(6), 522-528.

**4. Nome da Disciplina:** Mecanismos Genéticos, Epigenéticos, Neurobiológicos e Cronobiológicos envolvidos em Mindfulness.

---

**4.1 Carga Horária total da disciplina:** 15 horas

**4.1.1 Total de horas teóricas:** 15 horas

**4.2 Professor responsável pela disciplina:** *Vania D'Almeida*

Docente UNIFESP, Graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (1984), Mestrado em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) pela Universidade Federal de São Paulo (1988) e Doutorado em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) pela Universidade Federal de São Paulo (1993). Realizou pós-doutorado no Instituto de Química da Universidade de São Paulo (1993 a 1996) e Livre Docência pelo Departamento de Genética da UNIFESP (2008). Professor Associado da Universidade Federal de São Paulo desde 2005. Atualmente é Coordenadora do Programa de Pós Graduação em Psicobiologia e Coordenadora Acadêmica da Unidade de Extensão Santo Amaro/Campus São Paulo/UNIFESP. Tem experiência nas áreas de Bioquímica e Genética, com ênfase em Metabolismo e Bioenergética, atuando principalmente nos seguintes temas: homocisteína, estresse oxidativo, epigenética, modelos animais de doenças, erros inatos de metabolismo e doenças de depósito lisossômico.

**4.3 Ementa da disciplina:** Serão discutidos possíveis mecanismos fisiológicos e moleculares envolvidos nas modificações genéticas, epigenéticas, neurobiológicas e cronobiológicas decorrentes da prática da atenção plena.

**4.3.1 Objetivos da disciplina:**

- ✓ Conhecer mecanismos genéticos e epigenéticos, com ênfase nos tipos de modificações em DNA e cromatina, e sua possível participação nas respostas induzidas pela prática da atenção plena;
- ✓ Discutir a participação das respostas inflamatórias na prática de atenção plena;
- ✓ Aprofundar o conhecimento sobre Biomarcadores que podem estar relacionados com as modificações biológicas decorrentes da atenção plena, com ênfase nos mecanismos neurobiológicos, cronobiológicos e moleculares envolvidos;

**4.3.2 Conteúdo Programático:**

- ✓ Epigenética: conceitos e definições
- ✓ Metilação de DNA
- ✓ Modificações em histonas
- ✓ Resposta inflamatória, citocinas e outros biomarcadores
- ✓ Estresse oxidativo: antioxidantes e pró-oxidantes
- ✓ Disfunção endotelial e moléculas relacionadas
- ✓ Neurotrofinas
- ✓ Cronobiologia
- ✓ Neuroplasticidade e mindfulness

**4.4 Professora Convidada:** *Daniela Oliveira*

**4.5 Bibliografia:**

1. Epigenetics – 1. Edição - C. David Allis, Thomas Jenuwein, Danny Reinberg, Marie-Laure Caparros, Cold Spring Harbour Laboratory Press, NY, EUA.
2. Free Radicals in Biology and Medicine - 4. Edição - Barry Halliwell and John Gutteridge, Mente Aberta -Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - UNIFESP/Campus Santo Amaro

Oxford University Press, NY, EUA.

3. Sanada K, Díez MA, Valero MS, Pérez-Yus MC, Demarzo MM, García-Toro M, García-Campayo J. Effects of non-pharmacological interventions on inflammatory biomarker expression in patients with fibromyalgia: a systematic review. *Arthritis Res Ther.* 2015;17:272.

4. Demarzo MM, Andreoni S, Sanches N, Perez S, Fortes S, Garcia-Campayo J. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open, uncontrolled study in a Brazilian healthy sample. *Explore (NY).* 2014; 10(2):118-20.

5. Tang YY, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci.* 2015;16(4):213-25.

6. Tang YY, Lu Q, Feng H, Tang R, Posner MI. Short-term meditation increases blood flow in anterior cingulate cortex and insula. *Front Psychol.* 2015;6:212.

7. Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, Gordon NS, McHaffie JG, Coghill RC. Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *J Neurosci.* 2011 Apr 6;31(14):5540-8.

8. Zeidan F, Grant JA, Brown CA, McHaffie JG, Coghill RC. Mindfulness meditation-related pain relief: evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain. *Neurosci Lett.* 2012 Jun 29;520(2):165-73.

**5. Nome da Disciplina:** Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness (MBCT-*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*)

---

**5.1 Carga Horária total da disciplina:** 20 horas

**5.1.1** Total de horas teóricas: 10 horas

**5.1.2** Total de horas práticas: 10 horas

**5.2 Professor responsável pela disciplina:** **Marcelo Marcos Piva Demarzo**

**5.3 Ementa da disciplina:**

**5.3.1 Conteúdo programático:**

- ✓ História e desenvolvimento da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (Mindfulness-based Cognitive Therapy – MBCT)
- ✓ Mindfulness, depressão e Modos da mente operar (Modo ser x Modo Fazer)
- ✓ Diferenças e semelhanças entre o Programa de Redução de Estresse baseado em Mindfulness (Mindfulness-based Stress Reduction – MBSR) e o MBCT.
- ✓ Conceitos básicos abordados nas 8 sessões do MBCT (ex.: consciência da atenção plena x piloto automático, mover atenção ao corpo e conhecer a natureza da mente/atenção, foco e divagação, ruminação, escalonamento de pensamentos e emoções, foco intencional na respiração, compreensão dos elementos da experiência – corpo/pensamentos/emoções, padrões habituais da mente – ex. esforço para buscar soluções, experiência da meditação com curiosidade e interesse gentil/benevolente, reconhecer as reações de se prender/apegar e evitar/fugir, território da depressão, vulnerabilidades, aceitação com plena atenção, pensamentos como eventos mentais, reconhecer estados de humor negativos como estados passageiros da mente e pensamentos negativos como produtos distorcidos desses estados mentais, poder de escolher não se engajar em pensamentos ou toma-los como algo pessoal, reconhecer

padrões recorrentes dos pensamentos e desenvolver uma perspectiva mais ampla, reconhecer a interação entre atividades, estados de humor e bem estar, agir baseando-se na experiência do momento presente e prevenção de recaídas, sinais alarmes de recaídas, o que fazer ns ameaça de uma depressão, Equilíbrio na vida, práticas formais, informais, planejamento e disciplina, reforço das intenções da prática e sua relação com experiências positivas durante o curso, importância do autocuidado).

