

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE – CEDESS
MESTRADO ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Graziela Trevizan Da Ros

**Processo ensino-aprendizagem de *Mindfulness* e Compaixão para
a Saúde - MBPM com pós-graduandos da saúde**

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde - Mestrado Profissional - do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde – CEDESS da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP.

Linha de Pesquisa: Avaliação, Currículo, Docência e Formação em Saúde.

São Paulo

2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE – CEDESS
MESTRADO ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Graziela Trevizan Da Ros

**Processo ensino-aprendizagem de *Mindfulness* e Compaixão para
Saúde - MBPM com pós-graduandos da saúde**

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde - Mestrado Profissional - do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde – CEDESS da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP.

Orientadora: Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno

Coorientadora: Profa. Dra. Luiza Hiromi Tanaka

Linha de Pesquisa: Avaliação, Currículo Docência e Formação em Saúde.

São Paulo

2021

Ros, Graziela Trevizan Da

Processo ensino-aprendizagem de *Mindfulness* e Compaixão Para a Saúde - MBPM com pós-graduandos da saúde. Graziela Trevizan Da Ros -- São Paulo, 2021.

Dissertação (Mestrado Profissional) - Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde – CEDESS da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP.

Título em inglês: *Teaching-learning process of Mindfulness and Compassion for Health - MBPM with health graduate students.*

Palavras-chave: *Mindfulness*, compaixão, saúde, ensino-aprendizagem, educação.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE – CEDESS
MESTRADO ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Diretor do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em SAÚDE – CEDESS:

Prof. Dr. Nildo Alves Batista

Coordenador do Programa de Pós-Graduação:

Profa. Dra. Sylvia Batista (pró-tempore)

Vice Coordenador do Programa de Pós-Graduação:

Prof. Dr. Leonardo Carnut (pró-tempore)

Graziela Trevizan Da Ros

**Processo ensino-aprendizagem de *Mindfulness* e Compaixão para
a Saúde - MBPM com pós-graduandos da saúde**

Dissertação apresentada à Universidade
Federal de São Paulo – UNIFESP, para a
obtenção do título de Mestre Profissional em
Ensino em Ciências da Saúde.

Aprovação: ____/____/_____

Presidente:

Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno

Membros Titulares:

Profa. Dra. Otilia Maria Lúcia B. Seiffert

Profa. Dr. Leandro Timm Pizutti

Profa. Dra. Mayra Pires Alves Machado

Membro Suplente:

Profa. Dra. Cristina Tavares

AGRADECIMENTOS

A Deus, por mais esta bênção recebida.

Aos meus amados pais, Durval Da Ros e Ana Maria Trevizan Da Ros e a minha irmã Érica Trevizan Da Ros, por estarem sempre ao meu lado, cheios de amor e carinho.

Ao meu amado esposo, Renato Ayache Nishi, que me apoiou incondicionalmente na concretização deste sonho, cuidando de mim em todos os momentos.

Às orientadoras Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno e à coorientadora Profa. Dra. Luiza Tanaka Hiromi e as professoras Juliana Marcondes de Moraes e Patrícia Lima Dubeux Abensur que integram a equipe de pesquisadoras vinculadas ao presente projeto que acreditaram e confiaram em que eu poderia contribuir para a área de conhecimento em Educação em Saúde e pela dedicação com que me conduziram nesta empreitada.

Aos queridos professores, palestrantes convidados, acadêmicos, funcionários e todos aqueles que, de maneira direta ou indireta, ajudaram-me na realização desta dissertação.

Deixo um agradecimento especial as minhas amigas, Maria Cecília Sonzogno, Mayla Kato, Claudia Satiko Masuba e Maressa Ribeiro que enxergaram meu potencial, me incentivando a iniciar esse sonho e reabastecendo-me com as forças necessárias ao longo desta caminhada.

Agradeço Respira Vida *Breathworks* Brasil por cultivar a ética e a compaixão, auxiliando muitas pessoas a aliviar seu sofrimento físico, mental e emocional, representando no Brasil o ensino do *Mindfulness* e Compaixão através do método criado pela *Breathworks* no Reino Unido e pela Respira Vida *Breathworks* na Espanha.

Um agradecimento especial ao Departamento de Psicobiologia da Unifesp por ceder gentilmente o espaço físico para o desenvolvimento do curso de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde.

SUMÁRIO

Agradecimentos

Resumo

Lista de abreviaturas

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. APROXIMAÇÃO COM O OBJETO DO ESTUDO.....	15
3. OBJETIVOS.....	17
3.1. Objetivo Geral.....	17
3.2. Objetivo específico.....	17
4. REFERENCIAL TEÓRICO.....	18
4.1. Mindfulness, conceitos e práticas.....	18
4.2. Tendências Pedagógicas.....	24
4.3. Processo ensino-aprendizagem do Mindfulness.....	26
4.3.1 Programa Mindfulness e compaixão-MBPM.....	28
4.4 Revisão Integrativa de Literatura.....	31
4.4.1 Resultados da Revisão Integrativa de Literatura.....	35
5. MÉTODO.....	46
5.1 Tipo de pesquisa.....	46
5.2 Procedimento éticos de pesquisa.....	46
5.3 Colaboradores da pesquisa.....	47
5.3.1 Critérios de inclusão.....	47
5.3.2 Critérios de exclusão.....	47
5.4 Contexto da Pesquisa.....	47
5.5 Procedimento de coleta de dados.....	49
5.6 Análise de dados.....	50
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	53
6.1 Disciplina eletiva.....	53
6.2 Perfil dos participantes.....	57
6.2.1 Expectativas e motivações dos participantes.....	58
6.2.2 Núcleo orientador: expectativas e motivações para o curso.....	59
6.3 Resultados de aprendizagem.....	66

6.3.1 Núcleo orientador: importância da respiração.....	68
6.3.2 Núcleo orientador: escaneamento e consciência corporal.....	70
6.3.3 Núcleo orientador: equilíbrio e sustentabilidade para vida cotidiana.....	72
6.3.4 Núcleo orientador: distinção do sofrimento primário e secundário.....	74
6.3.5 Núcleo orientador: aceitação compassiva das experiências desagradáveis.....	75
6.3.6 Núcleo orientador: apreciação das experiências agradáveis.....	76
6.3.7 Núcleo orientador: consciência mais ampla.....	78
6.3.8 Núcleo orientador: interconexão e humanidade compartilhada.....	80
6.4 Avaliação da disciplina.....	83
7. Considerações finais.....	93
Referências.....	95
Apêndices.....	109
Apêndice I - Termo de consentimento livre esclarecido.....	109
Apêndice II - Termo de compromisso de utilização de dados.....	113
Apêndice III - Autorização de uso de imagem e voz.....	114
Apêndice IV - Questionário inicial.....	115
Apêndice V - Cartaz de divulgação da disciplina eletiva.....	118
Apêndice VI - Transcrição da 8 ^o semana.....	119
Apêndice VII - Quadro 8. Formulário avaliação RespiraVida Breathworks® - parte 4.	146
Anexos.....	152
Anexo I – Formulário de inscrição do curso MBPM.....	152
Anexo II – Documento consentimento informado da RespiraVida Breathworks®.....	154
Anexo III – Formulário de registro dos participantes da RespiraVida Breathworks®.	155
Anexo IV – Proteção de dados da RespiraVida Breathworks®.....	156
Anexo V – Seis passos mindfulness e compaixão da RespiraVida Breathworks®....	157
Anexo VI – Questionário aplicado ao final do curso RespiraVida Breathworks®.....	158
Anexo VII – Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa da UNIFESP.....	161

RESUMO

Intervenções baseadas em *Mindfulness* constituem uma modalidade que vem sendo crescentemente aplicada em diversos âmbitos com intenção de reduzir o estresse e a ansiedade, assim como o propósito de aumentar o bem-estar e a qualidade de vida. Diversos protocolos foram desenvolvidos a partir do Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBSR) de Jon Kabat-Zinn da Universidade de Massachusetts na década de 1970. O processo ensino-aprendizagem de *Mindfulness* busca favorecer o desenvolvimento da atenção consciente e da equanimidade com autogestão pessoal, possibilitando escolhas não reativas aliviando o sofrimento mental e emocional. Estes aspectos são relevantes na formação na área da saúde em consonância com as políticas indutoras da formação profissional. O objetivo desta pesquisa foi caracterizar o processo ensino-aprendizagem de curso de “*Mindfulness* e Compaixão para a Saúde” (MBPM) no Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde do CEDESS, UNIFESP, na perspectiva dos pós-graduandos da área da saúde. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de perspectiva interpretativa exploratória e descritiva. A totalidade dos estudos encontrados na revisão integrativa evidenciou efeitos positivos na diminuição do estresse e melhoria no bem-estar dos participantes. Contudo, estudos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem de Programas de *Mindfulness* são escassos na literatura científica. Os núcleos que orientaram a análise dos dados na presente pesquisa foram inspirados nos resultados de aprendizagem formulados no Programa MBPM. As falas dos participantes foram ao encontro das expectativas iniciais e evidenciaram o desenvolvimento de recursos internos para lidar com os desafios inerentes ao trabalho em saúde. A inclusão de propostas educativas na formação profissional em saúde pode favorecer o papel cuidador e a humanização preconizada nas atuais políticas indutoras na área da saúde. O aprofundamento de pesquisas das experiências educativas das intervenções baseadas em *Mindfulness*, identificando possibilidades e desafios pode contribuir na produção de conhecimentos nesta área.

Palavras chaves: *Mindfulness*, saúde compaixão, ensino, aprendizagem, educação.

LISTA DE ABREVIATURAS

CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

CEDESS - Centro de Desenvolvimento de Ensino Superior em Saúde.

CEP - Comitê de Ética e Pesquisa.

EEG – Eletroencefalograma.

EPE - Escola Paulista de Enfermagem.

FEHIAH - Faculdade de Enfermagem do Hospital Israelita Albert Einstein.

MBCT - Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness.

MB-EAT - Terapia de Consciência Alimentar Baseada em Mindfulness.

MBPC - Parto e Criação Baseados em Mindfulness.

MBPM - Gestão da dor baseada no Mindfulness.

MBRP - Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness.

MBSPE - Melhoria da Performance Esportiva Baseada em Mindfulness.

MBSR - *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

MBWE - Educação para o Bem-estar Baseada em Mindfulness.

NICE - National Institute for Health and Care Excellence.

PICS – Práticas Integrativas e Complementares

PNAS - Políticas Nacionais de Atenção à Saúde.

PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

RMf - Ressonância magnética funcional.

RVBW – Respira Vida Breathworks.

RPM - Rede em modo padrão.

SUS - Sistema Único de Saúde Brasileiro.

UNIFESP - Universidade Federal de São Paulo.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma de busca e seleção dos artigos.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Características dos alunos participantes da disciplina. São Paulo, SP, 2020.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Resultado da Revisão Integrativa: Estudos Sobre Ensino-Aprendizagem de Mindfulness.

Quadro 2 – Síntese dos 26 artigos selecionados.

Quadro 3 – Análise temática do formulário de inscrição da disciplina dos alunos.

Quadro 4 – Conteúdo e métodos adotados ao longo das oito semanas.

Quadro 5 – Análise temática do oitavo encontro dos participantes da disciplina de Mindfulness e Compaixão para a Saúde-MBPM do CEDESS.

Quadro 6 – Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 1.

Quadro 7 – Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 2.

Quadro 8 – Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 3.

Quadro 9 – Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 4.

1. INTRODUÇÃO

Programas baseados em práticas meditativas constituem uma modalidade de intervenção que vem sendo crescentemente aplicada no ambiente universitário com o objetivo de reduzir o estresse, bem como aumentar o bem-estar e a qualidade de vida (FAN, TANG e POSNER, 2014; GREESON, JUBERG, MAYTAN, JAMES, e ROGERS, 2014; JAIN et al., 2007; MENEZES et al., 2013; OMAN, SHAPIRO, THORESEN, PLANTE e FLINDERS, 2008; REGEHR, GLANCY e PITTS, 2013).

Segundo Kabat-Zinn (2019), *Mindfulness* é atenção plena, consciência – cultivada através de um foco de atenção prolongado e específico, que é deliberado, voltado ao momento presente e livre de julgamentos. Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts, é o pioneiro no desenvolvimento de protocolos de *Mindfulness* no ano de 1979. O denominado *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), foi projetado com o objetivo de proporcionar um programa educativo para elevar o grau de responsabilidade dos pacientes pelo seu próprio bem-estar, paralelamente aos tratamentos convencionais e mostrou resultados satisfatórios (KABAT-ZINN, 1982).

Embora o protocolo MBSR tenha seu foco principal nas pessoas com dor ou doença crônica, ele é aplicável, com poucas adaptações a outras condições de saúde-doença, tanto física como mental, com populações clínicas e não clínicas (SERRA ZUÁZQUITA, 2019)

A prática da atenção plena (*Mindfulness*) torna-se cada vez mais popular entre os estudantes do ensino superior. Estudo publicado na *The Lancet Public Health*, Julieta Galante e colegas relataram os resultados de um estudo prático, randomizado e controlado de um Programa de oito semanas de *Mindfulness* para estudantes na Universidade de Cambridge, Reino Unido, oferecida no período que antecede os exames - época em que é provável que os alunos tenham níveis mais altos de estresse. Os resultados mostraram que os alunos submetidos a intervenção da atenção plena apresentaram escores de angústia reduzidos durante o período do exame em comparação aos alunos que foram submetidos ao suporte habitual (apoio à saúde mental) (REAVLEY, 2018). No Brasil, um estudo realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul demonstrou que existe um grande

interesse por parte dos universitários em participarem deste tipo de intervenção (MENEZES, FIORENTIN, & ARAUJO, 2012).

Segundo estudos desenvolvidos por Shapiro, et. al (1998) e Dobkin (2014), a prática da atenção plena se mostrou útil para os próprios profissionais da saúde. De acordo com esses autores, existem três aspectos importantes: uso da atenção plena para melhorar as habilidades de autocuidado, uso para melhorar as habilidades e competências próprias de seu trabalho e a aplicação explícita de técnicas ou terapias baseadas na atenção plena aos pacientes.

As habilidades desenvolvidas nos programas de *Mindfulness* vão ao encontro e ações intersetoriais da educação e da saúde, pautado nas diretrizes da Políticas Nacionais de Atenção à Saúde (PNAS), para concretizar estratégias de promoção da saúde, que incentivam à atitude permanente de aprendizagem sustentada em processos pedagógicos problematizadores, dialógicos, libertadores, emancipatórios e críticos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Segundo Leite, et al. (2009), a construção de uma pessoa mais autônoma, no processo de aprender, torna-a também mais autônoma no processo de viver – de definir os rumos de sua vida. Mas, para que isso não se transforme em uma ação individualista, é fundamental transformar a prática pedagógica em uma ação mediadora, comprometida, coerente, ao mesmo tempo consciente e competente. Estas iniciativas cobram especial significado na formação dos profissionais da saúde no atual contexto.

Em 2006, foi estabelecida, no Sistema Único de Saúde (SUS), a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), através da Portaria GM/MS nº 9712. Essa Portaria traz orientações para estruturar as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) nos serviços da Atenção Básica, além de outras providências. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Em 2017, PNPIC foi ampliada em 14 novas PICS a partir da publicação das Portaria nº 849. Nessa portaria foi incluída a meditação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

E em 2018, com a Portaria nº 702, diversos recursos terapêuticos integraram o rol de PICS do Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018). As PICS estimulam o cuidado próprio, o cuidado com o outro, a responsabilização compartilhada no processo saúde-doença, a integração com a sociedade e com a natureza em uma perspectiva participativa. As pesquisas identificaram que algumas PICS afetam positivamente a qualidade de vida, o sono, a dor, o estado emocional, o bem-estar e o apoio social de seus praticantes, o que demonstra a importância para a saúde das pessoas (MCFEETERS, 2016; CRUZ, 2016; FERREIRA, 2017; SILVA, et. al, 2016).

Na cidade de São Paulo - SP, há aumento das práticas integrativas e complementares na rede de serviços de saúde, principalmente por meio de sujeitos sociais que defendem o modelo de cuidado integral, com técnicas simples, sustentáveis, de baixo custo e comprovadamente eficazes (CRUZ, 2016). Segundo Cruz (2016), a formação na área das PICS ainda é um desafio, possivelmente devido ao padrão medicalizante de cuidado que é seguido por muitos profissionais de saúde.

Em vista as escassas publicações sobre o ensino aprendizagem de *Mindfulness* com profissionais da área da saúde, a presente pesquisa se propôs abordar esta temática, considerando a perspectiva dos participantes sobre o processo de ensino-aprendizagem do curso de “*Mindfulness* e Compaixão para a Saúde” (MBPM), baseado no Protocolo de Manejo da Dor Baseado na Atenção Plena (MBPM) formulado por Vidyamala Burch.

Esse protocolo é uma adequação do Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBSR) de Jon Kabat-Zinn, e está dirigido para pessoas com dor crônica. (PIZUTTI et al, 2019; BURCH, 2011). Para que os efeitos do protocolo sobre *Mindfulness* tenha benefícios aos participantes, o processo de ensino-aprendizagem torna-se um fator determinante.

2. APROXIMAÇÃO COM O OBJETO DO ESTUDO

Minha trajetória profissional iniciou-se em 2004 como Enfermeira Assistencial de Unidade de Internação Adulto e Infantil de um hospital de grande porte de São Paulo, chegando a exercer o cargo de Supervisora de Enfermagem da Unidade de Internação Adulto. Paralelamente, busquei a Especialização em Enfermagem em Clínica Médica e Cirúrgica na Escola Paulista de Enfermagem - EPE da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, e posteriormente a Especialização em Enfermagem Pediátrica na Faculdade de Enfermagem do Hospital Israelita Albert Einstein - FEHIAE, local onde também cursei minha graduação em Enfermagem.