- ✓ Outros temas do MBCT: A avaliação/entrevista prévia ao início do programa, o Inquiry – explorando as experiências vividas durante a prática.
- ✓ Evidências científicas sobre as aplicações, mecanismos e efetividade do MBCT na clínica
- ✓ Vivência das principais práticas do MBCT

### **5.3.2 Objetivos**

- ✓ Desenvolver uma compreensão teórica e vivencial dos princípios do MBCT;
- ✓ Reconhecer aspectos clínicos e logísticos que estão relacionados ao programa MBCT;
- ✓ Reconhecer os limites e potencialidades deste programa (população alvo, contextos de intervenção, habilidades e formação profissionais necessárias para aplicação, indicações e contra-indicações de sua aplicação).

### **5.4 Professores convidados: *David Wilson e Karen Cicuto***

### **5.5 Bibliografia:**

1. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based Cognitive Therapy for depression. 2nd edition. The Guilford Press. 2013.
2. Williams JMG, et al. Mindfulness-based Cognitive Therapy for preventing relapse in Recurrent depression: a randomized dismantling trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2013.
3. Fennel M, Segal Z. Mindfulness-based Cognitive Therapy: culture clash or creative fusion? Contemporary Buddhism, vol12, No.1, May 2011.

### **6. Nome da Disciplina:** Prevenção de Recaídas baseada em Mindfulness (MBRP-*Mindfulness-Based Relapse Prevention*)

---

#### **6.1 Carga Horária total da disciplina:** 10 horas

**6.1.1** Total de horas teóricas: 5 horas

**6.1.2** Total de horas práticas: 5 horas

**6.2 Professor responsável pela disciplina:** **Ana Regina Noto Faria**, Decente UNIFESP, Graduação em Psicologia pela Faculdade Paulistana de Ciências e Letras (1997) e em Farmácia Bioquímica pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (1988). Mestrado (1995) e Doutorado (1998) em Psicobiologia pela Universidade Federal de São Paulo. Formação em Prevenção de Recaídas baseada em Mindfulness (MBRP-*Mindfulness-Based Relapse Prevention*) sob supervisão da idealizadora do programa, Professora Sarah Bowen. Atualmente é Professora do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo. Coordenadora do Núcleo de Pesquisa sobre Saúde e Uso de Substâncias (NEPSIS) e do Centro Regional de Referência em Crack e outras Drogas - CRR-DIMESAD-UNIFESP. Linha de pesquisa centrada em aspectos psicossociais relacionados ao uso psicotrópicos e suas implicações na saúde, tanto com o referencial epidemiológico quanto o qualitativo, bem como ensaios clínicos e comunitários de avaliação de intervenções preventivas e terapêuticas, na perspectiva da psicologia do desenvolvimento e cognitiva. Principais temas de estudo: uso de álcool/drogas

Mente Aberta -Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - UNIFESP/Campus Santo Amaro

entre populações em vulnerabilidade social; Prevenção de Recaída baseada em Mindfulness; uso de drogas, violência e família.

### **6.3 Ementa da disciplina:**

#### **6.3.1 Conteúdo programático:**

- ✓ Conceitos básicos abordados no MBRP (comportamentos aditivo, gatilhos, fissura, piloto automático, auto eficácia, efeito de violação da abstinência, o ciclo da recaída, a influência cognitiva nos comportamentos, flexibilidade cognitiva, relação com o desconforto a partir de uma atitude de abertura e aceitação, compaixão).
- ✓ Mecanismos de ação de mindfulness voltados à prevenção de recaída
- ✓ Protocolo de intervenção e Inquiry no MBRP (experiência direta e indireta)
- ✓ Implicações na prática clínica, tendo o MBRP como adjunto no processo terapêutico
- ✓ Definir e descrever a integração dos princípios da Prevenção de Recaída com técnicas de Mindfulness;
- ✓ Evidências científicas sobre a neurobiologia e a efetividade do MBRP na clínica
- ✓ Vivência das principais práticas do MBRP

#### **6.3.2 Objetivos**

- ✓ Obter uma compreensão intelectual e vivencial dos princípios de MBRP;
- ✓ Reconhecer aspectos clínicos e logísticos que estão relacionados ao programa de MBRP;
- ✓ Reconhecer o potencial terapêutico do MBRP, bem como suas indicações na clínica;
- ✓ Reconhecer os limites e potencialidades deste programa (população alvo, contextos de intervenção, habilidades e formação profissionais necessárias para aplicação, indicações e contra-indicações de sua aplicação).

### **6.4 Professoras convidadas: *Viviam Vargas Barros* e *Mayra Pires Alves Machado*,**

### **6.5 Bibliografia:**

1. Bowen, S.; Chawla, N.; Marlatt, G.A. Prevenção de Recaída Baseada em mindfulness para Comportamentos Aditivos – Um guia para o clínico. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2015.
2. Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., ... & Larimer, M. E. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 71(5), 547-556.

### **7. Nome da Disciplina:** Mindfulness e Transtornos alimentares (Mindful Eating)

---

#### **7.1 Carga Horária total da disciplina:** 20 horas

**7.1.1** Total de horas teóricas: 5hs

**7.1.2** Total de horas práticas: 15hs

#### **7.2 Professora responsável pela disciplina: *Vera Lucia Morais Antonio de Salvo*:**

Nutricionista, docente do ensino superior desde 1995, tendo sido coordenadora de curso de nutrição por 8 anos, além de experiência no atendimento de doenças crônicas, em especial, diabetes e obesidade é Instrutora de Mindfulness em formação pelo centro Mente Aberta/ UNIFESP e instrutora certificada no MB-EAT (mindful eating)– Califórnia, EUA.

**7.3 Ementa da Disciplina:** A disciplina de mindful eating tem como objetivo introduzir a aplicação de Mindfulness na alimentação a fim de permitir uma visão mais ampla do alimento e

da alimentação a partir de mindfulness. Do ponto de vista teórico, a disciplina procura oferecer um panorama dos atuais programas baseados em mindful eating, com ênfase naqueles baseados em evidências e com referências aos estudos clínicos e produção científica atual sobre o tema. O curso também oferece uma introdução às práticas de mindful eating, considerando que a experiência prática é fundamental para viabilizar a aplicação de mindfulness na prática clínica.

### **7.3.1 Conteúdo Programático:**

- ✓ conceitos de mindful eating e intuitive eating, distinções e pontos de contato
- ✓ aplicações de mindful eating
- ✓ obesidade e transtornos alimentares
- ✓ obesidade e doenças crônicas
- ✓ antropologia da alimentação
- ✓ evidências científicas e estudos randomizados
- ✓ prática de mindful eating
- ✓ retiro de mindful eating
- ✓ como incorporar na prática clínica

### **7.5 Bibliografia:**

1. Albers, Susan. Eating Mindfully: How to end mindless eating & enjoy a balanced relationship with food, New Habringer Publications, Inc. 2012
2. Bays, Jan Chozen. Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food – Shambhala Publications Inc 2009
3. Tribble, Evelyn; Resch, Elyse. Intuitive Eating, 2012.

**8. Nome da Disciplina:** Mindfulness no Budismo e outras tradições contemplativas e filosóficas

---

**8.1 Carga Horária total da disciplina:** 10 horas

**8.1.1** Total de horas teóricas: 10 horas

**8.2 Professor responsável pela disciplina:** *Marcelo Demarzo*

**8.3 Ementa da disciplina:** Contexto e influências históricas do desenvolvimento dos programas baseados em Mindfulness. Objetivos das práticas de Mindfulness como parte de uma tradição espiritual e de uma abordagem terapêutica e educativa, seus limites e congruências. Contato com cânones da tradição budista theravada, fundamentadoras de práticas dos programas de Mindfulness (Anapanasati Sutta e Satipathana Sutta). Exploração de como o contato com as tradições pode enriquecer a prática de Mindfulness laica e contemporânea. Meditação e Mindfulness em outras tradições (Hinduísmo, Cristianismo, Taoísmo e outras).

### **Objetivos**

- ✓ Explorar as raízes das práticas oferecidas nos programas baseados em Mindfulness;
- ✓ Desenvolver uma compreensão sobre os fundamentos budistas relacionados às práticas de Mindfulness dos programas contemporâneos;
- ✓ Desenvolver uma compreensão sobre o conceito e prática de Mindfulness em diferentes tradições.

**8.4 Professor convidado:** *Marcio Sussumu Hirayama*



### 8.5 Bibliografia

1. Willimas JMG, Kabat-Zinn, J. Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins and applications. Routledge. 2013.
2. Analayo. Satipatthana: the direct path to realization. Windhorse publication. 2003.
3. Wallace, BA. The attention revolution: unlocking the power of the focused mind. Wisdom publication. 2006.

## **9. Nome da Disciplina:** Mindfulness nas Organizações: Senso de Propósito e Teoria U

---

**9.1 Carga Horária total da disciplina:** 20 horas

**9.1.1** Total de horas teórico-práticas: 20

**9.2 Professor responsável pela disciplina: Rogério Calia** Professor Doutor do curso de Administração da USP no campus de Ribeirão Preto. Leciona filosofia aplicada e sustentabilidade ambiental. Pesquisa a gestão pelo diálogo e redes de inovação para a redução dos impactos ambientais. Foi instrutor de Seis Sigma e Especialista de Sustentabilidade na 3M do Brasil Ltda. <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4167033A1>

**9.3 Ementa da disciplina:** E se ao invés de sustentabilidade inspirar uma visão comprometida somente com diminuir a insustentabilidade do nosso modo de vida motivasse pessoas e organizações a criar as bases necessárias para que todas formas de vida possam florescer na Terra para sempre? Esta disciplina pretende desvelar os limites do modelo mental que nos mantêm atados a ideias e concepções que criam resultados que não desejamos, para que coletivamente despertos possamos florescer. Por meio de práticas reflexivas que nos ajudem a recuperar a consciência da conexão com a base de vida que nos sustenta, pretende-se readquirir e fortalecer nossa capacidade de pensar e agir para restaurarmos e reconectarmos com nossa habilidade individual e coletiva de cuidar e nossa capacidade de tomar decisões que apoiem o bem estar de todos, como foco especial no desenvolvimento profissional e humano no ambiente educacional, e nas corporações (mundo corporativo) e organizações (equipes esportivas ONGs, etc.). Conceitos e práticas como "Teoria U" e "Design Thinking" serão apresentados e aprofundados.

### 9.4 Bibliografia

1. Laaszlo, C.; Brown, J.; Ehrenfeld, J.; Gorham, M.; Barros-Pose, I.; Robson, L.; Saillant, R.; Sherman, D. e Werder, P. Flourishing Enterprise: The new spirit of business. Redwood City, California: Stanford Business Books. 2014.
2. Maturana, H e Davila, X. Habitar humano: em seis ensaios de biologia-cultural. São Paulo: Palas Athena. 2009.
3. Scharmer, O. Liderar a partir do futuro que emerge. Rio de Janeiro: Elsevier Editora. 2014.