Após 2015 trabalhei em mais dois outros hospitais menores na cidade de São Paulo, sempre ligada a atividades educacionais, a saber: preceptoria de novos colaboradores de enfermagem, coleta de dados de pesquisas institucionais, coordenação de disciplina no programa de enfermeiro júnior, grupos de estudo, enfermeira de educação continuada, enfermeira pesquisadora, consultora educacional e especialista sênior de projetos governamentais no eixo de capacitação de recursos humanos.

Ao final de 2017 fui aprovada na seleção do Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde, Mestrado Profissional do Centro de Desenvolvimento de Ensino Superior em Saúde (CEDESS).

Após passar por um grande estresse ocupacional, decidi mudar de emprego em abril de 2019 e comecei a trabalhar em outro grande hospital, porém agora no Instituto de Conhecimento Ensino e Pesquisa. Devido à mudança de emprego, todo o projeto desenvolvido nos anos anteriores foi perdido e em decisão com minha orientadora, optei por estudar sobre como se dá o processo de ensino-aprendizagem de um curso baseado no protocolo "*Mindfulness* e Compaixão para a Saúde", que foi oferecido para os alunos do mestrado profissional do CEDESS/UNIFESP. Esta nova proposta me motivou a vivenciar o referido protocolo de oito semanas com a Profa. Dra. Luiza Hiromi Tanaka, professora credenciada por RVBW (<https://respiravidabreathworks.com.br/>). Nessa ocasião, percebi que

aprender *Mindfulness* é um processo de autogestão e para vivenciá-lo durante o curso haveria necessidade do Programa estar voltado para esse propósito e contaria com o processo de ensino-aprendizagem diferenciado, e assim emergiram algumas questões descritas a seguir: como o protocolo é estruturado pedagogicamente? Como se ensina *Mindfulness*? Quais são as teorias de aprendizagem que embasam o protocolo? O que leva o participante escolher esse curso?

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Caracterizar o processo ensino-aprendizagem do curso “*Mindfulness* e Compaixão para a Saúde – MBPM” com pós-graduandos da saúde.

3.2 Objetivos Específicos

- Conhecer as expectativas iniciais dos participantes em relação ao curso.
- Caracterizar a proposta educativa do curso em relação aos objetivos, conteúdos, estratégias de ensino-aprendizagem, avaliação e princípios pedagógicos.
- Identificar as (os) aprendizagens/contribuições no âmbito pessoal, profissional, propiciados pela proposta educativa.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 *Mindfulness*, conceitos e práticas

A palavra *Mindfulness* é a tradução de “*sati*” (palavra proveniente do dialeto indiano denominado *Palí*). *Sati* literalmente significa lembrança ou lembrar. Dentro das escrituras budistas este termo remete à atividade da mente, à constante presença da mente e à lembrança de manter a consciência (GROSSMAN, 2011; GERMER, 2015; FERNANDES, 2018; GIRARD, 2016; HIRAYAMA, 2014).

Não há uma tradução consensual para este termo na língua portuguesa. Com isso, geralmente a própria palavra inglesa é utilizada ou ela é referida por meio das expressões “atenção plena”, “observação vigilante”, “mente alerta” e “consciência plena” dentre outras (FERNANDES, 2018; HIRAYAMA, 2014).

Segundo a tradição budista, a mente humana tende a se comportar de modo a avaliar e reagir emocionalmente fazendo com que o indivíduo se afaste do ato de sustentar sua consciência de momento a momento (GUNARATANA, 1992; KABAT-ZINN, 2003; HIRAYAMA, 2014).

Não existe consenso sobre o termo *Mindfulness*, para alguns autores esse tipo de meditação significa estar com a atenção plenamente voltada à consciência em relação ao momento presente, a partir da utilização de alguma técnica que produz relaxamento dos músculos e da mente (NUNES, 2019; MENEZES & DELL’AGLIO, 2009a, 2009b).

Mindfulness também é visto como um construto que compartilha semelhanças conceituais com uma variedade de ideias provenientes da filosofia grega antiga, do pensamento da Europa ocidental (fenomenologia, existencialismo, naturalismo) e da América (transcendentalismo e humanismo). Assim, pode ser considerado algo não estritamente religioso, oriental ou pertencente a uma determinada filosofia ou tradição (BROWN, 2007; HIRAYAMA, 2014; FERNANDES, 2018; KABAT-ZINN, 2003).

Mindfulness pode também ser considerado um termo mais amplo, “guarda-chuva” podendo ser entendido como um constructo teórico, um conjunto de práticas para o desenvolvimento da atenção plena, ou processos psicobiológicos (GERMER, 2015; FERNANDES, 2018). As práticas de *Mindfulness*, atualmente inseridas em um contexto não religioso, são familiares às técnicas meditativas da tradição budista e tem como objetivo observar as experiências como elas são, sem modificá-las. Segundo Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness* significa apenas “parar e estar presente, só isso” (BISHOP, 2002; KABAT-ZINN, 2005).

A prática pode ser realizada de maneira formal ou informal. A meditação formal é intencional reservado alguns minutos do dia para parar e perceber sensações, pensamentos e sentimentos que venham à tona durante um período de tempo, mantendo um sentimento de bondade e curiosidade, sem intenção de chegar a algum estado específico. A meditação informal pode ocorrer a qualquer momento em qualquer atividade diária, tomando um estado de concentração, buscando perceber cada sensação e pensamento na atividade, de maneira a viver o presente daquele momento (KABAT-ZINN, 2005; SWEET, 2015).

Na década de 1970, Jon Kabat-Zinn, pesquisador americano (estudante do zen, vipassana e yoga) e outros pesquisadores da Universidade de Massachussetts, nos Estados Unidos, propuseram a utilização da meditação como terapia clínica no Ocidente. Em setembro de 1979, no centro médico desta Universidade, ele lançou um programa de intervenção dedicado à redução do estresse, que é denominado *Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR (Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness*), (KABAT-ZINN, 2011; FERNANDES, 2018; HIRAYAMA, 2014; CUEVAS-TORO, 2017).

Inicialmente a ideia era criar um meio de treinamento efetivo de meditação, incluindo componentes do *Hatha Yoga*, e para aplicações imediatas no tratamento da dor e estresse (VORKAPIC, 2013; KABAT-ZINN, 2003). O programa é baseado em práticas meditativas e exercícios focados no desenvolvimento da atenção plena. Este programa é realizado em grupo, tem a duração de oito semanas, é composto por uma sessão de duas horas e trinta minutos por semana, inclui um dia de retiro de oito horas de duração e orientações de práticas diárias a serem realizadas tanto

em algum momento específico (inclusive com conduções por áudio) como durante as atividades cotidianas.

Os participantes são estimulados a se relacionar de forma consciente com seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais. Há o cultivo do posicionamento não julgador e não reativo diante das experiências, e o desenvolvimento da consciência do “aqui e agora”, buscando o afastamento das ruminções sobre o passado e aflições em relação ao futuro. Dentre os seus conteúdos ele oferece aos participantes atividades como: meditação sentada com atenção à respiração, às sensações do corpo, aos estados e conteúdos mentais, atenção em varredura com conscientização de cada parte do corpo (*body scan*), exercícios motores com plena consciência do corpo (posturas de yoga) e questionamentos com reflexões em grupo sobre as experiências (CULLEN, 2011; KABAT-ZINN, 1982; FERNANDES, 2018; HIRAYAMA, 2014).

Segundo Kabat-Zinn (2019), o objetivo original do protocolo de MBSR, um programa ambulatorial de oito semanas, era testar o valor potencial do treinamento em *Mindfulness* para ajudar a reduzir e aliviar o sofrimento associado ao estresse, dor e doenças em pacientes com condições crônicas que não estavam respondendo aos tratamentos médicos comuns e, portanto, saíam do controle do sistema de saúde e da medicina tradicional. A MBSR devia ser uma rede de segurança para protegê-los e desafiá-los a fazer algo por si mesmos ao participar da própria trajetória em direção à saúde e ao bem-estar.

O MBSR não seria um novo tratamento médico nem uma nova terapia. Em vez disso, seria uma intervenção de saúde pública autoeducativa que, ao longo do tempo, com mais e mais usuários passando por ela, poderia ter o potencial de de mais saúde, bem-estar e sabedoria. O autor refere que em algum sentido, ensinando as pessoas a colaborar com o que seus médicos e o hospital podiam fazer por elas, mobilizando os próprios recursos interiores por meio da prática de *Mindfulness* e percebendo se, ao fazer isso, elas conseguiam não ser internadas ou, ao menos, se isso aconteceria mais raramente, já que aprendiam a se cuidar melhor e a desenvolver novas formas de lidar com seus níveis de estresse e de dor e modulá-los, bem como seus vários problemas de saúde e suas condições crônicas (KABAT-ZINN, 2019).

No ano de 1982, Kabbat-Zin e seu grupo começaram a divulgar as descobertas em artigos médicos. Dentre alguns anos, outros cientistas e clínicos também iniciaram estudos cada vez mais rigorosos do *Mindfulness*, aumentando, então, o extenso conhecimento sobre o assunto nas comunidades científicas com diferentes populações (KABBAT-ZINN, 2019).

Desde a criação desse programa, inúmeras outras intervenções baseadas em *Mindfulness* estão sendo utilizadas, investigadas e desenvolvidas para diferentes faixas etárias e populações específicas na área da saúde (CULLEN, 2011; SEGAL, 2002; HIRAYAMA, 2014). Durante os anos que se seguiram, a MBSR inspirou a criação e o estudo de outras práticas baseadas em *Mindfulness*, como a MBCT (sigla em inglês para terapia cognitiva baseada em *Mindfulness*) para depressão e uma gama de outros programas modelados na MBSR para outras circunstâncias em que as pessoas se encontram e que pesquisas científicas comprovaram ser valiosas e eficazes. Alguns desses protocolos, com siglas em inglês, incluem: MBRP (prevenção de recaída baseada em *Mindfulness*), para abuso de álcool e outras substâncias; MB-EAT (terapia de consciência alimentar baseada em *Mindfulness*), para distúrbios alimentares; MBSPE (melhoria da performance esportiva baseada em *Mindfulness*); MBWE (educação para o bem-estar baseada em *Mindfulness*), MBPM (gestão da dor baseada no *Mindfulness*), além de outras áreas clínicas como nos casos de insônia, câncer, fibromialgia, psoríases, artrite reumatoide, déficit de atenção e hiperatividade, HIV positivo, doenças cardíacas, entre outras (KABBAT-ZINN, 2019; CULLEN, 2011; EDENFELD, 2012; KHANNA, 2013; WANDEN-BERGHE, 2011; ONG, 2012; CHIESA, 2011; SHENNAN, 2011; FERNANDES, 2018).

A luz do protocolo MBSR, Vidyamala Burch desenvolveu em 2001 o Protocolo de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde (MBPM), que embora originalmente destinasse a ajudar pessoas com as sequelas de acidentes e doenças, também funciona extremamente bem para a dor mental como a provocada pelo estresse, pela ansiedade e pela depressão (BURCH, 2011; PENMAN & BURCH, 2016, PIZUTTI et al, 2019;).

A partir de 2007, muitos Latino-americanos tem se beneficiado pelos cursos oferecidos pela Associação *Respira Vida Breathworks*, mas só nos últimos anos há

aumentado a produção científica. Especialmente a partir da publicação dos livros de Vidyamala Burch: *Vivir bien con el dolor y la enfermedad* (Burch, 2014) e *Tú no eres tu dolor* (Burch, 2016) (SERRA, 2019).

Em revisão realizada por Serra (2019), as publicações científicas relacionadas ao programa *Mindfulness* e MBPM Compaixão pela Saúde da Respiração Vida Breathworks, são estudos baseados no programa padronizado de oito semanas *Mindfulness for Health* e *Mindfulness for Stress* - MBPM em diferentes modalidades, desde a aplicação presencial para formatos *online*, com e sem professor ao vivo. Os desenhos variam desde comparações pré e pós-intervenção, até ensaios com um grupo de controle randomizado, quase experimental, desenho qualitativo baseado na teoria e revisão bibliográfica. A maioria dos estudos concentra-se em populações com doença e / ou dor crônica. Em geral, todos esses estudos indicam que o programa MBPM e suas variações são benéficos para a saúde, bem-estar e autogestão da dor (SERRA, 2019).

O *Mindfulness* vem sendo utilizado cada vez mais em diversos contextos na área da saúde como intervenção profilática e terapêutica segura, efetiva e eficaz. Podemos citar como exemplo de tal utilização, o Sistema Nacional de Saúde na Inglaterra (*National Institute for Health and Care Excellence* – NICE) que apoia o uso da meditação *Mindfulness* para adultos com crises recorrentes de depressão (NICE, 2009).

De acordo com alguns autores, em diversas condições de saúde-doença, o *Mindfulness* tem sido aplicado em diferentes grupos com resultados satisfatórios (BAER, 2003; KABAT-ZINN, 2003; PAREJA, 2006; PERÉZ & BOTELLA, 2006; PASTOR, 2009).

Diversos autores destacam a importância e relevância da prática de *Mindfulness* para as pessoas em geral (BAER, 2003; KABAT-ZINN, 2005; PAREJA, 2006; WILLIAMS & PENMAN, 2015). Porém, o *Mindfulness* ainda não é reconhecido em todas as esferas de saúde já que são necessárias maiores evidências além de mudanças nas concepções do processo de saúde doença para além da abordagem biomédica. A terapia medicamentosa ainda é o tratamento mais comum e visto como mais eficaz no ocidente. Além disso, esse tipo de

intervenção também oferece alívio aos sintomas de maneira relativamente rápida, o que aumenta riscos como a utilização compulsiva de medicações, o sofrimento por efeitos colaterais e reações adversas que podem superar as vantagens do seu uso e a automedicação (LEITE, VIEIRA & VEBER, 2008).

As evidências têm demonstrado que o *Mindfulness* pode promover mudanças nas estruturas físicas e funcionais de curto e longo prazo em regiões do cérebro, quais sejam: o córtex pré-frontal dorsolateral e medial, o córtex cingulado anterior e posterior, a ínsula e amígdala. Estudos de neuroimagem começaram a explorar os mecanismos neurais subjacentes à prática de *Mindfulness* com técnicas como eletroencefalograma (EEG) e ressonância magnética funcional (RMf), (MENEZES, 2014; GIRARD, 2016).

A relação entre pensamentos, emoções e sensações do corpo ocorre porque as ligações cerebrais estão intimamente conectadas e integradas ao resto do corpo. O córtex, parte do cérebro responsável pelo pensamento e o sistema límbico, a parte responsável pelas emoções estão se comunicando em ambas as direções. Se tornarmos conscientes os nossos pensamentos, as emoções ficarão menos intensas, aumentando o bem-estar geral (BAUER-WU, 2014, p.73).

O estudo de Chiesa e Serrett (2011) também identificou benefícios relacionados a aspectos psicológicos em pacientes com dor crônica, a partir da aceitação e tolerância à dor mostrando que o paciente aprende uma nova forma de lidar com as experiências de sofrimento que fazem parte da vida.

De acordo com Noguchi (2015), o *Mindfulness* pode provocar alterações fisiológicas expressivas que interferem diretamente no fluxo mental desempenhando assim efeitos nos processos saúde-doença, na qualidade de vida e no bem-estar.

A meditação *Mindfulness* tem sido designada como uma prática metacognitiva, pois várias pesquisas apontam benefícios que ajudam no controle da atenção e de outros processos cognitivos que envolvem processamento de informação, inteligência, ampliação da autoconsciência, diminuição da ruminação, sendo sugerida como estratégia para lidar com afetos negativos, regular o estado

emocional e melhorar relacionamentos interpessoais (BISHOP et al., 2004; MENEZES & BIZARRO, 2015; MENEZES, DELL'AGLIO & BIZARRO, 2012; NUNES, 2019).

Segundo Mouzinho (2018), atualmente são muitos os campos profissionais que usam os ensinamentos e práticas do *Mindfulness* em prol da qualidade de vida de seus praticantes, podendo se citar os campos do negócio, medicina, saúde mental, educação, esporte e até política.

O *Mindfulness* também tem sido utilizada como ferramenta em contextos educacionais, pelo fato desta promover o desenvolvimento e o aprimoramento de habilidades mentais. No ensino infantil o *Mindfulness* pode ser utilizado para colaborar na aprendizagem, na qual tem como objetivo que o aluno adquira de forma dinâmica a consciência de um ser pensante e reflexivo (PEREIRA, 2018).

Segundo Rocha, Flores e Marques (2015), apesar da rotina escolar muitas vezes estar fragmentada em seus saberes, é possível que novas maneiras de articulação sejam incorporadas, de modo que, as crianças integrem as vivências e os diversos saberes de forma significativa. Uma das maneiras disso acontecer é através do *Mindfulness*.

4.2 Tendências pedagógicas

A educação e a saúde são espaços de produção e aplicação de saberes destinados ao desenvolvimento humano, sendo assim as práticas educativas são amplamente utilizadas na área da saúde. Para a atualização constante do profissional de saúde, torna-se indispensável um processo de formação contínua que vise não somente à aquisição de habilidades técnicas, mas também ao desenvolvimento de suas potencialidades no mundo do trabalho e no seu meio social (PEREIRA, 2003).

Segundo Pereira (2003), as concepções das práticas educativas são norteadas pelas tendências pedagógicas, a saber: pedagogia tradicional; pedagogia renovada; pedagogia por condicionamento e pedagogias críticas.

Na pedagogia tradicional, a educação é considerada um produto, pois os modelos já estão preestabelecidos, o professor é responsável por organizar os conteúdos e conduzir o processo educativo e é visto como autoridade máxima. Há uma predominância da exposição oral, que segue uma sequência fixa, com exercícios de fixação e memorização (PEREIRA, 2003; PETTENGILL, 1998).