## **10. Nome da Disciplina:** Mindfulness, Sustentabilidade e Meio Ambiente

---

**10.1 Carga Horária total da disciplina:** 10 horas

**10.1** Total de horas teórico-práticas: 10 horas



**10.2 Professor responsável pela disciplina: Luiz Carlos Serramo Lopez**, Pesquisador na Área de Psicobiologia, Meio Ambiente e Psicologia Ambiental. Coordenador do Laboratório em Ecologia Comportamental e Psicobiologia da UFPB. Membro do Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente da UFPB. Pesquisador do Grupo de Pesquisa em Mindfulness e Promoção da Saúde

**10.3 Ementa e objetivos da disciplina:** A disciplina irá discutir as interações entre a cognição individual (com ênfase nos processos de atenção), o meio ambiente e o bem-estar subjetivo. As bases neurofisiológicas da atenção e sua modulação na interação com os estímulos ambientais serão estudadas. Serão analisadas como as intervenções na atenção podem modificar os processos cognitivos levando a novas formas de comportamentos pró-sociais e pró-ambientais. Serão também avaliados diferentes protocolos de pesquisa para avaliar o efeito dessas intervenções na qualidade de vida e no comportamento. Formas de intervenção de atenção plena voltadas para o desenvolvimento de comportamentos pró ambientais serão discutidas

**10.4 Bibliografia:**

1-Environmental Psychology: An Introduction. Linda Steg, Agnes E. van den Berg, Judith I. M. de Groot. Wiley-Blackwell; First edition (2012)

2- Cognition. Margaret W. Matlin. Wiley; 7th Edition (2008)

**11. Nome da Disciplina:** Compaixão: origens, conceitos, práticas e aplicações (Terapia da Compaixão baseada nos Estilos de Apego)

---

**11.1 Carga Horária total da disciplina:** 20 horas

**11.1.1 Total de horas teóricas:** 5 horas

**11.1.2 Total de horas práticas:** 15 horas

**11.2 Professor responsável pela disciplina: Marcelo Demarzo**

**11.3 Ementa da disciplina:**

- ✓ O que é compaixão e seus benefícios gerais físicos e psicológicos
- ✓ Treinamento vivencial nas práticas de compaixão
- ✓ Mecanismos gerais
- ✓ Compaixão na prática profissional (evidência científica)
- ✓ Terapia da Compaixão baseada nos Estilos de Apego

**11.3.1 Objetivos Gerais:**

- ✓ Conhecer as origens, os conceitos, definições, e aplicações dos programas baseados em Compaixão na sociedade, como foco no modelo de estilos de apego.
- ✓ Vivenciar as principais técnicas de compaixão.
- ✓ Desenvolver prática pessoal e regular de compaixão.

**11.4 Professor convidado: Javier Garcia-Campayo** (Universidad de Zaragoza, Espanha)

**11.5 Bibliografia**

1. Demarzo, M. M. P. ; GARCIA-CAMPAYO, J. . Manual Pratico de Mindfulness: Curiosidade e Aceitação. 1. ed. Sao Paulo-SP: Palas Athena, 2015. v. 1. 246p .

2. GARCIA-CAMPAYO, J. ; DEMARZO, M. M. P. . MINDFULNESS Y COMPASIÓN. La Nueva Revolución. 1. ed. Barcelona: Siglantana Editorial, 2015. v. 1. 280p .

3. CEBOLLA, A. (Org.) ; GARCIA-CAMPAYO, J. (Org.) ; DEMARZO, M. M. P. (Org.) . Mindfulness y Ciencia: de la tradición a la modernidad. 1. ed. Madrid: Alianza Editorial, 2014. v. 1. 275p .

---

## **12. Nome da Disciplina:** Mindfulness nos Esportes

**12.1 Carga Horária total da disciplina:** 10 horas

**11.1.1 Total de horas teórico-práticas:** 10 horas

**12.2 Professor responsável pela disciplina:** *Marcelo Demarzo*

**12.3 Ementa da disciplina:** Mindfulness aplicado ao Esporte. Relação entre mindfulness, atividade física, exercícios e esportes. Mecanismos envolvidos nos efeitos de mindfulness aplicado ao exercício e esporte. Programas de mindfulness voltados a atletas amadores e de alto rendimento.

**12.3.1 Objetivos Gerais:**

- ✓ Conhecer as origens, os conceitos, definições, mecanismos, aplicações e efeitos dos programas baseados em mindfulness para atletas amadores e desportistas.

**12.5 Bibliografia**

1. Demarzo et al. Mindfulness applied to high performance athletes: a case report, 2015:

[https://www.researchgate.net/publication/280977710\\_Mindfulness\\_applied\\_to\\_high\\_performance\\_athletes\\_a\\_case\\_report](https://www.researchgate.net/publication/280977710_Mindfulness_applied_to_high_performance_athletes_a_case_report)

2. Demarzo et al. Mindfulness may both moderate and mediate the effect of physical fitness on cardiovascular responses to stress: A speculative hypothesis, 2014:

[https://www.researchgate.net/publication/261605152\\_Mindfulness\\_may\\_both\\_moderate\\_and\\_mediate\\_the\\_effect\\_of\\_physical\\_fitness\\_on\\_cardiovascular\\_responses\\_to\\_stress\\_A\\_speculative\\_hypothesis](https://www.researchgate.net/publication/261605152_Mindfulness_may_both_moderate_and_mediate_the_effect_of_physical_fitness_on_cardiovascular_responses_to_stress_A_speculative_hypothesis)