A pedagogia renovada por sua vez, tem como objetivo a educação não transmissiva, mas sim aquela que o aluno aprende por si só a verificar a veracidade das informações, tendo como meta a autonomia intelectual. O centro da atividade escolar não é o professor nem os conteúdos disciplinares, mas sim o aluno, como ser ativo e curioso. O professor facilita o desenvolvimento livre e espontâneo do indivíduo, o processo de busca pelo conhecimento, que deve partir do aluno (PEREIRA, 2003; PETTENGILL, 1998).

Na pedagogia por condicionamento, a experimentação planejada é o alicerce do conhecimento, ou seja, a experiência determina o conhecimento. Esta pedagogia se concentra no modelo da conduta de um jogo eficiente de estímulos e recompensas, capaz de “condicionar” o aluno a emitir as respostas desejadas pelo professor (PEREIRA, 2003; PETTENGILL, 1998).

Nas pedagogias críticas, o professor procura desmistificar e questionar o aluno e sua estratégia principal é o diálogo, desta forma, o professor e alunos poderão refletir conjuntamente de forma crítica sobre os objetos. Na medida em que os alunos participam ativamente da exploração de suas temáticas, sua consciência crítica da realidade se aprofunda (PETTENGILL, 1998).

Segundo Pereira (2003), nas pedagogias críticas, a educação é uma atividade em que professores e alunos são mediatizados pela realidade que apreendem e da qual extraem o conteúdo da aprendizagem, atingem um nível de consciência dessa realidade, a fim de nela atuarem, possibilitando a transformação social. Nesta pedagogia, o método de ensino é realizado na forma de trabalho educativo, através dos grupos de discussão. As pedagogias críticas questionam concretamente a realidade das relações do homem com a natureza e com os outros homens, visando a uma transformação (LUCKESI, 2001).

4.3 Processo ensino-aprendizagem do *Mindfulness*

Segundo Brighenti et al. (2015) o processo ensino-aprendizagem é uma conexão entre professores e alunos que se tece pelos processos conferidos ao “ensinar” e ao “aprender”. A compreensão desta integração constitui-se em caráter essencial para o incremento desta complexa rede que envolve aprendizagem, educação e ensino.

De acordo com Freire (1996) ensinar exige apreensão da realidade, essa experiência destaca que, mesmo que desenvolvam diferentes papéis discentes e docentes se (re) formam no processo de formação, uma vez que não há docência sem aluno e que o ensino-aprendizagem se estabelece mutuamente nessa relação. Assim, essa experiência almeja valorizar o discente, a relação educando-educador e a autonomia do estudante para o ensino-aprendizagem e a prática da promoção da saúde (HERNÁN, 2010).

Segundo Aguiar (2001) a participação ativa do aluno na construção do conhecimento e a integração entre os conteúdos, promovem uma postura crítica permitindo que o aluno entre em contato com diversos modos de viver a vida, organizando seu próprio cuidado de saúde, além de buscar a educação permanente, especialmente a autoaprendizagem.

Armstrong e Fukami (2009) referem que sentimentos e emoções são importantes para determinar se e o quê aprendemos. Emoções, como medo e ansiedade exagerada, podem bloquear a aprendizagem, enquanto os sentimentos de atração e interesse podem ser essenciais para a aprendizagem.

O *Mindfulness* pode ser aprendido, desenvolvido, treinado e não precisa estar vinculado a um contexto espiritual/religioso. Esta prática é desenvolvida por meio de uma série de intervenções estruturadas, formais e informais. Os programas mais conhecidos incluem uma combinação de práticas para desenvolver uma maior consciência do corpo, das emoções, dos pensamentos e das sensações. O processo ensino-aprendizagem sugerido busca favorecer o desenvolvimento do autoconhecimento, do foco e atenção com autogestão emocional e pessoal (ORO et al., 2015).

Na compreensão sobre *Mindfulness*, enquanto uns apontam a consciência e a atenção como elementos fundamentais (BROWN & RYAN, 2003), outros argumentam que ela se constitui em um conjunto de habilidades que podem ser aprendidas para aumentar a saúde do indivíduo ou a capacidade de controlar a atenção e mantê-la no momento presente, sem julgamento sobre os estímulos (NUNES, 2019; BISHOP et al., 2004).

De acordo com Rocha, Flores e Marques (2015), o *Mindfulness* pode proporcionar o desenvolvimento da consciência do indivíduo, em relação a si e a sua inserção no mundo. A prática pode contribuir para a construção e significados, ajudando no desenvolvimento enriquecedor de suas aprendizagens. O papel dos processos metacognitivos sobre o processo de aprendizagem também são destacados nesta prática.

A prática do *Mindfulness* ensina o indivíduo uma nova maneira de abordar seus potenciais de atenção e estabelecer um relacionamento com sua experiência no momento presente, com a finalidade de diminuir a tendência e identificação com pensamentos disfuncionais. Permite que ele perceba o surgimento de estados corporais e psicológicos que as experiências do dia a dia condicionam, assim, o sujeito passa a desenvolver a capacidade de identificar tais estados, podendo escolher a melhor forma de responder a estas experiências de uma forma mais equilibrada e menos impulsiva. O objetivo da abordagem baseada em *Mindfulness* é a flexibilidade psicológica, a capacidade de o indivíduo agir em busca de coisas importantes para sua vida, mesmo na presença de pensamentos, sentimentos e sensações difíceis que possam surgir (GIRARD, 2016).

As habilidades a serem desenvolvidas durante as intervenções baseadas em *Mindfulness* envolvem considerações sobre a formação dos docentes que responsáveis pela condução dos cursos.

4.3.1 Programa *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde - MBPM

De acordo com Serra (2019), o programa MBPM é ministrado por professores formados e certificados pela Respira Vida Breathworks, que atendem aos critérios de treinamento estabelecidos pela Rede do Reino Unido para Formação de Professores e a Rede Espanhola de Programas Padronizados de Atenção Plena e Compaixão. Durante cada aula, o professor de MBPM, através de uma didática altamente experiencial de investigação e práticas meditativas, convida os participantes a explorar as experiências, com atenção consciente, com senso de bondade e aceitação em relação a si mesmos, usando a respiração para suavizar a tensão, resistência ou sofrimento relacionados àquele momento durante a aula. As práticas de bondade amorosa visam desenvolver uma atitude de autocuidado e autocompaixão, um senso de conexão e compaixão por outras pessoas.

Segundo informações coletadas em *site* oficial de Respira Vida *Breathworks* (<https://respiravida.net>), o programa MBPM é realizado em oito encontros semanais de duas horas e meia cada (mais uma sessão de prática adicional), com amplo espaço para aprender os métodos, colocá-los em prática e compartilhar sua experiência com outras pessoas na sua mesma situação, seguindo os seis passos. Durante as três primeiras semanas o participante permanece no passo 1 – a consciência é possível; na semana 4 o participante chega ao passo 2 – aproximar-se do desagradável; na semana 5 o participante chega ao passo 3 – ir ao encontro do agradável; na semana 6 o participante chega ao passo 4 – um recipiente maior; na semana 7 o participante chega ao passo 5 – conexão e na semana 8 o participante por fim chega ao passo 6 – a escolha (Anexo V).

A aprendizagem é completada por um manual do curso e um pacote de áudios para *download* com meditações que serão usados para prática em casa durante a semana (uma amostra das meditações você pode ouvir *online*).

O programa “*Mindfulness* para Saúde - MBPM”¹ proporciona um conjunto de poderosas ferramentas baseadas em *Mindfulness* e compaixão, que o participante

¹ e ² Notas do professor do programa “*Mindfulness* para a saúde – MBPM” Respira Vida Breathworks”

pode incorporar em sua vida diária, e que lhe ajudarão a melhorar a sua qualidade de vida e saúde. Seu propósito é ajudar a autogerenciar tanto a doença e a dor, como o estresse que frequentemente surge a partir dessas circunstâncias difíceis.

Penman e Burch (2016) referem que durante o programa MBPM os participantes são estimulados a experimentarem essas práticas e ensinamentos milenares, para provar os benefícios do *Mindfulness*, com ênfase na aceitação e compaixão.

Ainda de acordo com os autores, a dor e a doença são sensações desagradáveis diante das quais normalmente reagimos, causando todo um conjunto de problemas acrescentados, e estresse físico e emocional. É possível que não tenhamos nada a fazer a respeito da sensação desagradável subjacente, mas podemos aprender a diminuir e/ou superar este ciclo reativo. Isto significa que com o tempo aprendemos a manejar nossa resposta ao sofrimento sem acrescentar sofrimento desnecessário, o que abre espaço para desfrutar mais e mais do prazeroso, belo e do que apreciamos na vida (PENMAN & BURCH 2016).

Os objetivos do curso, de acordo o estabelecido por RVBW compreendem:² experimentar uma mudança profunda na maneira de relacionar-se com as experiências difíceis, sejam dor, doença ou estresse; aprender a vivenciar o corpo e as sensações físicas de maneira direta, deixando de lado as reações mentais e emocionais em relação à experiência física de dor ou estresse; vivenciar em sua própria experiência a natureza fluída e mutável da experiência, e aprender a dissolver a tendência de se relacionar com a dor e o estresse (ou certamente qualquer outra coisa) como algo fixo ou rígido e deixar de vivenciar as dificuldades como um motivo para isolar-se. Desenvolver um sentimento de “humanidade compartilhada”, no qual qualquer experiência é uma oportunidade para empatia e conexão.

As tarefas desenvolvidas durante as oito semanas incluem: meditações MBPM com 10 a 25 minutos de duração; movimentos conscientes (movimentos suaves baseados em yoga e pilates); exercícios práticos para aplicar *Mindfulness* e compaixão na vida cotidiana; liberadores de hábitos: propostas simples para desenvolver hábitos positivos e leituras.

Os Resultados do aprendizado esperados compreendem³

Depois de ter completado o curso os participantes terão aprendido a: conhecer e usar **a respiração** como base para todo o curso. **A respiração atua como:** uma âncora corporal para mente, habitando o momento presente; uma maneira de dissolver a tensão secundária, ao soltarmos padrões de prender a respiração; uma maneira de vivenciar diretamente a natureza fluída e mutável da experiência; um meio para desenvolver compaixão para consigo mesmo e para os demais; uma experiência que compartilhamos com os outros e, portanto, uma maneira de nos sentirmos conectados com as outras pessoas. Habitar o corpo com consciência ao movimentar-se, durante os **movimentos mindful** ou na vida cotidiana. Incorporar *Mindfulness* para trazer equilíbrio e sustentabilidade para a vida cotidiana, usando um **“programa de esforço equilibrado”** (pacing). **Distinguir o sofrimento primário**, a experiência difícil ou doença, do **sofrimento secundário**, que são as nossas reações habituais nos níveis mental, emocional e físico. Aplicar uma **atitude cuidadosa e amável** em relação à dor, doença e estresse, suavizando a resistência e cultivando a **“aceitação compassiva”**. **Apreciar e desfrutar** as experiências agradáveis ou prazerosas, inclusive de pequenas coisas. Cultivar amabilidade e **equanimidade** em relação a si mesmo, através do desenvolvimento meditativo de uma **consciência mais ampla**. Cultivar amabilidade e equanimidade em relação aos demais, através do desenvolvimento meditativo da **interconexão** com todos os seres e a **humanidade compartilhada**.

³ Notas do professor do programa “Mindfulness para a saúde – MBPM” Respira Vida Breathworks”

Este material formativo é propriedade intelectual de Respira Vida Breathworks: www.respiravida.net

Para reproduzir este texto de forma parcial ou total é necessário contatar com info@respiravida.com Página 3 / 58

4.4 Revisão Integrativa da Literatura

Para o levantamento da literatura, a respeito de estudos sobre ensino-aprendizagem de *Mindfulness*, foi realizada neste estudo uma revisão integrativa.

A revisão integrativa da literatura científica é um método que permite compreender determinado fenômeno por meio da sumarização de múltiplos estudos científicos, subsidiando a tomada de decisão e incorporando evidências na prática profissional. É uma abordagem que permite a inclusão de estudos que adotam diversas metodologias (VIANNA et al, 2013).

Segundo Botelho, Cunha e Macedo (2011), a revisão integrativa deve ser escolhida quando se quer realizar a síntese e análise do conhecimento científico já produzido sobre o tema investigado.

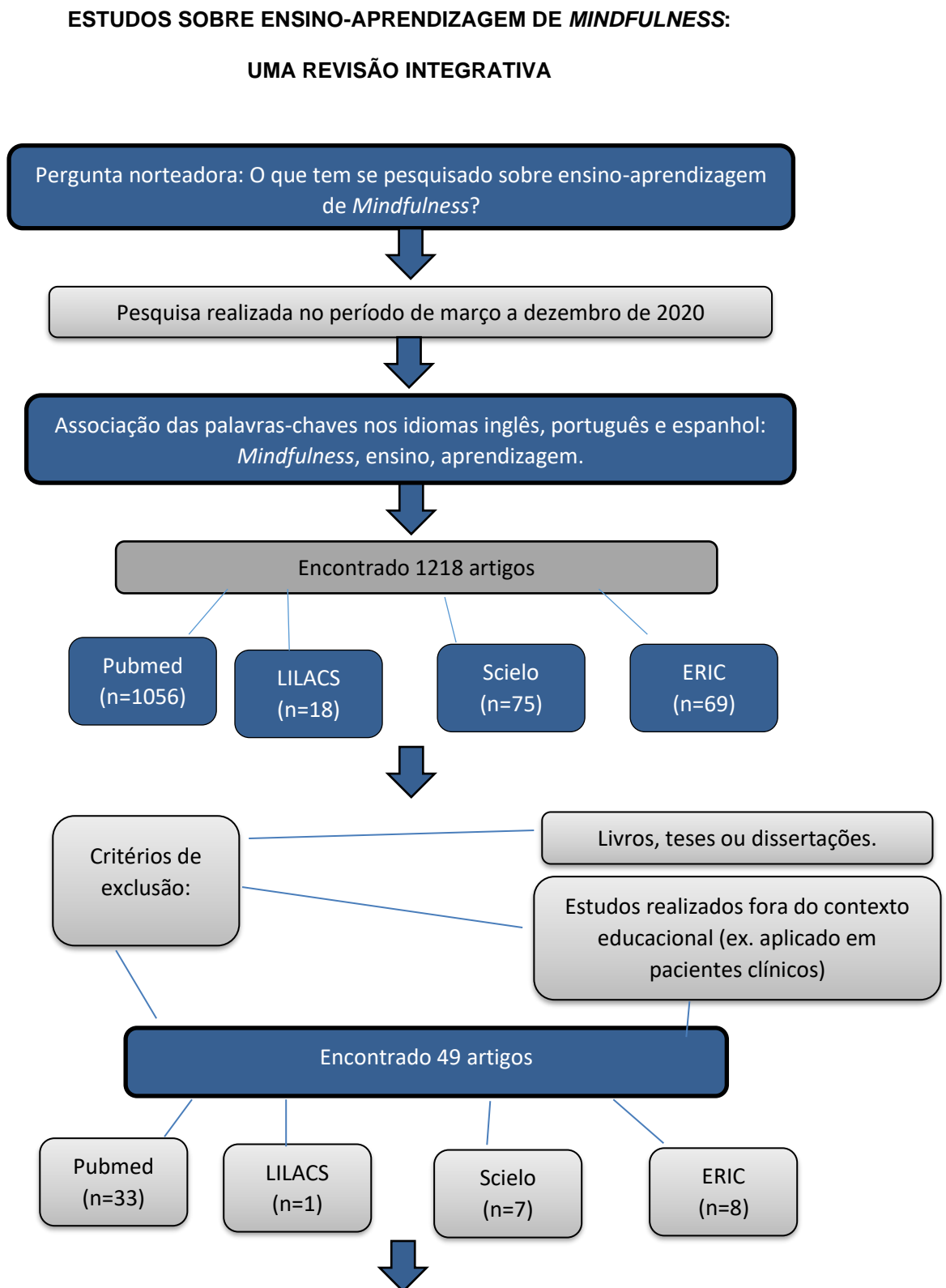
Existem critérios específicos para a busca e seleção dos estudos que determinam a inclusão e a exclusão dos mesmos (D'AVILA, 2017).

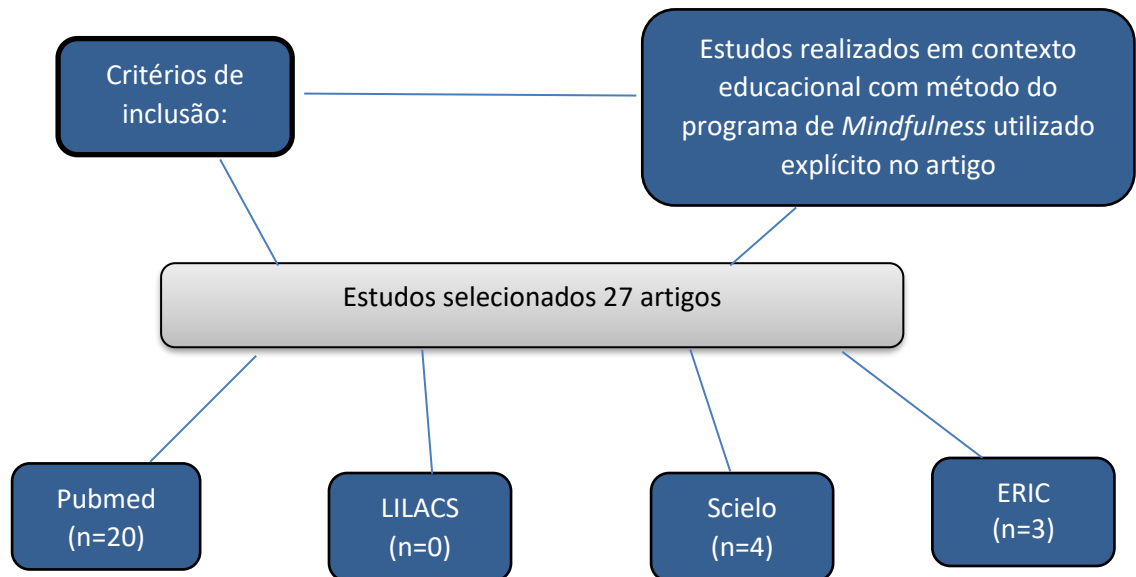
Foram realizadas as seguintes etapas: (1) elaboração da pergunta de pesquisa; (2) busca nas bases de dados; (3) seleção dos artigos; (4) extração dos dados; (5) síntese dos dados; (6) análise dos dados; (7) publicação dos dados. (SOUZA, 2010).