3. Demarzo et al. MARTIAL ARTS: MINDFUL EXERCISE TO COMBAT STRESS, 2015:

[https://www.researchgate.net/publication/279181274\\_MARTIAL\\_ARTS\\_MINDFUL\\_EXERCISE\\_TO\\_COMBAT\\_STRESS](https://www.researchgate.net/publication/279181274_MARTIAL_ARTS_MINDFUL_EXERCISE_TO_COMBAT_STRESS)

4. Demarzo et al. Mental Stress and Exercise Training Response: Stress-sleep Connection may be Involved, 2012:

[https://www.researchgate.net/publication/225290924\\_Mental\\_Stress\\_and\\_Exercise\\_Training\\_Response\\_Stress-sleep\\_Connection\\_may\\_be\\_Involved](https://www.researchgate.net/publication/225290924_Mental_Stress_and_Exercise_Training_Response_Stress-sleep_Connection_may_be_Involved)

---

## **13. Nome da Disciplina:** Mindfulness e Dor Crônica

**13.1 Carga Horária total da disciplina:** 10 horas

**13.1.1 Total de horas teóricas:** 10 horas

### **13.2 Professor responsável pela disciplina: *Marcelo Demarzo***

**13.3 Ementa da disciplina:** Mindfulness aplicado à Dor Crônica. Mecanismos envolvidos nos efeitos de mindfulness sobre a dor crônica. Programas e práticas de mindfulness voltados a pessoas com dor crônica.

#### **12.3.1 Objetivos Gerais:**

- ✓ Conhecer as origens, os conceitos, definições, mecanismos, aplicações e efeitos dos programas baseados em mindfulness para pessoas com dor crônica.

### **13.4 Professoras convidadas: *Márcia Epstein e Shirlene Lopes***

#### **13.5 Bibliografia:**

1. Lopez et al. Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention in the Management of Musculoskeletal Pain in Nursing Workers, 2018:

[https://www.researchgate.net/publication/325209954\\_Effectiveness\\_of\\_a\\_Mindfulness-Based\\_Intervention\\_in\\_the\\_Management\\_of\\_Musculoskeletal\\_Pain\\_in\\_Nursing\\_Workers/references](https://www.researchgate.net/publication/325209954_Effectiveness_of_a_Mindfulness-Based_Intervention_in_the_Management_of_Musculoskeletal_Pain_in_Nursing_Workers/references)

2. Vidyamala Burch. Viva Bem Com a Dor e a Doença - o Método da Atenção Plena: Summus, 2011.

### **14. Nome da Disciplina:** Mindfulness na Educação

---

**14.1 Carga Horária total da disciplina:** 20 horas

**14.1.1 Total de horas teóricas:** 10 horas

**14.1.2 Total de horas práticas:** 10 horas

### **14.2 Professor responsável pela disciplina: *Marcelo Demarzo***

**12.3 Ementa da disciplina:** Mindfulness aplicado à Educação (Educadores e Estudantes). Mecanismos envolvidos nos efeitos de mindfulness aplicado à educação nos vários níveis (pessoal e organizacional). Programas de mindfulness voltados à educação. Mindfulness-Based Health Promotion-Education.

#### **12.3.1 Objetivos Gerais:**

- ✓ Conhecer as origens, os conceitos, definições, mecanismos, aplicações e efeitos dos programas baseados em mindfulness para educadores e estudantes.
- ✓ Conhecer e vivenciar as práticas e exercícios psicoeducativos do programa Mindfulness-Based Health Promotion-Education (MBHP-Educa) desenvolvido pelo Centro Mente Aberta.

### **14.4 Professores convidados: *Alex Mourão e Daniela Oliveira***

#### **14.5 Bibliografia**

1. GARCIA-CAMPAYO, J. (Org.) ; DEMARZO, M. M. P. (Org.) ; ALARCON, M. M. (Org.) . Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación. 1. ed. Madrid: Alianza Editorial, 2017. v. 1. 424p.

2. Terzi et al. Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil, 2016:  
Mente Aberta -Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - UNIFESP/Campus Santo Amaro

[https://www.researchgate.net/publication/311715958 Mindfulness en la Educacion experien cias y perspectivas desde Brasil Mindfulness in Education Brazilian Experiences and Persp ectives](https://www.researchgate.net/publication/311715958_Mindfulness_en_la_Educacion_experien cias_y_perspectivas_desde_Brasil_Mindfulness_in_Education_Brazilian_Experiences_and_Persp ectives)

**15. Nome da Disciplina:** Metodologia de Pesquisa e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

---

**15.1** Carga Horária total da disciplina: 30 horas

**15.1.1** Total de horas teóricas: 30 horas

**15.2 Professor responsável pela disciplina:** *Marcelo Demarzo*

**15.3 Ementa da disciplina:** A disciplina de Metodologia de pesquisa e trabalho de conclusão de curso visa instrumentalizar os alunos para a realização de trabalhos científicos, discorrendo sobre os fundamentos da ciência e aspectos metodológicos para a execução dos trabalhos. Além disso, conhecer e correlacionar os fundamentos, os métodos e as técnicas de análise presentes na produção do conhecimento científico, sendo capaz de realizar busca bibliográfica em base de dados científicas até as formas de divulgação dos dados, passando pela análise e interpretação do texto científico, de forma crítica, organizando o texto científico mediante diferentes normas. Ao final da disciplina, o aluno deverá produzir um artigo de revisão narrativa ou integrativa (TCC), que é requisito obrigatório para a conclusão do curso de especialização.

**15.3.1 Conteúdo Programático:**

- ✓ O conhecimento científico e a investigação científica
- ✓ Elementos básicos de uma pesquisa em mindfulness
- ✓ Delineamentos de estudo comuns em mindfulness
- ✓ Delimitação do problema e hipóteses
- ✓ Pesquisa qualitativa x quantitativa
- ✓ O projeto de pesquisa
- ✓ Tipos de revisão da literatura: revisão narrativa/integrativa e revisão sistemática
- ✓ O artigo científico
- ✓ Supervisão presencial e à distância dos artigos de revisão narrativa/integrativa/TCCs.