Para esta revisão integrativa foram consultadas as bases de dados públicas PubMed (National Library of Medicine, Estados Unidos), ERIC (Education Resources Information Center, do Institute of Education Science, Estados Unidos), SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

A busca e seleção dos artigos é ilustrada na figura a seguir:

Figura 1 – Fluxograma de busca e seleção dos artigos





Fonte: Figura elaborada pela autora

Para a revisão integrativa formulou-se a seguinte questão: O que tem se pesquisado sobre ensino-aprendizagem de *Mindfulness* com estudantes da área da saúde?

Utilizaram-se os seguintes descritores em inglês e português: *Mindfulness*, atenção plena, ensino, aprendizagem, aluno, didática, método e pedagogia.

Foram utilizadas as seguintes expressões como estratégia de busca na base Pubmed, a saber: *mindfulness* or atenção plena or consciência plena and ensino or aprendizagem or pedagogia or didática. ("*Mindfulness/education*"[Mesh] OR "*Mindfulness/methods*"[Mesh]). "*Mindfulness/education*"[Mesh]. *mindfulness* AND student. *mindfulness* AND teach*

Os filtros aplicados na busca foram: Filters applied: Free full text, Clinical Trial, Meta-Analysis, Randomized Controlled Trial, Review, Systematic Reviews, in the last 10 years, English, Portuguese, Spanish, Humans.

Na busca na base Pubmed foram encontrados 1056 artigos e após leitura flutuante de título e resumo, foram excluídos 1023 estudos.

Na base LILACS foi utilizada a seguinte expressão como estratégia de busca, a saber: *mindfulness*.

Os filtros aplicados na busca foram: Filtros: tw:(mindfulness) AND (fulltext:"1") AND db:("LILACS") AND type_of_study:(("systematic_reviews" OR "clinical_trials" OR "guideline" OR "overview")) AND la:(("en" OR "pt" OR "es")) AND (year_cluster:[2010 TO 2020])

Na busca na base LILACS foram encontrados 18 artigos e após leitura flutuante de título e resumo, foram excluídos 17 estudos.

Na base Scielo foi utilizada a seguinte expressão como estratégia de busca, a saber: mindfulness.

Os filtros aplicados foram: Filtros: mindfulness AND in:* AND journal_title:* AND la:(("en" OR "es" OR "pt")) AND year_cluster:(("2018" OR "2017" OR "2015")) AND subject_area:* AND wok_subject_categories:* AND is_citable:(("is_true")) AND type:(("research-article" OR "review-article"))

Na busca na base Scielo foram encontrados 7 artigos e após leitura flutuante de título e resumo foram excluídos 3 estudos.

Na base ERIC foi utilizada a seguinte expressão como estratégia de busca, a saber: mindfulness AND education.

Os filtros aplicados na busca foram: Filtros: JOURNAL ARTICLES, LAST 10 YEARS, FREE FULL TEXT

Na busca na base ERIC foram encontrados 69 artigos e após leitura flutuante de título e resumo foram excluídos 61 estudos.

Delimitado período de dez anos, idiomas escolhidos foram inglês, português e espanhol, não foi delimitado país de publicação. Buscou-se identificar artigos científicos sobre o ensino-aprendizagem do Mindfulness, sendo o público-alvo estudantes da área da saúde, o programa de Mindfulness utilizado (método) explícito no texto.

Foram excluídas teses, dissertações e livros. Excluiu-se também artigos que somente descreveram a utilização de questionários para verificação diminuição de estresse, estudos relacionados à pacientes clínicos, relatos teóricos, artigos de

reflexão, estudos realizados com crianças, artigos que somente discutiram os fundamentos/características e conceituações de Mindfulness (sem nenhuma intervenção ou aplicação em indivíduos).

4.4.1 Resultados da revisão Integrativa da Literatura

A partir da busca em bases de dados, foram encontrados 1218 artigos, porém somente 49 tinham alguma relação com ensino-aprendizagem de Mindfulness, sendo excluídos 1169 artigos.

Após o primeiro filtro como relatado acima, foram encontrados 49 artigos relacionados a ensino-aprendizagem de Mindfulness. Destes foram excluídos: 05 artigos relatam estudos com pacientes clínicos, 12 estudos foram aplicados em crianças, 01 artigos de reflexão, 01 estudo de revisão teórica, 01 artigo de relato teórico, 05 artigo relata resultado dos questionários aplicados e nada sobre o programa utilizado com os alunos e 01 artigo explana os conceitos sobre *Mindfulness*. Foram selecionados 27 estudos realizados em contexto educacional com método do programa de *Mindfulness*.

Do total encontrado a partir do critério de busca, após a leitura dos títulos, resumos e de alguns artigos na íntegra, somente 27 artigos tiveram como objetivo específico programas de intervenção para desenvolver as habilidades socioemocionais do professor e foram selecionados para análise de maneira exclusiva ou em conjunto com outros sujeitos, apresentados no quadro abaixo (Quadro 1).

Quadro 1 – Resultado da Revisão Integrativa: Estudos Sobre Ensino-Aprendizagem de *Mindfulness* com universitários.

Nº	AUTORES	REVISTA	TÍTULO	RESUMO	PAÍS	Programa/ duração
1	Sarah Moore ¹ , Rita Barbour ¹ , Hanh Ngo, Craig Sinclair, Richard Chambers, Kirsten Auret, Craig Hassed and Denese Playford	BMC Medical Education (2020) 20:104	Determinação da viabilidade e eficácia da atenção plena online breve treinamento para estudantes de medicina rural: um estudo piloto	<p>OBJETIVO: Procuramos determinar a viabilidade e eficácia de um programa de treinamento de mindfulness, entregue online para estudantes de medicina em uma escola clínica rural.</p> <p>MÉTODO: Um programa de treinamento online de 8 semanas foi entregue a estudantes de medicina do penúltimo ano em uma universidade australiana Escola Clínica Rural durante 2016. Usando uma abordagem de métodos mistos, medimos a frequência e a duração de prática de meditação mindfulness dos participantes e mudanças avaliadas em seu estresse percebido, autocompaixão e níveis de compaixão, bem como atitudes e comportamentos pessoais e profissionais.</p> <p>RESULTADOS: Houve uma redução estatisticamente significativa nos participantes níveis percebidos de estresse e um aumento significativo na autocompaixão no acompanhamento de 4 meses. Participantes relataram percepções sobre o impacto pessoal e profissional do treinamento de meditação da atenção plena, bem como as barreiras para prática.</p>	Austrália	online mindfulness training programme (MTP)
2	Jennifer Huberty, Jeni Green, Christine Glissmann, Linda Larkey, Megan Puzia, Chong Lee.	JMIR Mhealth Uhealth, 7 (6), e14273 2019 Jun 25	Eficácia do aplicativo móvel de meditação de consciência plena "calmo" para reduzir o estresse entre estudantes universitários: estudo controlado randomizado	<p>OBJETIVO: nosso objetivo foi testar a eficácia inicial e os efeitos sustentados de um dispositivo móvel de meditação mindfulness de 8 semanas app — Calm — comparado a um controle de lista de espera sobre estresse, atenção plena e autocompaixão em estudantes universitários com estresse elevado.</p> <p>MÉTODOS: Este estudo foi um estudo randomizado, de lista de espera, controle com avaliações no início do estudo, pós-intervenção (8 semanas) e seguimento (12 semanas).</p> <p>RESULTADOS: Houve diferenças significativas em todos os resultados (estresse, atenção plena e autocompaixão) entre os grupos de intervenção e controle após o ajuste para as covariáveis pós-intervenção (todos $P < 0,04$). outros comportamentos de saúde.</p>	Estados Unidos	Calm mobile app. 8 semanas
3	Carter C Lebares, Ekaterina V Guvva, Maria Olaru, Leo P Sugrue, Adam M Staffaroni, Kevin L Delucchi, Joel H Kramer, Nancy L Ascher, Robert W Harris	JAMA Network Open, 2 (5), e194108 2019 May 3	Eficácia do treinamento cognitivo baseado em mindfulness em cirurgia: análise adicional do ensaio clínico randomizado piloto de cirurgia consciente	<p>OBJETIVO: Explorar os benefícios potenciais para o estresse, cognição e desempenho no ano de pós-graduação 1 (PGY-1) residentes de cirurgia recebendo redução de estresse baseada em mindfulness modificada (modMBSR).</p> <p>MÉTODOS: Aulas semanais de 2 horas modMBSR e 20 minutos de prática doméstica diária durante um período de 8 semanas vs um controle ativo (conteúdo diferente, mesma estrutura).</p> <p>RESULTADOS: Neste ensaio clínico piloto randomizado, modMBSR em cirurgia PGY-1 residentes mostraram benefícios potenciais para o bem-estar e funções executivas, sugerindo um papel poderoso para o treinamento cognitivo baseado na atenção plena para apoiar o bem-estar e o desempenho dos residentes.</p>	Estados Unidos	MBSR 8 semanas verificação de eficácia

4	Matthew J Hirshberg , Simon B Goldberg , Stacey M Schaefer , Lisa Flook , David Findley , Richard J Davidson	PLoS One , 13 (12), e0207765 2018 Dec 12	Efeitos divergentes de breves práticas contemplativas em resposta a um estressor agudo: um estudo controlado randomizado de consciência breve da respiração, bondade amorosa, gratidão ou prática de controle de atenção	OBJETIVO: Avaliar os efeitos da prática sobre o afeto após um breve treinamento e os efeitos sobre o afeto e o comportamento após a provocação com um estressor. MÉTODOS: Nós randomizamos 156 alunos de graduação para uma de quatro práticas breves: respiração consciência, bondade amorosa, gratidão ou a uma condição de controle de atenção. RESULTADOS: indicam que o treinamento de gratidão significativamente efeito positivo melhorado em comparação com a consciência da respiração (d = 0,58) e bondade amorosa levou a reduções significativamente maiores no efeito negativo implícito em comparação com a condição de controle (d = 0,59) imediatamente após uma breve prática.	Estados Unidos	Breath awareness (BA) and loving-kindness (LK), MBIs
5	Michael de Vibe , Ida Solhaug , Jan H Rosenvinge , Reidar Tyssen , Adam Hanley , Eric Garland	PLoS One , 13 (4), e0196053 2018 Apr 24	Efeitos positivos de seis anos de uma intervenção baseada na atenção plena na atenção plena, no enfrentamento e no bem-estar de estudantes de medicina e psicologia; Resultados de um estudo controlado randomizado	OBJETIVO: investigar os efeitos de seis anos de um curso de mindfulness de sete semanas. MÉTODO: 288 estudantes noruegueses de medicina e psicologia participaram de um estudo randomizado ensaio controlado. 144 receberam um curso de consciência plena de 15 horas ao longo de sete semanas no segundo ou terceiro semestre com sessões de reforço duas vezes por ano, enquanto o resto continuou seu normal currículos de estudo. RESULTADOS: foram bem-estar subjetivo e atenção plena disposicional e coping avaliado usando o Questionário de Mindfulness das Cinco Facetas e as formas de enfrentamento.	Noruega	MBSR 7 semanas
6	Chris Noone , Michael J Hogan	BMC Psychol , 6 (1), 13 2018 Apr 5	Um estudo controlado randomizado, controlado por ativos, para examinar os efeitos de uma intervenção online de atenção plena no controle executivo, no pensamento crítico e nos dispositivos-chave em uma amostra de estudante universitário	OBJETIVO: testar essa afirmação, investigando os efeitos de uma intervenção online de mindfulness na função executiva, habilidades de pensamento crítico e disposições de pensamento associadas. MÉTODOS: os participantes recrutados em uma universidade foram alocados aleatoriamente, após a triagem, tanto para um mindfulness grupo de meditação ou um grupo de meditação simulada. O conteúdo da intervenção para ambos os grupos foi entregue através do aplicativo online Headspace, um aplicativo que fornece meditações guiadas aos usuários. RESULTADOS: Nenhuma evidência foi encontrada para sugerir que o envolvimento na prática de mindfulness guiada por 6 semanas usando o O método de intervenção online aplicado neste estudo melhora o desempenho do pensamento crítico.	Irlanda	Aplicativo online Headspace 6 semanas
7	Hanne Verweij , Hiske van Ravesteijn , Madelon L M van Hooff , Antoine L M Lagro-Janssen , Anne E M Speckens	J Gen Intern Med , 33 (4), 429-436 Apr 2018	Redução do estresse baseado em mindfulness para residentes: um estudo controlado randomizado	OBJETIVO: Determinar a eficácia do MBSR em reduzindo burnout em residentes. MÉTODOS: Ensaio clínico randomizado comparando MBSR com um grupo de controle de lista de espera. Residentes de todas as áreas médicas, cirúrgicas e disciplinas de atenção primária eram elegíveis para participar. RESULTADOS: residentes com altos níveis basais de exaustão emocional parecem se beneficiar com o MBSR. Além disso, eles demonstrou melhorias modestas na realização pessoal, preocupação, habilidades de atenção plena, autocompaixão e tomada de perspectiva.	Holanda	MBSR 8 semanas
8	Kamila Dvořáková , Moé	J Am Coll Health , 65 (4),	Promovendo a transição saudável para a faculdade	OBJETIVO: avaliar a eficácia e viabilidade do treinamento de mindfulness com o objetivo de	Estados Unidos	programa Learning to

	Kishida , Jacinda Li, Steriani Elavsky , Patricia C Broderick , Mark R Agrusti , Mark T Greenberg	259-267 May-Jun 2017	através do treinamento de atenção plena com estudantes do primeiro ano: estudo piloto controlado e randomizado	promover a saúde dos estudantes universitários do primeiro ano e bem estar. MÉTODOS: Um ensaio de controle randomizado foi conduzido utilizando o Learning to BREATHE (L2B) programa, um programa de atenção plena universal adaptado para corresponder às tarefas de desenvolvimento da faculdade transição. RESULTADOS: A participação na intervenção piloto foi associada a um aumento significativo na satisfação com a vida dos alunos e diminuição significativa da depressão e ansiedade. Marginalmente diminuição significativa foi encontrada para problemas de sono e consequências do álcool.		BREATHE (L2B) 6 semanas
9	Michael de Vibe, Ida Solhaug, Reidar Tyssen, Oddgeir Friborg, Jan H Roseninge , Tore Sørлие, Arild Bjørndal	BMC Med Educ , 13, 107 2013 Aug 13	Treinamento de Mindfulness para Gerenciamento de Estresse: Um Estudo Controlado Aleatório de Estudantes de Medicina e Psicologia	OBJETIVO: examinar o efeito de um programa de redução de estresse baseado em atenção plena (MBSR) de sete semanas sobre estresse mental, estresse do estudo, esgotamento, bem-estar subjetivo e atenção plena dos estudantes de medicina e psicologia. MÉTODOS: Os participantes foram avaliados por meio de medidas autorreferidas antes e depois da intervenção. Estes foram: o 'Questionário de Saúde Geral, Inventário de Burnout de Maslach Versão do aluno, questionário de estresse percebido na escola de medicina, bem-estar subjetivo e cinco facetas e índices adicionais de conformidade. RESULTADOS: Estudantes femininas de medicina e psicologia experimentaram melhorias positivas significativas na mentalidade angústia, estresse do estudo, bem-estar subjetivo e consciência após a participação no programa MBSR.	Estados Unidos	MBSR 7 semanas
10	Peter Barbosa , Gaye Raymond, Cheryl Zlotnick, James Wilk, Robert Toomey 3rd, James Mitchell 3rd	Educ Health (Abingdon) , 26 (1), 9- 14 Jan-Apr 2013	O treinamento para redução do estresse baseado na atenção plena está associado a uma maior empatia e ansiedade reduzida para estudantes de pós- graduação em saúde	OBJETIVO: examinar o impacto do treinamento MBSR em alunos de cinco programas de pós-graduação em saúde em um ensaio quase experimental. MÉTODOS: Um total de 13 alunos completaram o programa MBSR e foram comparados com 15 controles. Ambos os grupos responderam validados questionários medindo ansiedade, esgotamento e empatia no início, na conclusão do curso (semana 8) e 3 semanas após o curso conclusão (semana 11). RESULTADOS: evidências de suporte de MBSR como uma intervenção comportamental para reduzir a ansiedade e aumentar a empatia entre estudantes de pós-graduação em saúde.	Estados Unidos	MBSR 8 semanas
11	Inge van Dijk 1 2, Peter Lbj Lucassen 3, Anne Em Speckens 4	BMC Med Educ , 15, 24 2015 Feb 25	Treinamento de Mindfulness para estudantes de medicina em seus estágios clínicos: dois estudos transversais que exploram o interesse e a participação	OBJETIVO: examinar primeiro os juros e as taxas de participação dos alunos que iniciam seus estudos clínicos escriturários. MÉTODOS: compara alunos interessados em um treinamento de atenção plena com alunos não interessados e alunos que participam de um ensaio sobre o efeito do MBSR com alunos não participantes em níveis de psicologia sofrimento, traços de personalidade, estilos cognitivos e habilidades de atenção plena. RESULTADOS: Interesse em treinamento de atenção plena e taxas de resposta em um RCT sobre a eficácia de MBSR entre os alunos em estágio clínico são iguais a (estudo 1) ou mais (estudo 2) do que em estudos em alunos pré- clínicos. Alunos e participantes interessados em um RCT relataram mais sofrimento psicológico e psicopatologia relacionada traços de caráter. Os participantes pontuaram mais baixo nas habilidades de atenção plena.	Holanda	MBSR 8 semanas