**15.4 Professoras convidadas:** Daniela Oliveira e Priscila Palomo.

**15.5 Bibliografia**

1. Sampieri, R.H., Collado, C.F., Lúcio, M.P.B. Metodologia de pesquisa. Porto Alegre: AMGH, 2013.
2. Fowler Junior, F.J. Pesquisa de Levantamento. Porto Alegre: Penso, 2011.
3. Mendes, K.D.S., Silveira, R.C.C.P., Galvão, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & Contexto Enferm, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out/dez, 2008.

## **XII. Corpo Docente:**

---

### Coordenação e Docência



**Marcelo Demarzo**, Médico e Pesquisador especialista em Mindfulness, com formação na Inglaterra (Instituto Breathworks e Oxford Mindfulness Centre), e nos EUA (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society – University of Massachusetts) com Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli. É Médico de Família e Comunidade, com graduação, especialização e doutorado pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto -USP, e docente do Departamento de Medicina Preventiva da Escola Paulista de Medicina – UNIFESP. É Docente visitante da Universidade de Zaragoza, Membro da Comissão Organizadora e Responsável pelo Módulo Prático do “**Máster en Mindfulness**” na mesma Instituição. Fundador e Coordenador do Mente Aberta – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde e autor de dezenas de livros e artigos científicos sobre mindfulness e compaixão. Currículo Lattes completo: <http://lattes.cnpq.br/9242996936416312>

### Vice-Coordenação e Docência



**Vania D' Almeida**, Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (1984), mestrado em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) pela Universidade Federal de São Paulo (1988) e doutorado em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) pela Universidade Federal de São Paulo (1993). Realizou pós-doutorado no Instituto de Química da Universidade de São Paulo (1993 a 1996) e Livre-Docência pelo Departamento de Genética da UNIFESP (2008). Professora adjunta da Universidade Federal de São Paulo desde 2005. Membro da American Society for Biochemistry and Molecular Biology, Society for the Study of Inborn Errors of Metabolism, Sociedade Brasileira de Bioquímica e Biologia Molecular, entre outras. Atualmente é Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7220411418339421>

## Docentes e Professores Convidados



**Javier Garcia Campayo**, Psiquiatra do Serviço de Psiquiatria do Hospital Miguel Servet e Professor Catedrático da Universidade de Zaragoza desde 2000. Médico formado pela Universidade de Zaragoza, Coordenador de Saúde Mental (Instituto Carlos III) e membro da Comissão de Investigação do Instituto Aragonês de Ciências da Saúde. Presidente da Comissão Organizadora e Responsável pelo "Máster en Mindfulness" da Universidade de Zaragoza. É autor de centenas de livros e artigos científicos sobre mindfulness e compaixão.



**Ana Regina Noto** Psicóloga pela Faculdade Paulistana de Ciências e Letras (1997) e em Farmácia Bioquímica pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (1988). Atualmente é Professora do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo. Mestre e Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Professora e orientadora de pós-graduação na área de Medicina e Sociologia do Abuso de Drogas do Departamento de Psicobiologia da UNIFESP. Coordenadora do Centro Brasileiro de MBRP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1146514655934224>



**Luiz Carlos Serramo Lopez**, Biólogo com doutorado em Ecologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Coordena o Laboratório de Ecologia Comportamental e Psicobiologia da Universidade Federal da Paraíba em João Pessoa. Realiza pesquisas na área de Mindfulness e de comportamento Humano e Animal comparado. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5077085294524842>





**Alex Mourão**, professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG), Campus São João del-Rei. Possui graduação em Direito e Licenciatura em Letras. É especialista em Língua Portuguesa pela PUC - MG (2004), mestre em Letras pela Universidade Federal de São João del-Rei (2006) e doutor em Linguística e Língua Portuguesa, pela PUC - MG (2014), professor dos cursos de Letras, Tecnólogo em Logística, Tecnólogo em Recursos Humanos; e dos cursos técnicos de Controle Ambiental, Administração e Segurança do Trabalho do IF Sudeste MG, Campus São João del-Rei.. É Instrutor de Mindfulness certificado pelo MENTE ABERTA - (UNIFESP). É pós-doutor, com a pesquisa intitulada "A construção enunciativa do desenvolvimento profissional docente: análise de narrativas de professores e de alunos de licenciaturas após participação em protocolo de Mindfulness", pelo Programa de Pós-graduação em Letras: Estudos da Linguagem, da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).



**Ausiàs Cebolla** Professor assistente do Departamento de Personalidade, Avaliação e Tratamentos Psicológicos da Universidade de Valencia, Espanha. Pesquisador e especialista em Mindfulness e ciências contemplativas. É autor de dezenas de livros e artigos científicos sobre mindfulness e compaixão.



**Daniela Rodrigues de Oliveira** - Farmacêutica (USF), doutora em Biologia Estrutural e Funcional (UNIFESP) com pós-doutorado em Neurociências pelo Centre for Synaptic Plasticity da University of Bristol - UK. Atualmente é gerente de pesquisa do Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - Mente Aberta, serviço de extensão universitária da UNIFESP. É pós-doutoranda do Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einstein e pesquisadora do Mente Aberta. Tem experiência em práticas integrativas, neurociência básica e estudos clínicos. Estuda e pesquisa Memória, Plasticidade Neural e Mindfulness voltado à educação. É membro da Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento (SBNeC) e da Society for Neuroscience (SFN-USA).



**David Wilson**, Médico graduado pela UNIFESP. Residência Médica em Psiquiatria pelo Hospital do Servidor Estadual "FMO". Formação em Psicanálise pelo Instituto de Pesquisas em Psicanálise da Escola Brasileira de Psicanálise – Sessão São Paulo. Mestrado em Genética Molecular do Comportamento pela Universidade de São Paulo. Doutorando em Saúde Coletiva – Departamento de Medicina Preventiva – UNIFESP. Instrutor Certificado em Mindfulness aplicado a promoção da saúde pela Unifesp (Mente Aberta).



**Joaquim Soler**, PhD (Universidade de Barcelona, Espanha). Psicólogo clínico adjunto no Centro de Transtornos da Personalidade Borderline do Hospital Sant Pau, Barcelona, Espanha. Docente da Aliança Europeia Contra a Depressão e psicólogo clínico do Programa de Prevenção do Comportamento Suicida do mesmo instituto. Especialista na Terapia Dialética-Comportamental (DBT) certificado pelo Grupo de Transferência de Tecnologia Comportamental desde 2001, e membro do Grupo de Trabalho em Tratamentos Biológicos em Desordens de Personalidade. Publicou mais de 50 artigos sobre DBT, Mindfulness e Depressão.



**Karen Cicuto**, Psicóloga graduada pela PUC-SP. Curso de aprimoramento profissional no atendimento de jovens adultos pela PUC-SP. Especialista em Neuropsicologia pelo INESP- Instituto Neurológico de São Paulo. Mestranda em Saúde Coletiva – Departamento de Medicina Preventiva – UNIFESP. Em formação no curso de instrutor de mindfulness aplicado a promoção da saúde pelo Centro Mente Aberta. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9905267940193868>



**Márcia Epstein** - Psicóloga, Mestre em Linguística e Semiótica (USP), Multiplicadora de Práticas Meditativas (Associação Palas Athena). Instrutora de Mindfulness (Unifesp). Certificada em Prevenção de Recaída baseada em Mindfulness (Sarah Bowen, PhD e MBRP Brasil). Formação em Mindfulness para Dor Crônica (Breathworks, UK)



**Mariana Cabral Schweitzer:** Professora Adjunta do Departamento de Medicina Preventiva da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP Pós-doutora pelo Departamento de Orientação Profissional da EEUSP. Doutor em Ciências em convênio de dupla titulação entre a Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo/EEUSP e a Universidade Católica Portuguesa, curso realizado com bolsa CNPq. Doutorado Sanduíche na Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill, bolsista CAPES. Mestre em Enfermagem pelo PEN/UFSC, curso realizado com Bolsa de Estudos CNPq. Especialista em Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa pelo CIEPH. Especialista em Saúde Pública SPB/UFSC. Enfermeira graduada pela UFSC. Atua na área de Atenção Primária em Saúde, Políticas Públicas, Saúde Pública, Práticas Integrativas e Complementares, Humanização, Bioética



**Márcio Sussumu Hirayama,** Fisioterapeuta graduado pela USP. Mestrado em Ciências da Motricidade (Unesp). Doutorado em Ciências da Saúde (Unicamp) com estágio no Centre for Mindfulness Research and Practice da Universidade de Bangor (Reino Unido). Pós doutor em Saúde Coletiva – Departamento de Medicina Preventiva – UNIFESP. Foi bolsista da Japan International Cooperation Agency (JICA) no curso de fisiologia do exercício e promoção da saúde no envelhecimento na Universidade de Tsukuba, Japão. Formou-se professor de yoga (Ananda Marga) e foi bolsista do Sahaj Marg Spirituality Foundation (SMSF) no Scholarship Training Programme - Meditação na Shri Ram Chandra Mission, Chennai, Índia. Research fellow em visita ao Center for Mindfulness and Compassion no Cambridge Health Alliance - Harvard Medical School (Boston, EUA). Professor de Mindfulness voluntário no Mente Aberta. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6302327779594217>



**Mayra Pires Alves Machado**, Terapeuta Ocupacional graduada pela Universidade Federal do Paraná. Mestre e doutoranda em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, onde atualmente é pesquisadora colaboradora do Núcleo de Pesquisa em Saúde e Uso de Substâncias (NEPSIS) e do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em Prevenção de Recaídas Baseado em Mindfulness (MBRP Brasil). Possui certificação em Prevenção de Recaída Baseado em Mindfulness realizado pela Dra. Sarah Bowen através do MBRP Brasil. Instrutora certificada em Mindfulness aplicado a promoção da saúde pela Unifesp (Mente Aberta).

Lattes: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4424389E9>



**Priscila Palomo** - Psicóloga Clínica. Especialista em Psicologia Hospitalar pelo (HCOR) Hospital do Coração de São Paulo. Especialização em terapia cognitiva baseada em Mindfulness. Especialização em tratamentos psicológicos junto com a utilização de novas tecnologias. Doutora pela Universidade de Valencia, Espanha. Mestre em psicanálise pela Universidade de Salamanca, Espanha. Pos-doutoramento em andamento pelo Centro Mente Aberta-UNIFESP.



**Rogério Cerávolo Calia** Professor Doutor do curso de Administração da USP no campus de Ribeirão Preto. Leciona filosofia aplicada e sustentabilidade ambiental. Pesquisa a gestão pelo diálogo e redes de inovação para a redução dos impactos ambientais, e a relação entre Mindfulness, Senso de propósito e a Teoria U. Foi instrutor de Seis Sigma e Especialista de Sustentabilidade na 3M do Brasil Ltda. Lattes: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4167033A1>



**Shirlene Aparecida Lopes**, Fisioterapeuta especialista em Saúde Pública e Pensamentos Gandhianos. Realizou trabalhos em comunidades no Brasil, EUA e Índia, incluindo experiência de voluntariado. Mestre em Ciências Médicas – Educação e Saúde pela FMUSP. Instrutora certificada pelo Mente Aberta (Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - UNIFESP) onde atua como colaboradora desde 2014. Formação no curso Respira Vida Breathworks Brasil. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8477333197744124>