12	<p>Julieta Galante 1, Géraldine Dufour 2, Maris Vainre 3, Adam P Wagner 4, Jan Stochl 5, Alice Benton 6, Neal Lathia 7, Emma Howarth 3, Peter B Jones 5</p>	<p>Lancet Public Health , 3 (2), e72-e81 Feb 2018</p>	<p>Uma intervenção baseada na atenção plena para aumentar a resiliência ao estresse em estudantes universitários (o estudo do aluno consciente): um estudo pragmático randomizado controlado</p>	<p>OBJETIVO: avaliar se a oferta de cursos de mindfulness para estudantes universitários melhoraria sua resiliência ao estresse. MÉTODOS: ensaio clínico randomizado pragmático na Universidade de Cambridge, no Reino Unido. RESULTADOS: mostram que a oferta de treinamento de atenção plena pode ser um componente eficaz de uma estratégia mais ampla de saúde mental do aluno.</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>Programa de 8 semanas</p>
13	<p>Julieta Galante 1 2, Geraldine Dufour 3, Alice Benton 4, Emma Howarth 2, Maris Vainre 2, Timothy J Croudace 5, Adam P Wagner 2 6, Jan Stochl 1 2, Peter B Jones 1 2</p>	<p>BMJ Open , 6 (11), e012300 2016 Nov 9</p>	<p>Protocolo para o estudo de estudantes conscientes: um estudo controlado randomizado sobre a provisão de uma intervenção de atenção plena para apoiar o bem-estar e a resiliência ao estresse de estudantes universitários</p>	<p>OBJETIVO: reduzir o nível de estresse psicológico e angústia dos alunos durante o período de exames. MÉTODO: ensaio clínico randomizado. RESULTADOS: estudo avalia a eficácia da atenção plena , mas não testa sua eficácia (ou seja, se a atenção plena produz os resultados esperados em circunstâncias ideais, como frequência perfeita ao curso), ou determina seus efeitos específicos.</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>Programa de 8 semanas</p>
14	<p>Chris Noonecorr esponding author and Michael J. Hogan</p>	<p>BMC Psychol , 4, 17 2016 Apr 12</p>	<p>Um protocolo para um estudo controlado randomizado, controlado por ativo, para avaliar os efeitos de uma intervenção online de atenção plena no controle executivo, no pensamento crítico e nas disposições do pensamento-chave em uma amostra de estudante universitário</p>	<p>OBJETIVO: descrever um rigoroso, estudo pré-registrado que investigará o efeito de uma intervenção online de mindfulness no funcionamento executivo, habilidades de pensamento crítico e disposições de pensamento associadas. MÉTODO: Os participantes serão aleatoriamente atribuídos após a triagem, usando a randomização em bloco com um bloco fixo de 6 e uma proporção de 1: 1, tanto para a atenção plena grupo de meditação ou um grupo de meditação simulada. Ambos os grupos terão acesso ao aplicativo Headspace. RESULTADOS: potencial da prática da atenção plena para facilitar o dia a dia pensamento crítico e deve estimular mais interesse por esta linha de pesquisa.</p>	<p>Irlanda</p>	<p>Aplicativo Headspace 6 semanas</p>
15	<p>Jesús de la Fuente 1 2, Israel Mañas 3 4, Clemente Franco 5, Adolfo J Cangas 6, Encarnación Soriano 7</p>	<p>Int J Environ Res Public Health , 15 (10) 2018 Oct 11</p>	<p>Efeito diferencial do nível de auto regulação e treinamento da atenção plena nas estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes universitários</p>	<p>OBJETIVO: determinar como um programa de treinamento em atenção plena interage com os níveis o nível baixo-médio-alto auto regulação. MÉTODO: 38 alunos participaram deste estudo, com um grupo experimental e um grupo controle, em um ensaio clínico randomizado. RESULTADOS: o grupo experimental revelou uma diminuição significativa no foco específico na emoção, negativo estratégias de enfrentamento (preparação para o pior, aceitação resignada, desabafo emocional e isolamento), e um aumento significativo no enfrentamento positivo, focado no problema específico (reavaliação positiva e firmeza, fala interna, ajuda para a ação).</p>	<p>Espanha</p>	<p>Programa de 10 semanas</p>

16	Sophie Merle Kuhlmann 1, Arne Bürger 2, Günter Esser 3, Florian Hammerle 4	Trials , 16, 40 2015 Feb 8	Um treinamento de prevenção do estresse baseado em mindfulness para estudantes de medicina (MediMind): protocolo de estudo para um estudo controlado randomizado	OBJETIVO: examinar a eficácia de um treinamento de prevenção de estresse baseado em mindfulness para estudantes de medicina. MÉTODO: ensaio prospectivo randomizado controlado, envolvendo quatro tempos de avaliação pontos: linha de base, pós-intervenção, acompanhamento de um ano e acompanhamento de cinco anos. RESULTADOS: permitiu verificar o efeito de prevenção de nossa intervenção. Além disso, a inclusão de alunos do segundo e oitavo semestre nos permitiu comparar o impacto de intervenção nas diferentes fases da formação médica. Um treinamento de prevenção de estresse como o MediMind é capaz de afetá-los positivamente.	Alemanha	Programa MediMind (5 módulos)
17	Carter C Lebares 1, Amy O Hershberger 1, Ekaterina V Guvva 1, Aditi Desai 1, James Mitchell 2, Wen Shen 1, Linda M Reilly 1, Kevin L Delucchi 3, Patricia S O'Sullivan 1, Nancy L Ascher 1, Hobart W Harris 1	JAMA Surg , 153 (10), e182734 2018 Oct 1	Viabilidade do treinamento formal de resiliência ao estresse com base em mindfulness entre estagiários de cirurgia	OBJETIVO: testar a viabilidade e aceitabilidade do treinamento de Redução de Stress Baseada em Mindfulness (MBSR) modificado durante a residência cirúrgica. MÉTODO: ensaio clínico piloto randomizado de MBSR modificado vs um controle ativo foi conduzido com 21 cirurgiões internos em um programa de treinamento de residência em um terciário centro médico acadêmico, de 30 de abril de 2016 a dezembro de 2017. RESULTADOS: o treinamento formal em MBSR é viável e aceitável para estagiários cirúrgicos em um centro acadêmico terciário. Os estagiários acharam os conceitos e habilidades úteis tanto pessoalmente quanto profissionalmente e a participação não teve efeito prejudicial em seu treinamento cirúrgico ou no atendimento ao paciente.	Estados Unidos	Programa MBSR 8 semanas
18	S. M., Kuhlmann1 *, M. Huss1 , A. Bürger2 and F. Hammerle	BMC Med Educ . 2016 Dec 28;16(1):316.	Lidar com o estresse em estudantes de medicina: Resultado do teste de controle aleatório usando um estresse baseado em mindfulness treinamento de prevenção (MediMind) na Alemanha	OBJETIVO: avaliar o efeito de um treinamento de prevenção de estresse baseado em mindfulness desenvolvido especificamente para estudantes de medicina (MediMind) sobre medidas de sofrimento, enfrentamento e morbidade psicológica. MÉTODO: estudo prospectivo randomizado controlado com três condições de estudo: tratamento experimental (MediMind), tratamento padrão (treinamento autólogo) e um grupo controle sem tratamento. RESULTADOS: Devido às altas e seletivas taxas de abandono, os resultados não podem ser generalizados e novas pesquisas é necessário. Uma vez que a taxa de participação nos treinamentos foi alta, a necessidade de mais programas de prevenção é indicada. O estudo dá sugestões importantes sobre a implementação e avaliação da prevenção do estresse nas escolas médicas.	Alemanha	Programa MediMind 1 ano
19	Catherine E Kerr 1, Krishnapriya Josyula, Ronnie Littenberg	Clin Psychol Psychother . Jan-Feb 2011;18(1): 80-93.	Desenvolvendo uma atitude de observação: uma análise qualitativa dos diários de meditação em um ensaio clínico MBSR	OBJETIVO: investigar as descrições dos participantes das mudanças experimentadas ao longo de vários pontos no tempo durante o curso do programa. MÉTODO: estudo qualitativo de uma coorte MBSR (N = 8 indivíduos saudáveis) em um RCT maior examinou as descrições do diário dos participantes de suas experiências de prática doméstica. O estudo usou um método de duas partes, combinando a teoria fundamentada com uma abordagem de codificação fechada.	Estados Unidos	Programa MBSR 8 semanas

				RESULTADOS: A análise da teoria fundamentada revelou que durante o julgamento, todos os participantes, em graus variados, descreveram momentos de angústia relacionados à prática; no final de curso, todos os participantes que concluíram o treinamento demonstraram maior detalhe e clareza em seus descrições, afeto aprimorado e o surgimento de um self observador.		
20	Roberto Chiodelli1 * Luana T. N. Mello1 Saul N. Jesus2 Ilana Andretta1	Psicol. Reflex. Crit. vol.31 Porto Alegre 2018 Epub Sep 06, 2018	Efeitos de uma breve intervenção baseada na atenção plena na regulação emocional e nos níveis de atenção plena em estudantes seniores	OBJETIVO: examinou os efeitos de um breve programa de atenção plena para regulação emocional e níveis de atenção plena em alunos seniores no Brasil. MÉTODO: intervenção consistiu em seis encontros semanais com a participação de 30 participantes. É um pesquisa pré-experimental, com medidas comparativas e de correlação pré e pós-teste. RESULTADOS: a aplicação de uma breve intervenção baseada em mindfulness é promissora em contextos universitários brasileiros; além disso, pode trazer benefícios para alunos, por exemplo, um aumento na regulação da emoção, bem como nos níveis de atenção plena.	Brasil	Programa pré e pós Brief mindfulness (Mfs) program— “TCCendo sem estresse” (Adapted from: Williams and Penman) 6 semanas
21	Marina Xavier Carpena1 * Carolina Baptista Menezes2	Psic.: Teor. e Pesq. vol.34 Brasília 2018 Epub June 07, 2018	Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários	OBJETIVO: avaliar o efeito de seis semanas de um treino de meditação focada no desfecho primário de estresse e secundário de mindfulness disposicional em uma amostra universal de estudantes universitários. MÉTODO: ensaio controlado não randomizado comparou um grupo experimental e um grupo de lista de espera antes e após a intervenção. RESULTADOS: Apenas o grupo experimental reduziu a presença de estresse nas fases resistência, quase-exaustão e geral. Apresentou, ainda, aumento significativo de mindfulness nas facetas descrever, não reagir e no escore total. Conclui-se que treinos meditativos podem configurar uma alternativa para intervenções visando ao manejo de estresse e aprimoramento de habilidades de mindfulness nas universidades.	Brasil	Programa Mindfulness Disposicional 6 semanas
22	Ana M. Cuevas-Toro1 a , Carmen Díaz-Batanero2 , Elena Delgado-Rico3 , Mercedes Vélez-Toral4	Univ. Psychol. vol.16 no.4 Bogotá Oct./Dec. 2017	Incorporação da atenção plena em sala de aula: um estudo piloto com estudantes universitários	OBJETIVO: analisar os efeitos de programa de atenção plena adaptado ao contexto acadêmico. MÉTODO: utilizado os instrumentos (MAAS), evitação experiencial (AAQII), ansiedade (STAI) e satisfação com a vida (SWLS), para reconhecer a influência no nível de atenção plena de 115 estudantes universitários. RESULTADOS: o programa melhorou a satisfação com a vida, mesmo em um período de alta ansiedade, como como período de exames.	Colômbia	MBSR questionários

23	Pere Oro, Montse Esquerda, Joan Viñas-Salas, Jorge Soler-González y Josep Pifarré	FEM: Revista de la Fundación Educación Médica vol.18 no.5 Barcelona oct. 2015	Mindfulness em estudantes de medicina	<p>OBJETIVO: analisar a prática de mindfulness como um auxílio para reduzir o esgotamento.</p> <p>MÉTODO: revisão mostra como a prática da atenção plena pode ajudar a aumentar as habilidades de autocuidado e bem-estar em estudantes de medicina.</p> <p>RESULTADOS: a atenção plena tem sido associada à melhoria das habilidades e competências relacionadas à boa prática médica: conscientização, postura, capacidade empática, escuta ativa, estar presente e estabelecimento da aliança terapêutica. A revisão da literatura apoia a introdução da prática da atenção plena no currículo de treinamento de futuros médicos.</p>	Espanha	Programa MBSR
24	David Messer John J. Horan Wesley Turner Wanda Weber	AERA Open January-March 2016, Vol. 2, No. 1, pp. 1-8	Os efeitos do treinamento de conscientização fornecido pela Internet sobre o estresse, Enfrentamento e atenção plena em estudantes universitários	<p>OBJETIVO: avaliar a atenção plena em treinamento fornecido pela Internet, exclusivamente e sem elementos interpessoais.</p> <p>MÉTODO: Os participantes (n = 114) foram avaliados antes e após o tratamento, e sua conformidade com a intervenção que receberam foi rastreada. Os tratamentos foram recebidos em horário, local e computador de escolha dos participantes, com a condição de que três exercícios fossem realizados durante cada uma das três semanas sucessivas.</p> <p>RESULTADOS: estudo mostrou que a atenção plena pode ser ensinada online e isso é eficaz na redução do estresse e auxiliando no enfrentamento de estudantes universitários.</p>	Estados Unidos	Programa MBSR adaptado 3 semanas online
25	Cotler, Jami L.; DiTursi, Dan; Goldstein, Ira; Yates, Jeff; DelBelso, Deb	Information Systems Education Journal, 2017	Os efeitos do treinamento de conscientização fornecido pela Internet sobre o estresse, Enfrentamento e atenção plena em estudantes universitários	<p>OBJETIVO: examinar se a inteligência emocional (IE) pode ser ensinada online.</p> <p>MÉTODO: A prática da atenção plena foi introduzida em três grupos de alunos. A introdução da prática da atenção plena seguiu um formato semelhante ao programa <i>Google Search Inside Yourself</i>.</p> <p>RESULTADOS: a presença do instrutor é alcançada por meio do contato face a face componente no início deste modelo para definir a base e, em seguida, regularmente ao longo do período de instrução por meio do treinamento de atenção plena. Outro benefício de conduzir os workshops online é a diminuição no uso do tempo de aula para ensinar essas habilidades.</p>	Estados Unidos	Programa do Google Mindfulness 3 semanas online e presencial
26	Ritvo, Paul; Vora, Khushboo; Irvine, Jane; Mongrain, Myriam; Azargive, Saam; Azam, Muhammad Abid; Pirbaglou, Meysam; Guglietti, Crissa; Wayne, Noah; Perez, Daniel Felipe;	International Journal of Educational Psychology, 2013	Reduções nos pensamentos automáticos negativos nos alunos Participar de tutoriais de atenção plena prevê aumento de vida Satisfação	<p>OBJETIVO: avaliar a satisfação com a vida dos universitários como uma medida global de saúde mental.</p> <p>MÉTODO: trinta e nove alunos de graduação participaram semanalmente de uma hora de tutoriais de atenção plena durante um único semestre (14 semanas). Tutoriais envolvidos 40 minutos de meditação guiada, seguidos de discussões abertas sobre atenção plena e pesquisas científicas relacionadas.</p> <p>RESULTADOS: Reduções nos pensamentos automáticos foram responsáveis por um significativo proporção da variação na satisfação com a vida e diminuições nos pensamentos automáticos foram associado a uma maior satisfação com a vida.</p>	Canadá	Programa baseado na Terapia Comportamental - cognitiva 14 semanas

	Cribbie, Rob					
27	Karen Caldwell 1, Lisa Emery, Mandy Harrison, Jeffrey Greeson	J Altern Complement Med, 17 (10), 931-8 Oct 2011	Mudanças na atenção plena, no bem-estar e na qualidade do sono em estudantes universitários por meio de cursos de Taijiquan: um estudo de controle de coorte	<p>OBJETIVO: determinar se os participantes das aulas de taijiquan relatariam aumentos em atenção plena maior do que a de um grupo de comparação.</p> <p>MÉTODO: estudo foi quase experimental com medidas repetidas. Configurações / localização: o estudo foi realizado em uma universidade pública de médio porte. Alunos de 18 a 48 anos matriculados em cursos de 15 semanas de taijiquan (n = 76) ou recreação especial (grupo de controle, n = 132). As aulas de taijiquan no estilo Chen foram oferecidas 2 vezes por semana durante 50 minutos cada vez.</p> <p>RESULTADOS: Em relação a um grupo de controle de recreação, aulas de taijiquan para estudantes universitários estão associadas a maior atenção plena e melhor qualidade do sono, humor e percepção do estresse, mas não autoeficácia autorreguladora.</p>	Estados Unidos	Método taijiquan 15 semanas

Fonte: Quadro elaborado pela autora.

Destes 27 estudos, 20 foram encontrados na base de dados PUBMED, 4 artigos na base de dados SCIELO e 3 artigos na base ERIC e 3 artigos, demonstrados no Quadro 1. A base de dados LILACS foi excluída por não conter nenhum artigo que se encaixasse nos critérios de inclusão.

Dos artigos selecionados, 24 foram em língua inglesa, 2 em língua espanhola e 1 na língua portuguesa. Entre os países que realizaram os estudos houve a predominância de pesquisas nos Estados Unidos com 11 artigos (42%), seguidos pela Irlanda com 2 estudos (7%), Reino Unido com 2 estudos (7%), Brasil com 2 estudos (7%), Espanha com 2 estudos (7%), Holanda com 2 estudos (7%), Alemanha com 2 estudos (7%), Colômbia com 1 estudo (4%), Noruega com 1 estudo (4%) 1 estudo na Austrália (4%) e Canadá com 1 estudo (4%).