**Vera Lucia Morais Antonio de Salvo**, Nutricionista graduada pelo Centro Universitário São Camilo. Especialização em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário São Camilo e em Terapias e Técnicas para cuidados integrativos pelo departamento de neurologia e neurocirurgia da UNIFESP. Mestrado em Epidemiologia pela Universidade Federal de São Paulo. Doutorado em ciências pelo departamento de Medicina Preventiva – UNIFESP. Instrutora Certificada em Mindfulness aplicado a promoção da saúde pela Unifesp (Mente Aberta) e instrutora de Mindful eating, protocolo MB-EAT, da profa Jean Kristeller, Califórnia. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0410263140235814>



**Viviam Vargas de Barros**, Psicóloga graduada pela Univ Fed de Juiz de Fora. Mestrado em Psicologia pela Univ Federal de Juiz de Fora. Doutoranda do Departamento de Psicobiologia da UNIFESP. Formação em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Núcleo de Estudo Interdisciplinar em Saúde Mental (NEISME). Possui certificação em Mindfulness - Based Relapse Prevention (MBRP) pela Universidade da Califórnia, Escola de Medicina de San Diego e Treinamento Avançado para Professores em MBRP pelo Centre for Addiction Treatment Studies - Warminster, Inglaterra. Atualmente é integrante do Núcleo de Pesquisa em Saúde e Uso de Substâncias (NEPSIS), do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP (MBRP Brasil e do Mente Aberta (Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde), Professora de Mindfulness no Mente Aberta. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1656095676195242>

### **XIII. Cronograma de Aulas (presenciais)\*<sup>11</sup>**

	<b>DATA</b>	<b>TEMA</b>	<b>RESPONSÁVEL</b>	
<b>1</b>	<b>Agosto 2018</b>	Mindfulness: origens, conceitos, práticas e aplicações – Os modelos MBSR e MBHP	Marcelo Demarzo	31/08/2018
<b>2</b>	<b>Setembro 2018</b>	Mindfulness: origens, conceitos, práticas e aplicações – Os modelos MBSR e MBHP	Marcelo Demarzo	14/09/2018
<b>3</b>	<b>Outubro de 2018</b>	Práticas Integrativas e Complementares no Brasil e no Mundo  Metodologia de Pesquisa - Orientações Gerais sobre o TCC	Mariana Cabral  Daniela Oliveira e Priscila Palomo	19/10/2018
<b>4</b>	<b>Novembro de 2018</b>	Mindful Eating	Vera Salvo	16/11/2018
<b>5</b>	<b>Dezembro de 2018</b>	Mindful Eating	Vera Salvo	07/12/2018
<b>6</b>	<b>Fevereiro de 2019</b>	Compaixão (Terapia da Compaixão baseada nos Estilos de Apego)	Javier Garcia Campayo e Marcelo Demarzo	08 e 09/02/2019
<b>7</b>	<b>Março de 2019</b>	MBCT	Marcelo Demarzo, Karen Cicuto e David Wilson	08/03/2019
<b>8</b>	<b>Abril de 2019</b>	MBCT	Marcelo Demarzo, Karen Cicuto e David Wilson	12/04/2019
<b>9</b>	<b>Mai de 2019</b>	Mecanismos Psicológicos e Neurobiológicos de Mindfulness	Karen Cicuto e Daniela Oliveira	24/05/2019

<sup>11</sup> Horário: das 8 às 20:00 (almoço das 13 às 15:00) – exceto 2 módulos em imersão (ver cronograma específico)



<b>10</b>	<b>Junho de 2019</b>	Mecanismos Neurobiológicos de Mindfulness  Mecanismos Genéticos, Epigenéticos e Cronobiológicos de Mindfulness	Daniela Oliveira  Vania D´Almeida	28/06/2019
<b>11</b>	<b>Julho de 2019</b>	MBHP (retiro de imersão 1)	Marcelo Demarzo e Equipe Mente Aberta	08 a 13/07/2019
<b>12</b>	<b>Agosto de 2019</b>	Mindfulness e Dor Crônica	Marcia Epstein	16/08/2019
<b>13</b>	<b>Setembro de 2019</b>	Mindfulness nas Organizações: Senso de Propósito e Teoria U	Rogério Calia	13 e 14/09/2019
<b>14</b>	<b>Outubro de 2019</b>	Mindfulness na Educação	Alex Mourão e Daniela Oliveira	11/10/2019
<b>15</b>	<b>Novembro de 2019</b>	Mindfulness na Educação	Alex Mourão e Daniela Oliveira	01/11/2019
<b>16</b>	<b>Dezembro de 2019</b>	Mindfulness no Budismo e outras tradições contemplativas e filosóficas	Marcio Sussumu	13/12/2019
<b>17</b>	<b>Fevereiro de 2020</b>	Mindfulness nas Psicoterapias de 3ª geração (3ª onda)	Ausiàs Cebolla e Joaquim Soler	07 e 08/02/2020
<b>18</b>	<b>Março de 2020</b>	MBRP	Viviam Vargas, Mayra Machado e Ana Noto	06/03/2020
<b>19</b>	<b>Abril de 2020</b>	Mindfulness, Sustentabilidade e Meio Ambiente	Luiz Lopez	03/04/2020
<b>20</b>	<b>Maio de 2020</b>	Mindfulness nos Esportes	Marcelo Demarzo	08/05/2020
<b>21</b>	<b>Junho de 2020</b>	Apresentação dos TCCs	Marcelo Demarzo, Vania Almeida, Priscila e Daniela	05 e 06/06/2020
<b>22</b>	<b>Julho de 2020</b>	MBHP (retiro de imersão 2)  Encerramento da Especialização	Marcelo Demarzo e Equipe Mente Aberta	15 a 18/07/2020

**\*Sujeito a alterações**