Conforme mencionado anteriormente, a busca foi delimitada a um período de dez anos. Sendo assim, 2 estudos foram publicados em 2011, 3 estudos foram publicados em 2013, 3 estudos foram publicados em 2015, 5 estudos publicados em 2016, 3 estudos publicados em 2017, 9 estudos publicados em 2018, 2 estudos publicados em 2019 e 1 estudo em 2020.

Dos 27 estudos selecionados, 24 (89%) correspondem a ensaios clínicos randomizados, 2 (7%) ensaios clínicos não randomizados e 1 (4%) estudo de revisão.

Mesmo incluindo em todas as buscas os termos “*mindfulness*” e “ensino-aprendizagem”, dos 1218 artigos inicialmente identificados sobre o ensino-aprendizagem, apenas 2% (27 artigos) referiram-se a pesquisas voltadas para o ensino-aprendizagem do *Mindfulness*.

Estes números podem indicar interesse predominante dos temas relacionados aos processos de saúde-doença, sendo secundarizados aspectos sobre os métodos de ensino-aprendizagem de *Mindfulness*.

Analisando os estudos encontrados, constata-se que há uma grande diversidade entre as intervenções ou programas voltados para a aprendizagem do, bem como a sua duração e estratégias de ensino, como podemos observar de forma sintetizada no quadro 2.

Quadro 2 - Resumo dos 26 artigos selecionados:

Nº de estudos	Nº de semanas	Programa utilizado
1	15	Taijiquan
1	14	Terapia comportamental cognitiva
1	10	Mindfulness-based interventions
10	8	Programa MBSR
1	8	Aplicativo calm
1	8	Mindfulness training programme (MTP) online
1	7	Programa MBSR
3	6	Aplicativo Headspace
1	6	Programa Learning to BREATHE (L2B)
1	6	Programa Brief mindfulness (Mfs) program — “tccendo sem estresse”
2	5	Programa medimind
1	3	Programa MBSR online
1	3	Programa do Google Mindfulness de forma presencial e online
1	Sem Especificação	Programas Breath Awareness (BA) e o programa Loving-kindness (LK),mbis

1	Sem Especificação	Revisão sobre o programa MBSR.
---	-------------------	--------------------------------

Fonte: Elaborado pela autora.

Conforme apresentado anteriormente no Quadro 1, foi evidenciado 1 estudo com programa de 15 semanas que utiliza o método taijiquan; 1 estudo com programa de 14 semanas que utiliza um modelo baseado na Terapia Comportamental Cognitiva; 1 estudo com programa de 10 semanas que utiliza o modelo *Mindfulness-Based Interventions*; 11 estudos que utilizam programa de 8 semanas (com diferentes métodos entre eles, a saber: 9 estudos utilizam o programa MBSR; 1 estudo faz uso do aplicativo *calm*, 1 estudo utiliza método MTP online); 1 estudo com programa de 7 semanas que utiliza o programa MBSR; 6 estudos que utilizam programa de 6 semanas (com diferentes métodos entre eles, a saber: 4 estudos utilizam o aplicativo *Headscape*, 1 utiliza o programa Learning to BREATHE (L2B), 1 utiliza o programa *Brief mindfulness (Mfs) program* —“TCCendo sem estresse” (adaptado de: Mark Williams e Danny Penman); 2 estudos utilizam programa de 5 semanas do programa MediMind; 2 estudo utilizam programas de 3 semanas (com diferentes métodos entre eles, a saber: 1 estudo utiliza o programa MBSR online e 1 estudo utiliza o programa do *Google Mindfulness* de forma presencial e online); 1 estudo que não especificou o tempo de duração utilizou os programas *Breath Awareness (BA)* e o programa *Loving-kindness (LK)*, MBIs e 1 estudo foi de revisão sobre o programa MBSR.

A totalidade dos estudos encontrados evidenciou efeitos ou impactos positivos em algum aspecto relacionado à diminuição do estresse e melhoria no bem-estar dos participantes.

Estes dados tornam evidente que programas de *Mindfulness* geram benefícios para os alunos não somente no que tange à diminuição do estresse, como também em relação a sua a sua saúde e bem-estar, o que pode ter reflexos importantes na saúde como um todo. Mas ainda há escassa descrição dos procedimentos de ensino-aprendizagem utilizados e poucos estudos voltados às estratégias de ensino-aprendizagem de *Mindfulness*, o que limita a abrangência dos resultados.

5. MÉTODO

5.1 Tipo de pesquisa

Foi realizada uma pesquisa na abordagem qualitativa, de perspectiva descritiva exploratório.

Segundo Minayo (2004), as metodologias qualitativas são aquelas capazes de incorporar a questão do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, às relações e às estruturas sociais, sendo essas últimas tomadas tanto no seu advento quanto na sua transformação, como transformações humanas significativas.

A pesquisa descritivo exploratória tem a finalidade de descrever um determinado fenômeno. Os estudos descritivos objetivam-se em analisar ou delinear características de fatos ou fenômenos, isolar variáveis ou analisar programas (MARCONI e LAKATOS, 2006).

5.2 Procedimentos éticos de pesquisa

A pesquisa foi submetida à autorização do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UNIFESP para apreciação e aprovação, conforme Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Pesquisa. Emenda sob parecer número 1.904.712, do CEP/UNIFESP.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice I) foi aplicado aos participantes da pesquisa para posterior coleta de dados. Aplicado o Termo de Compromisso de Utilização de Dados –TCUD (Apêndice II). As gravações de voz e imagem das entrevistas individuais, grupais e das rodas de conversa foram devidamente autorizadas e os dados obtidos após as transcrições serão validados pelos participantes (Apêndice III).

5.3 Colaboradores da pesquisa

Foram abertas 10 vagas para o curso de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde – MBPM e estas direcionadas a pós-graduandos da saúde, porém recebemos 15 inscrições e todos os inscritos foram aceitos.

Do total de inscritos para a disciplina eletiva (15), participaram da pesquisa 10 alunos. Inicialmente 15 alunos inscritos na disciplina, mas com a chegada da pandemia COVID-19, 5 alunos desistiram da disciplina, justificando indisponibilidade em continuar a disciplina dado o aumento da carga de trabalho.

5.3.1 Critérios de inclusão

Alunos de pós-graduação da saúde regularmente inscritos no curso que concordaram em participar da pesquisa e que preencheram formulário

5.3.2 Critérios de exclusão

Alunos que apresentassem alguma contraindicação terapêutica apontada pelo seu médico e/ou terapeuta no Documento de Consentimento Informado da *Breathworks* entregue na aula introdutória (semana 0) ou em entrevistas antes de iniciar o programa.

5.4 Contexto da Pesquisa

A pesquisa foi realizada no contexto do Programa de Mestrado Ensino em Ciências da Saúde do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS).

O CEDESS é um Órgão Complementar de natureza científica da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP-EPM), aprovado pelo Conselho de Graduação em 15/05/1996 e pelo Conselho Universitário em 11/09/1996. É

vinculado, administrativamente, ao Campus São Paulo e, academicamente, à Escola Paulista de Enfermagem.

A área de concentração é o Ensino em Ciências da Saúde e as linhas de pesquisa são: Avaliação, Currículo, Docência e Formação em Saúde; Educação Permanente em Saúde e Educação em Saúde na Comunidade.

Entre as disciplinas eletivas oferecidas se inclui de forma inédita o Curso de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde- MBPM, durante dois meses no ano de 2020, totalizando 9 encontros, de duas horas e meia cada, (aula zero e mais 8 encontros), com a disponibilização de 10 vagas. A coordenação da disciplina) foi realizada pela professora orientadora desse estudo e instrutora credenciada de *Mindfulness* por Respira Vida *Brethworks* (RVB) e contou com a colaboração de outras duas professoras credenciadas por RVB e uma Mestre em Pedagogia, (Apêndice V).

O Protocolo desenvolvido corresponde ao de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde - MBPM, na sua versão psicoeducativa desenvolvido por Vidyamala Burch e adaptado por Respira Vida *Breathworks* (BURCH, 2011).A disciplina eletiva de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde- MBPM, aconteceria durante dois meses, totalizando 9 encontros presenciais (aula zero e mais 8 encontros) no Departamento de Psicobiologia da Unifesp que nos cedeu gentilmente o espaço e os materiais necessários para a prática de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde, porém somente a aula zero foi presencial.

Mas devido a pandemia do COVID-19, doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China. Tivemos que adequar a modalidade de oferta do curso já que a Organização Mundial da Saúde (OMS)⁴ declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de

⁴ Fonte: OPAS – Organização Pan-americana de Saúde e OMS – Organização Mundial de saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19> Acesso:18/09/2020. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Setembro de 2020. Coronavírus – COVID-19. O que você precisa saber. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> Acesso: 18/09/2020.

março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Assim, com a chegada da pandemia do COVID-19, os encontros presenciais foram cancelados na Unifesp como medida protetiva adotada por todas as universidades.

Após cerca de trinta dias de intervalo da disciplina, utilizados para a preparação do material e adequação do curso na modalidade *online*, a coordenação do curso mediu uma enquete entre os 15 alunos participantes, que tratava da continuação da disciplina. Com o resultado de votação de 10 a 5, os alunos optaram por continuar a disciplina de forma *online* utilizando a plataforma de conferência remota Zoom. Desta forma os encontros aconteceram semanalmente, com duração de 2:30hs durante os sete encontros restantes.

5.5 Procedimento de Coleta de Dados

As técnicas de coleta de dados utilizadas foram: questionário semiaberto para coleta de dados sociodemográficos e de saúde (encaminhado link de formulário eletrônico ao e-mail do participante antes da aula zero); no decorrer do curso foi realizada a observação participante e rodas de conversa; ao final do curso foi aplicado questionário destinado a avaliação do curso e avaliação do docente. O participante não precisou se deslocar fora do período pré-estabelecido das aulas para a coleta de dados, pois ela se deu durante a observação participante e preenchimento do formulário eletrônico por e-mail.

Os recursos utilizados para a coleta de dados nos encontros presenciais foram: gravador portátil (exclusivo para pesquisa), registro de imagens por câmera e computador. Nos encontros virtuais foi utilizada a ferramenta de reunião eletrônica por meio de computador ou celular utilizando a plataforma ZOOM.

As falas foram gravadas durante o curso e, posteriormente, a transcritas e sistematizadas em uma planilha *Excel*.

A importância do questionário como instrumento de coleta de dados está ligada ao fato de que, por meio do relato, apreendem-se o nível de conhecimento, as crenças, as motivações, as expectativas, os planos e as atitudes das pessoas

(COSTA *et al.*, 2018).

Foram utilizados os documentos do Respira Vida *Breathworks* de preenchimento obrigatório pelos participantes, a saber: Formulário de Inscrição Curso de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde - Respira Vida *Breathworks* - MBPM (Anexo I), Documento de Consentimento Informado (Anexo II), Formulário de Registro do Participante (Anexo III) e Ficha de Proteção de Dados Pessoais (Anexo IV).

Durante o oitavo encontro foi solicitado aos participantes que escolheram aprendizados que foram desenvolvidos durante o curso, que pudessem ser úteis no seu cotidiano. A partir dos núcleos orientadores, que foram elaborados com base nos Resultados da Aprendizagem citados no Manual do Professor do curso de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde⁵, identificou-se as unidades de registro, que foram reunidas em Unidades Temáticas conforme Quadro 2.

5.6 Análise dos Dados

Como procedimento para a análise de dados, foi realizada a técnica de Análise de Conteúdo tipo temática segundo Bardin (2016), que é um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

Segundo Bardin (2016) a análise temática transversal, recorta o conjunto das falas por meio de uma grade de categorias projetadas em seus conteúdos. Não se tem em conta a dinâmica e a organização, mas a frequência dos temas extraídos.

⁵ Notas do professor do programa “Mindfulness para a saúde – MBPM” Respira Vida *Breathworks*”

Este material formativo é propriedade intelectual de Respira Vida *Breathworks*: www.respiravida.net

Para reproduzir este texto de forma parcial ou total é necessário contatar com info@respiravida.com Página 3 / 58

A noção de um tema está ligada a uma afirmação a respeito de determinado assunto que pode ser apresentado por meio de uma palavra, frase ou resumo.

Dentro das modalidades de Análise de Conteúdo, a Análise Temática é tida como a forma mais simples e definida como as referências e modelos de comportamento presentes no texto caracterizados pela presença de determinados temas (MINAYO, 2004). Segundo Minayo (2017), fazer uma análise temática consiste em descobrir núcleos de sentido que compõem uma comunicação, cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objeto analítico visado.

Para instrumentalização da análise de todo o material e sua exploração, as etapas foram organizadas da seguinte forma: pré-análise: organização e leitura “flutuante” do material coletado, exploração do material, tratamento, inferência e interpretação dos resultados. Na pré-análise, foi feita a leitura flutuante de todo o material transcrito das falas gravadas durante o oitavo encontro, para compreensão do contexto e assimilar as impressões encontradas (BARDIN, 2016).

Após a obtenção dos dados na pré-análise e exploração do material, partiu-se do pressuposto que toda a mensagem é constituída por sentido e significado, diretamente influenciados pelo contexto, no qual o indivíduo está inserido, que permitiu descrever seu conteúdo, realizar as inferências e obter as interpretações que refletem os objetivos da pesquisa (FRANCO, 2012).

Segundo Bardin (2016), as categorias de análise de conteúdo, reúnem as unidades de registro sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão as características comuns destes elementos.

Os núcleos orientadores da análise foram formulados a partir dos resultados da aprendizagem presentes na proposta educativa do Programa MBPM e foram os seguintes: Conhecer e usar **a respiração** como base para todo o curso; Habitar o corpo com consciência ao movimentar-se, durante os **movimentos *mindful*** ou na vida cotidiana; Incorporar *mindfulness* para trazer equilíbrio e sustentabilidade para a vida cotidiana, usando um “**programa de esforço equilibrado**” (*pacing*); **Distinguir o sofrimento primário**, a experiência difícil ou doença, do **sofrimento secundário**, que são as nossas reações habituais nos níveis mental, emocional e

físico; Aplicar uma **atitude cuidadosa e amável** em relação à dor, doença e estresse, suavizando a resistência e cultivando a “**aceitação compassiva**”; **Apreciar e desfrutar** as experiências agradáveis ou prazerosas, inclusive de pequenas coisas; Cultivar amabilidade e **equanimidade** em relação a si mesmo, através do desenvolvimento meditativo de uma **consciência mais ampla**; Cultivar amabilidade e equanimidade em relação aos demais, através do desenvolvimento meditativo da **interconexão** com todos os seres e a **humanidade compartilhada**.

A partir das falas dos participantes foram extraídas as unidades de contexto e de registro e finalmente apreendidas as unidades temáticas.

Segundo Franco (2012), as unidades de contexto podem ser consideradas como “pano de fundo” que imprime significado às unidades de análise. A unidade de contexto é essencial para a investigação e para a compreensão dos textos a serem analisados e interpretados. Com base na unidade de contexto, compreende-se o significado e o sentido exato da unidade de registro.

A partir da unidade de contexto chegou-se à unidade de registro que é a menor parte do conteúdo, cuja ocorrência é registrada de acordo com as categorias levantadas (FRANCO, 2012).

De acordo com Franco (2012), quando são definidas as unidades de contexto e as unidades de registro, que são as unidades de análise, atinge-se um processo de categorização que é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação seguida de um reagrupamento baseado em analogias, a partir de critérios definidos.

Para a sistematização dessa etapa da análise foi utilizado planilha de Excel e comparação de textos no Word.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 Disciplina Eletiva

A disciplina eletiva de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde foi elaborada e conduzida seguindo os princípios do programa MBPM. A estrutura do curso foi mantida conforme proposta disponível no Manual Notas do Professor site oficial de Respira Vida *Breathworks* (<https://respiravida.net>)⁶. Foram realizados oito encontros semanais de duas horas e meia cada mais a aula zero antes da semana um.

Foi oferecido amplo espaço para aprender os métodos, colocá-los em prática e compartilhar sua experiência com outras pessoas na sua mesma situação, seguindo os seis passos (Anexo V). Foi entregue para os participantes uma cópia do manual do curso (versão do aluno) e um pacote de áudios para *download* com meditações os quais foram usados para prática em casa durante a semana.

A proposta educativa está estruturada a partir de objetivos, com centralidade nas participantes e nas interações entre eles e com os docentes que denotam uma participação ativa, vivencial, colaborativa e reflexiva que favorecem o desenvolvimento da autonomia e o autoconhecimento. Durante os encontros e possível observar a coerência entre os conteúdos, estratégias didático-pedagógicas dialógicas e de avaliação da aprendizagem propostas.

O uso de rodas de conversa, atividades em pares e pequenos grupos, dramatizações, a prática da escuta acolhedora forma adaptados ao ambiente virtual mantendo o princípio pedagógico participativo, dialógico e problematizador da realidade dos participantes.

As práticas meditativas incluem âncora da respiração, escaneamento corporal, três minutos *mindfulness*, meditação do coração aberto, da aceitação compassiva, da conexão integram também a proposta um programa de esforço

^{6 e 7} Notas do professor do programa "Mindfulness para a saúde – MBPM" Respira Vida *Breathworks*"

Este material formativo é propriedade intelectual de Respira Vida *Breathworks*: www.respiravida.net

Para reproduzir este texto de forma parcial ou total é necessário contatar com info@respiravida.com Página 3 / 58

equilibrado, liberadores de hábitos, os que possibilitam fazer uma escolha mais consciente ao invés de reagir a determinadas situações e podem ser utilizados em seu cotidiano. A seguir é detalhado o encontro da primeira semana.

Na semana 1 o professor pergunta aos participantes o que lhes parece importante para criar um ambiente que promova um clima de aprendizado e crescimento e o professor escreve as respostas no *flip chart*.

O professor explica que grande parte do êxito do curso depende do compromisso que estão estabelecendo. Que supõe uma prática diária de aproximadamente 30 minutos e leitura de material. E posteriormente explica a metodologia do curso (realizaremos práticas de meditação, exercícios e dinâmicas vivenciais).

Acrescenta que depois das meditações ou dos exercícios experimentais um espaço para explorar o que ocorreu durante a prática é aberto, com o objetivo de perguntar sobre o que foi experimentado sendo essa uma forma de se conectar com a experiência direta, além de ser uma forma de observar como se relacionaram com a experiência e a aprender se isso que experimentaram pode ajudar a cuidarem-se melhor na vida cotidiana. Refere que irá ajudar muito tanto aqueles que compartilham sua experiência como aos colegas do curso.

Ao realizarmos a leitura da descrição de parte das atividades desenvolvidas durante a semana 1, podemos estabelecer uma aproximação, uma relação entre o método utilizado pelo programa MBPM com o método de Paulo Freire. O método de ensino é realizado por grupos de discussão. O professor tem o papel de mediar a discussão. Dessa forma, o método de ensino se baseia na relação dialógica entre os atores da aprendizagem, tanto alunos quanto professor. É por meio do diálogo que se dá a verdadeira comunicação, onde os interlocutores são ativos e iguais. A comunicação é uma relação social igualitária, dialogal, que produz conhecimento (FREIRE, 2001).

Segundo Freire (1996) ensinar não é transferir conhecimentos e conteúdo. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina a aprender. Ensinar

inexiste sem aprender e vice-versa. Tal correlação também pode ser estabelecida durante a continuação da descrição da semana 1 conforme a seguir:

O professor divide a turma em pares para que se apresentem (nome, motivo de fazer o curso e o que gostaria de levar do curso). Posteriormente cada participante tem a tarefa de apresentar o colega de forma breve a todos do grupo.

De acordo com Freire (1996), nas condições de verdadeira aprendizagem os educandos vão se transformando em reais sujeitos da construção e da reconstrução do saber ensinado, ao lado do educador, igualmente sujeito do processo. Freire (1996), refere ainda que o conhecimento novo supera o outro que antes foi novo e se fez velho e que por esse motivo é fundamental conhecer o conhecimento existente quanto saber que estamos abertos e aptos à produção do novo conhecimento ainda não existente.

Podemos estabelecer novamente um paralelo entre o método criado por Paulo Freire nesse outro trecho da descrição da semana 1:

O professor convida um participante para realizar uma cena (dramatização) com a finalidade de conceituar, demonstrando as diferenças entre sofrimento primário e sofrimento secundário. Um participante voluntário segura uma almofada grande (o sofrimento primário aqui é representado pela almofada) a seguir o professor coloca outra almofada sob a primeira (o sofrimento secundário aqui é representado pela segunda almofada) e o professor pergunta aos demais participantes o que pode ser o sofrimento secundário (exemplos: medo, chateação, preocupações). A seguir o professor coloca outra almofada, e outra e outra, até que se forme uma pilha de almofadas nos braços do participante indo até a altura de seus olhos, o que dificulta sua visão.

Posteriormente o professor solicita que o participante se incline e as almofadas caem, exceto a primeira almofada e pergunta para o participante como ele se sente naquele momento e como ele se sentia com a pilha de almofadas.

Após essa cena o professor pergunta para os participantes qual é o sofrimento primário e qual o secundário, depois explica a diferença entre eles e pergunta se tem alguma dúvida.

Terminada essa primeira parte da semana 1, o professor convida os participantes para um lanche que os próprios trazem e compartilham entre si.

Na segunda parte da semana 1, o professor convida os participantes a realizar a meditação do escaneamento corporal demonstrando a posição deitado e depois a maneira de se levantar, com a finalidade de evitar lesões principalmente em região lombar.

Após a prática do escaneamento corporal o professor pergunta o que os participantes perceberam durante a prática, algo que tenha chamado sua atenção e solicita que todos tenham uma escuta ativo com o relato de experiência do colega.

Antes da finalização da semana 1 o professor retoma as expectativas dos participantes e convida os participantes a desenhar em uma folha de sulfite entregue pela coordenação da disciplina (dividida, dobrada ao meio). Na primeira metade os participantes deveriam desenhar o como eles estavam chegando ao curso e na segunda metade o como eles desejam sair do curso, ambos os desenhos devem ter um título. Posteriormente abre a palavra para o participante que quiser explicar seu desenho. Alguns participantes colocaram títulos em seus desenhos: ansiosa por uma nova prática; em busca de novas experiências; aprendizado; meu momento é; início do curso tudo bagunçado; a semente da transformação; tentando me encontrar e agitada sem foco.

Ao final da semana 1 o professor passa as tarefas a serem realizadas em casa: meditação do escaneamento corporal indicando os áudios que devem utilizar; parar uma vez por hora e observar a respiração; liberador de hábitos, que nessa semana é olhar a natureza ao seu redor e por fim indica a leitura do texto do livro de Danny Penman e Vidyamala Burch chamado *Mindfulness* para a saúde (ano 2016).

Os encontros seguintes foram realizados de forma online na plataforma ZOOM adaptando as estratégias didáticas a este ambiente de forma a manter os princípios pedagógicos participativos e problematizadores visando a atitude transformadora.

Segundo Ostermann (2011), a grande originalidade do trabalho de Freire está no fato de considerar a educação como libertadora. Essa é a ideia básica do seu

mais famoso livro, *Pedagogia do Oprimido*. Independente do trabalho em um dado círculo de cultura ser ou não relacionado com alfabetização de adultos, o educador deve promover o debate, instigando fortemente os alunos com perguntas em torno das palavras geradoras. Deve também estar atento às eventuais dificuldades do grupo, procurando saná-las sempre por meio de intensa discussão. Essa discussão pode ser incrementada com vários recursos didáticos que na atividade descrita acima foram as almofadas, mas pode-se utilizar quadro branco, *flip chart*, papéis e canetas coloridas etc.

De acordo com Freire (1996) as pessoas são seres históricos-sociais, capazes de comparar, de valorar, de intervir, de escolher, de decidir, de romper, e por isso transformar a experiência em treinamento técnico é amesquinhar o que há de fundamentalmente humano no exercício educativo: o seu caráter formador.

Segundo Terzi et al. (2020) o diálogo entre Paulo Freire e *Mindfulness* é uma oportunidade para que novos saberes e conhecimentos possam fazer parte não só da prática docente em salas de aula, mas da própria vida de educadores e de educandos, numa perspectiva de contribuir para o desenvolvimento multidimensional de todos os envolvidos no processo educacional.

6.2 Perfil dos participantes da disciplina eletiva

Os perfis dos alunos foram apresentados por meio da distribuição das frequências absoluta (N) e relativa (%).

A tabela 1 apresenta o perfil dos alunos participantes da pesquisa (n=10).

Tabela 1. Características dos alunos participantes da disciplina. São Paulo, SP, 2020.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	9	90
Masculino	1	10
Idade		
18 a 28	1	10
29 a 38	4	40
39 a 48	3	30
49 a 58	2	20

Acima de 59	0	0
Profissão		
Médico	2	20
Enfermeiro	3	30
Nutricionista	1	10
Gestora	1	10
Docente	2	20
Educador		
Físico	1	10
Total	10	100

Fonte: Elaborado pela própria autora.

O perfil dos alunos participantes da disciplina, estão na faixa etária de entre 29 a 38 anos de idade (40%), maior parte enfermeiros (30%), com destaque ao sexo feminino (90%).

6.2.1 Expectativas e motivações iniciais dos participantes acerca da disciplina

O quadro 3 apresenta dados extraídos do formulário de inscrição da disciplina eletiva de Mindfulness e Compaixão para a Saúde-MBPM. Para a inscrição dos participantes, utilizamos a ferramenta *GoogleForms* com perguntas do Formulário de Registro dos Participantes – RespiraVida Breathworks® (Anexo 3). O link da ferramenta *GoogleForms* foi enviado por e-mail aos 15 alunos que manifestaram interesse à coordenação do Programa de Mestrado do CEDESS. Foram excluídos os dados dos 5 alunos que desistiram da disciplina, restando os 10 alunos que cursaram a disciplina até o final.

O núcleo orientador definido para a análise foi baseado nas perguntas do formulário: Quais são as suas expectativas para o curso? Qual a sua motivação para realizar o curso?

Segundo Gonçalves e Mourão (2011), expectativa é definida como uma atitude prévia à realização do evento, que permite ao indivíduo um ajustamento às experiências que ele irá vivenciar.

A motivação pode ser definida como o processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de uma determinada meta (ROBBINS, 2002).

As falas transcritas estão identificadas com abreviação do termo participante de P1 a P10 para preservação do anonimato.

Quadro 3 – Análise temática do formulário de inscrição da disciplina dos alunos.

NÚCLEO ORIENTADOR	UNIDADES TEMÁTICAS
Expectativas e motivações para o curso	Equilíbrio emocional Uso na Vida Profissional

Fonte: Elaborado pela própria autora.

6.2.2 Núcleo Orientador: expectativas e motivações para o curso

Dentro do núcleo orientador expectativas para o curso, destacaram-se quatro unidades temáticas. A primeira, **Equilíbrio emocional** traz impressões da maioria dos alunos, que a maioria tinha como expectativa o manejo emocional, como podemos observar nas falas de duas participantes:

[...] que a disciplina me proporcione **maior equilíbrio** e consciência sobre o meu corpo e mente [...] (P2)

[...] Aprender está prática para **gerenciar** sobrecarga mental [...] (P4)

[...] **saber lidar com a agitação** e praticar a concentração plena [...] (P5)

A segunda unidade temática **Uso na Vida Profissional** os alunos evidenciam a vontade de trocar experiências e vivências de forma a contribuir com o bem-estar das pessoas, socializando esse saber experiencial, no âmbito profissional. Isso se traduz nas falas:

[...] e também que me possibilite **compartilhar esse conhecimento** no cuidado em saúde [...] (P2)

[...] conhecer melhor sobre mindfulness e suas possibilidades **no meio profissional** [...] (P9)

[...] fornecendo ferramentas para meu uso pessoal e que possa fornecer essa **troca no meu âmbito profissional** [...] (P6)

[...] conseguir **ajudar o próximo** [...] (P3)

[...] para contribuir na **ajuda com os outros** [...] (P8)

[...] mindfulness além da prática para que eu possa usar no meu dia a dia para mim e para **orientar pacientes e pessoas** sobre os benefícios para saúde [...] (P10)

Segundo revisão realizada por Mouzinho et. al (2018), a quantidade de pesquisas encontradas favoráveis ao uso de *Mindfulness* nas mais diversas condições médicas é um achado promissor para a área da saúde como um todo. Foram analisados 22 artigos, e 14 condições médicas foram encontradas. O câncer foi a mais frequente, seguida por diabetes, fibromialgia, HIV, hipertensão, burnout e dor crônica. Dos 22 artigos, 21 demonstraram resultados positivos quanto ao uso de programas baseados em *Mindfulness* para problemas dessa natureza. Os resultados positivos apontados são, em sua maioria, relacionados ao estresse, sofrimento e sintomas depressivos comórbidos aos sintomas apresentados em cada condição médica.

Nesta pesquisa demonstro os momentos iniciais e finais da disciplina de forma que serão detalhadas a Semana 1 e a Semana 8, trazendo algumas vezes trechos de falas gravadas dos participantes.

A escolha do encontro inicial e o final se justifica já que constitui uma forma de nos aproximar das expectativas e motivações antes do início da disciplina e se ao final da disciplina elas foram alcançadas.

Com a finalidade de elucidar as demais semanas, segue abaixo quadro com conteúdo e métodos adotados ao longo das oito semanas.

Quadro 4 – Conteúdo e métodos adotados ao longo das oito semanas.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Tema	O corpo respirando	Habitar o Corpo	Viver e movimentar-se com Mindfulness	Aceitar o desagradável	Tesouro do prazer	Encontrando a equanimidade	Abertura para o que nos rodeia	A viagem continua
Objetivos	Introduzir conceitos Ter consciência da respiração	Transformar a maneira como se relacionam com as sensações, pensamentos e sentimentos por meio do Mindfulness	Levar o Mindfulness para sua experiência do corpo em movimento e atividades cotidianas	Compreender a importância de se aproximar do desagradável e trabalhar a aceitação compassiva	Buscar ou ir ao encontro do agradável no cotidiano	Compreender a importância do cultivo da auto amabilidade Aprender a relacionar-se com sua experiência de uma forma ampla e não reativa	Entender, experimentar e cultivar a amabilidade aos demais (humanidade compartilhada)	Entender e sentir-se inspirados a levar práticas e ferramentas para a vida cotidiana
Conceitos Chaves	Mindfulness Sofrimento primário e secundário Consciência da respiração e do corpo"	Modo ser e modo fazer Voltar aos sentidos Pensamentos não são fatos Fluir da vida	Bordas duras e bordas suaves Ciclos de hiperatividade e hipoatividade e Esforço equilibrado e valores de referência 3 minutos Mindfulness	Resistência e aceitação Bloquear e afogar-se	Tendência para a negatividade O tesouro do prazer Nos tornamos o que pensamos	Os sistemas emocionais Amabilidade Um recipiente maior Consciência focada e aberta	Conexão Equilibrar os esforços	Criar um kit de ferramentas para a vida cotidiana com recursos para continuar a viagem
Prática Meditativa	Escaneamento Corporal	Âncora da respiração	Movimentos conscientes	Aceitação compassiva	Tesouro do prazer	Coração aberto	A conexão	Escaneamento Corporal e Âncora da respiração

Liberador de hábitos	Observar a natureza	Observar o céu	Observar uma chaleira de água até ferver	Fazer as pazes com a gravidade	Escrever 10 experiências agradáveis	Parar para ver e escutar o dia	Realizar ações gentis aleatoriamente	Não se aplica
6 Passos	Passo 1 - A Consciência é possível	Passo 1 - A Consciência é possível	Passo 1 - A Consciência é possível	Passo 2 - Aproximar-se do desagradável	Passo 3 - Ir ao encontro do agradável	Passo 4 - Um recipiente maior	Passo 5 - Conexão	Passo 6 - A escolha
Atividade no Cotidiano	Observar a respiração	Observar a fluidez dos pensamentos, sensações e emoções	Criar um registro de atividades cotidianas	Analisar as folhas de registro de atividades cotidianas e valores de referência	Criar um programa de esforço equilibrado e valores de referência	Realizar 3 minutos Mindfulness	Realizar 3 minutos Mindfulness	Realizar meditação da consciência amável

Objetivos de Aprendizagem	Entender o propósito geral do curso	Compreender os conceitos e práticas da semana 1	Compreender os conceitos da semana 2	Compreender os conceitos da semana 3	Compreender os conceitos da semana 4	Compreender os conceitos da semana 5	Compreender os conceitos da semana 6	Compreender os conceitos da semana 7
	Compreender a diferença entre sofrimento primário e secundário	Entender as diferenças entre o modo ser e modo fazer	Compreender e praticar os movimentos Mindfulness	Compreender como a resistência ao desagradável causa mais tensão	Compreender o viés da negatividade	Compreender os três principais sistemas de regulação emocional	Explorar os benefícios da amabilidade e incluir os demais	Revisar os conceitos chave e práticas das semanas anteriores
	Compreender o propósito do escaneamento corporal	Usar o Mindfulness para observar pensamentos, emoções e sensações	Compreender os conceitos de hiperatividade e hipoatividade	Entender como a meditação da aceitação compassiva pode ajudar a reconhecer a resistência ao desagradável	Entender como a meditação abre para experiências agradáveis	Compreender que a meditação o coração aberto pode ajudá-los a criar um recipiente maior	Compreender que a meditação da conexão pode ajudá-los a sentir menos isolados e mais conectados com a humanidade	Criar um kit de ferramentas com as práticas e recursos que consideram mais úteis em seu cotidiano
	Compreender o processo da respiração"	Entender que a âncora da respiração pode apoiá-los a aprofundar sua consciência fluida"	Aprender e praticar os 3 minutos Mindfulness	Compreender o propósito de analisar os registros das atividades e criar os valores de referência	Compreender a análise dos registros diários e seus valores de referência	Compreender e aprofundar a análise dos registros diários e seus valores de referência	Compreender o propósito do Mindfulness no dia a dia	Escrever uma carta para si mesmo com reflexões acerca do que aprenderam
			Compreender o propósito de fazer as folhas de registro diário					

Estratégia de Ensino	Exposição dialogada	Exposição dialogada	Exposição dialogada	Exposição dialogada	Exposição dialogada	Exposição dialogada	Exposição dialogada	Exposição dialogada
	Apresentação em pares	Revisão das tarefas da semana em pequenos grupos (3 a 5 pessoas) com professor circulando os pequenos grupos	Revisão das tarefas da semana em pequenos grupos (3 a 5 pessoas) com professor circulando os pequenos grupos	Revisão das tarefas da semana em pequenos grupos (3 a 5 pessoas) com professor circulando os pequenos grupos	Revisão das tarefas da semana em pequenos grupos (3 a 5 pessoas) com professor circulando os pequenos grupos	Revisão das tarefas da semana em pequenos grupos (3 a 5 pessoas) com professor circulando os pequenos grupos	Revisão das tarefas da semana em pequenos grupos (3 a 5 pessoas) com professor circulando os pequenos grupos	Participantes falam sobre a sua caixa de ferramentas
	Dramatização	Dramatização	Dramatização	Dramatização	Dramatização	Dramatização	Dramatização	Participantes escrevem uma carta para si mesmos para leitura após 1 mês a contar do término da disciplina
	Demonstração ou vídeos das posições de meditação (sentada, deitada e como levantar-se)	Meditação guiada pelo professor	Meditação guiada pelo professor	Meditação guiada pelo professor	Meditação guiada pelo professor	Meditação guiada pelo professor	Meditação guiada pelo professor	
	Meditação guiada pelo professor	Compartilhamento da experiência com o grande grupo	Compartilhamento da experiência com o grande grupo	Compartilhamento da experiência com o grande grupo	Compartilhamento da experiência com o grande grupo	Compartilhamento da experiência com o grande grupo	Compartilhamento da experiência com o grande grupo	
	Compartilhamento da experiência com o grande grupo	Leitura prévia de capítulo	Leitura prévia de capítulo	Leitura prévia de capítulo	Leitura prévia de capítulo	Leitura prévia de capítulo	Leitura prévia de capítulo	
	Leitura em casa dos capítulos							
	Leitura prévia em casa de capítulo							
	Café compartilhado							
	Desenho a mão livre sobre a temática do dia							

				utilizando metáforas Leitura prévia de capítulo				
Recursos	Flipchart, canetões, papel sulfite, canetinhas, cadeiras, almofadas, esteiras, cobertores e pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa	PowerPoint, plataforma Zoom, pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa	PowerPoint, plataforma Zoom, pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa	PowerPoint, plataforma Zoom, pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa	PowerPoint, plataforma Zoom, pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa	PowerPoint, plataforma Zoom, pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa	PowerPoint, plataforma Zoom, pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa	PowerPoint, plataforma Zoom, pacote de áudios para realizar meditação guiada em casa
Modalidade	Presencial	Online	Online	Online	Online	Online	Online	Online
Tendência Pedagógica	Pedagogia Crítica	Pedagogia Crítica	Pedagogia Crítica	Pedagogia Crítica	Pedagogia Crítica	Pedagogia Crítica	Pedagogia Crítica	Pedagogia Crítica

Fonte: Elaborado pela própria autora.

6.3 Resultados da aprendizagem

Durante o oitavo encontro da disciplina foi solicitado aos participantes que mencionassem os aprendizados desenvolvidos durante o curso, funcionando como uma caixa de ferramentas para serem utilizados no cotidiano após a finalização dos encontros. A estratégia utilizada consistiu numa roda de conversa na qual os participantes iam escolhendo práticas, conteúdos, libertadores de hábito e outros aspectos desenvolvidos durante os encontros que poderiam ser utilizados no seu cotidiano no âmbito pessoal ou profissional, fundamentando cada escolha.

A partir dos núcleos orientadores, que foram elaborados com base nos Resultados da Aprendizagem citados no Manual do Professor do curso de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde⁷, identificou-se as unidades de registro, que foram reunidas em Unidades Temáticas conforme Quadro 3.

No Quadro 5 estão esquematizadas as unidades temáticas que emergiram da fala dos participantes do curso:

Quadro 5 – Análise temática do oitavo encontro dos participantes da disciplina de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde-MBPM do CEDESS.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM	NÚCLEO ORIENTADOR	UNIDADES TEMÁTICAS
Conhecer e usar a respiração como base para todo o curso	Importância da respiração	A respiração como âncora
		A respiração e o manejo emocional
Habitar o corpo com consciência ao movimentar-se, durante os movimentos mindful ou na vida cotidiana.	O uso do Escaneamento Corporal	Aplicação na vida cotidiana
		Focar e estabilizar a mente
Incorporar mindfulness para trazer equilíbrio e sustentabilidade para a vida cotidiana, usando um “programa de esforço equilibrado” (pacing)	Equilíbrio e sustentabilidade para a vida cotidiana	Percepção do modo ser modo fazer
Distinguir o sofrimento primário, a experiência difícil ou doença, do sofrimento secundário, que são as nossas reações habituais nos níveis mental, emocional e físico.	Distinção do sofrimento primário do sofrimento secundário.	Autorreflexão
Aplicar uma atitude cuidadosa e amável em relação à dor, doença e estresse, suavizando a resistência e cultivando a “aceitação compassiva”.	Aceitação compassiva das experiências desagradáveis	A gestão do desagradável
Apreciar e desfrutar as experiências agradáveis ou prazerosas, inclusive de pequenas coisas.	Apreciação das experiências agradáveis.	A importância dos liberadores de hábitos

⁷ Notas do professor do programa “Mindfulness para a saúde – MBPM” Respira Vida Breathworks”

Cultivar amabilidade e equanimidade em relação a si mesmo, através do desenvolvimento meditativo de uma consciência mais ampla.	Uma Consciência mais ampla	Escolha Autoconhecimento e metareflexão
Cultivar amabilidade e equanimidade em relação aos demais, através do desenvolvimento meditativo da interconexão com todos os seres e a humanidade compartilhada.	Interconexão e humanidade compartilhada.	Autocuidado e Compaixão

Fonte: Elaborado pela própria autora.

6.3.1 Núcleo Orientador: Importância da Respiração

Do núcleo em questão, emergiram duas unidades temáticas: **âncora da respiração e a respiração e o manejo emocional.**

A unidade nomeada como **A respiração como âncora** emergiu das falas dos participantes:

[...] as práticas, pra mim fizeram muito sentido, **mas desde o começo a âncora da respiração**, tem sido feito parte do meu dia a dia, em qualquer lugar que eu esteja, ou trabalhando, ou até mesmo tudo que eu tenho feito assim, principalmente nesse momento né? [...] (P1)

[...] uma coisa que, a primeira que **me chamou muito a atenção, foi logo no início, com relação a âncora da respiração.** Nas primeiras semanas, acho que até a quarta semana mais ou menos, eu sempre senti muita apneia, quando eu estava meditando. **Então eu sentia falta de ar, eu tinha que buscar o ar de novo** [...] (P3)

[...] como parte do meu kit de ferramentas e aí eles vão se interligando também, **eu escolhi esse e a âncora da respiração, mas à medida que o pessoal foi falando e eu percebendo esse tá muito mais ligado do que eu achava** [...] (P9)

Observa-se que as falas desses participantes dialogam com os achados do estudo de Toro, Batanero e Rico (2017) que referem que o foco na respiração, experimentando-a livremente sem exercer o controle sobre o ritmo levam o participante a prestar atenção no que está acontecendo no momento presente.

A unidade nomeada como **a respiração e o manejo emocional** emergiu das falas:

[...] e eu **através da respiração eu consegui identificar** cada parte do meu corpo as sensações, os sentimentos, **e o quanto eu conseguia modificar isso levando a gentileza, aceitação e a respiração** [...] (P5)

[...] então eu já **trabalhava bastante na questão da respiração, mas eu acho que eu potencializei um pouco mais esse recurso**, né que é você observar o **ritmo da respiração e o quanto ela pode te ajudar a administrar suas emoções**, o seu sentimento e muitas vezes, até mesmo, o quanto ela pode te ajudar a desapegar de algumas sensações desagradáveis mesmo. **Se você sente alguma sensação desagradável, um desconforto você inspira e expira e daqui a pouco você entende que tudo bem, que aquele desconforto vai passar**[...] (P1)

[...] acho que são essas duas predominantemente, algumas outras eu já aplicava, a **parte da respiração, a parte de pensamentos positivos e pensamentos negativos**, entre outros eu já tinha experiências prévias [...] (P7)

[...] eu **deixava de respirar** [...] **tem momentos que eu não respiro mesmo e isso foi muito importante** [...] então eu aprendi que eu não sabia respirar. **Então agora é eu tenho consciência disso**. Então essa prática eu faço todos os dias em vários momentos do meu dia. **Então essa prática que eu vou levar para vida inteira** [...] (P3)

[...] **vamos respirar um pouco mais fundo, vamos sair desse, dessa situação tóxica, que parece que eu fico um pouco mais leve**. E a gente não precisa sofrer tanto né? **E ai eu**

consegui ter alguns enfrentamentos com mais facilidade [...]
(P4)

[...] para eu me redescobrir e para me ajudar mesmo a compreender muitas coisas. Então foi um momento eu acho que deveria ser um, obrigatório dentro de todas as instituições, não somente nas instituições de saúde, **mas ter os três minutos para o funcionário para ele poder respirar, né? [...]** (P4)

Nas falas acima os participantes estão em consonância com os achados do estudo de Carpena e Menezes (2018) que referem que o treino envolve apenas focar a atenção na âncora vinculada à respiração, voltando a atenção e este foco sempre que identificar que se distraiu, sem questionar ou elaborar este acontecimento. Assim, naturalmente o praticante desenvolve a habilidade de não se envolver ou não reagir à própria atividade mental.

Segundo Baer, et al. (2008), *mindfulness* compreende uma habilidade de mudarmos o modo como nos relacionamos com nossos pensamentos e sentimentos, especialmente aprendendo a sermos menos reativos aos próprios conteúdos. Na semana 1 o professor explica a importância da respiração como uma maneira de habitar o corpo, reduzindo o sofrimento secundário e tensões que podem ser causadas pelo bloqueio da respiração de forma inconsciente. Refere ainda que aprender a respirar pode trazer benefícios imediatos.

6.3.2 Núcleo Orientador: Escaneamento e Consciência corporal

Do núcleo em questão, emergiram uma unidade temática que se repetiram nas falas dos participantes: **Escaneamento e consciência corporal** que emergiu das seguintes falas:

[...] e pra mim a, o **escaneamento corporal**, fez muito sentido
[...] e ai essa **meditação do escaneamento corporal**, ela é

muito representativa pra mim. Ela me traz uma calma assim, então é pra sempre [...] (P10)

[...] escaneamento corporal também faz muito sentido [...] o escaneamento corporal é isso, é me conhecer e reconhecer. Eu nunca tinha parado para prestar atenção tipo sinta o seu pé [...] mas esse eu tenho pé eu tenho mão, eu sinto meu coração bater. Então quando você vai escaneando você vai se sentindo viva, você vai se conhecendo [...] (P4)

[...] mas a minha primeira escolha foi o escaneamento corporal né. Acho que o escaneamento eu não vou deixar, porque para mim já virou um hábito, tá? [...] (P5)

[...] então escaneamento corporal também é muito legal quando você consegue associar né a respiração com o escaneamento corporal e o momento que você né, aquele momento que você está passando e associar o porquê que de repente você pode estar sentindo uma sensação desagradável [...] (P1)

[...] escaneamento corporal também. Nossa, a gente conseguir identificar perceber cada parte do corpo que eu nem pensava. Como a colega falou não lembrava do meu pé durante o dia [...] (P3)

[...] e aí não lembro quem comentou também do escaneamento corporal que é o preferido e eu compartilho [...] aí tem um contato assim agradável, mas eu tenho o escaneamento corporal como, como parte do meu kit de ferramentas [...] (P9)

[...] o escaneamento corporal também ele foi fundamental também para poder fazer essa prática de reencontro, de tentar chegar num equilíbrio de me permitir que eu não preciso dar conta de tudo (risos) [...] (P6)

O escaneamento corporal foi um dos itens mais presentes na caixa de ferramentas de escolha dos participantes relacionado a possibilidade de aquietar e focar a mente exercitado especialmente no início do curso no passo

1 da semana 1. Com uso de práticas meditativas disponibilizada em áudios para serem praticadas diariamente durante cerca de 25 minutos.

Segundo estudo realizado por Toro, Batanero e Rico (2017) o escaneamento corporal possibilita o praticante a experimentar sensações (sem julgá-las) associadas a diferentes partes do corpo, sempre tendo como objetivo a aceitação dos eventos pessoais, sem tentar controlá-los ou alterá-los, aspectos destacados pelos participantes.

Embora no resultado de aprendizagem relacionado a este núcleo orientador faça referência aos movimentos *mindfulness*, os participantes não fizeram menção e este aspecto durante o oitavo encontro.

6.3.3 Núcleo Orientador: Equilíbrio e sustentabilidade para a vida cotidiana

Do núcleo em questão, emergiram a unidade temática que se repetiu nas falas dos participantes: **Percepção do modo ser modo fazer da mente.**

A unidade nomeada como **Percepção do Modo ser modo fazer da mente** emergiu das falas:

[...] eu escolho sem sombra de dúvidas o modo ser e o modo fazer, isso pra mim foi muito revolucionário, assim, na minha vida, como um todo. Eu pude entender esta questão do piloto automático[...] e isso fez muito sentido assim, na minha vida. E com certeza uma coisa que me fazia muito mal é sempre viver no modo fazer. E foi ao longo do curso que eu despertei, enfim pra essa questão do ser, dessa importância, é de parar e entender, pra que quando eu entendo o que o ser pra que eu fazer as escolhas conscientes [...] (P10)

[...] o modo ser e o modo fazer, foi o que mais fez sentido assim de imediato. E por que que eu falando da amabilidade e do modo ser e do modo fazer? Porque nesse momento eu consigo perceber, me perceber no modo fazer e como isso

me gera um sofrimento. [...] adequar o modo ser e o modo fazer, porque às vezes não tem como abrir mão do nosso fazer, mas é de equilíbrio mesmo. E eu tenho dado, eu tenho enxergado as minhas emoções, então tenho os meus momentos ansiosos, **eu tenho enxergado os meus pilotos automáticos. E isso tem sido libertador, porque eu acho que a partir do momento que a gente toma consciência, a gente consegue ir mudando [...]** (P2)

[...] **o modo fazer e o modo ser, fez todo sentido. Então o modo ser pra entender os meus limites né, e me fez compreender muita coisa. E o fazer que é ligar o piloto automático** e, ou muitas vezes tirar essa armadura que a sociedade do trabalho que o ambiente pede que a gente coloque [...] (P4)

[...] **então pessoal já falou do modo ser e fazer**, mas para mim foi o que mais pegou...**meu corpo tava precisando desse reencontro comigo mesmo**, então acho que o modo ser e fazer é isso. Para, pensa. Olha seu corpo, o que ele precisa, como é que eu posso proporcionar o que ele precisa. É olhar para si mesmo, né? **Eu estava muito nesse espírito de fazer, fazer, fazer [...]** (P6)

O conceito relacionado ao modo ser e modo fazer é introduzido no passo 1 da semana 2 e tem como objetivo entender as diferenças do modo ser e modo fazer e os ajudar a observar os pensamentos e emoções. Na semana 2 o professor introduz o conceito de pensamentos e emoções por meio de um desenho de um indivíduo observando um “trem dos pensamentos”, o professor utiliza também o método da dramatização com o auxílio de quatro participantes, sendo que um deles representa uma pessoa meditando e os demais representam três tipos de pensamentos diferentes.

Segundo Brown e Ryan (2003), a prática de *Mindfulness* possibilita uma maior clareza das experiências e do momento presente ao contrário do funcionamento automatizado ao qual estamos condicionados.

O modo ser e o modo fazer, assim como o escaneamento corporal foi um dos itens de escolha dos participantes que mais se repetiu como podemos evidenciar nas falas acima. Esses dados acima correlacionam-se com o

estudo desenvolvido por Toro, Batanero e Rico (2017), que evidenciaram que os participantes do grupo que passou pela intervenção de *mindfulness*, sabiam reconhecer o padrão mental “no automático”, modificando a forma como reagem, mecanismo importante para a vida cotidiana.

6.3.4 Núcleo Orientador: Distinção do sofrimento primário do sofrimento secundário.

Do núcleo em questão, emergiu a unidade temática que se repetiu nas falas dos participantes: **Autorreflexão sobre o sofrimento primário e secundário.**

A unidade nomeada como **Autorreflexão sobre o sofrimento primário e secundário** emergiu das falas:

[...] e o **sofrimento primário e secundário**, que eu acho que é isso eu vivia dentro de um estado ansioso, e aí eu **comecei a perceber** essa questão do agora. Qual que é a questão do agora? Então isso também **mudou completamente minha vida. É, de saber separar** e colocar cada coisa na sua caixinha né. De falar, não isso aqui **eu estou sofrendo com uma realidade que nem existe ainda [...]** (P10)

[...] o **conceito do sofrimento primário e secundário foi o que me trouxe uma reflexão muito grande do meu sentimento do dia a dia me fez ter uma alta percepção** como eu estava no início do curso. Então entender isso me fez olhar um pouco para dentro de mim [...] (P8)

Segundo Bishop, et al (2004), por meio da meditação busca-se mudar a consciência com a qual se percebe as experiências, ao invés de mudar as experiências em si.

De acordo com Teasdale (1999), os conteúdos mentais não devem ser confrontados ou elaborados intencionalmente, apenas observados. Assim, a

prática torna-se um aprendizado de como não se deixar influenciar por eles, os percebendo como meros fluxos mentais. É preciso sentir/experimentar os pensamentos como eventos passageiros no campo da consciência, ao invés de fatos que refletem a realidade diretamente.

O estudo desenvolvido por Kerr, Josyula e Littenberg (2011), onde referem os participantes da pesquisa conseguem observar suas experiências negativas de dor e angústia. Que desenvolver uma autopercepção pode não ser um caminho fácil, livre de dificuldade ou reatividade negativa. Uma vez que a atenção plena requer confronto direto com as próprias sensações, pensamentos e sentimentos, pode ser difícil no começo. Períodos severos de reatividade negativa podem realmente ajudar a catalisar processos de re-percepção relacionados ao surgimento de uma autopercepção mais robusta no final das semanas do curso devido à maior intimidade com a própria experiência.

6.3.5 Núcleo Orientador: Aceitação compassiva das experiências desagradáveis

A unidade **A gestão das sensações e emoções desagradáveis** emergiu da fala de um dos participantes:

[...] me ajudou muito a administrar as emoções e a ficar mais tranquila, mais calma, com as sensações desagradáveis no corpo, então principalmente do ponto de vista físico [...] observar o ritmo da respiração e o quanto ela pode te ajudar a administrar suas emoções, o seu sentimento e muitas vezes, até mesmo, o quanto ela pode te ajudar a desapegar de algumas sensações desagradáveis mesmo. Se você sente alguma sensação desagradável, um desconforto você inspira e expira e daqui a pouco você entende que tudo bem [...] (P1)

Este conteúdo foi abordado durante o segundo passo na semana 4, utilizando estratégias de exposição dialogada. O professor desenha de um

lado do quadro branco um muro (na cor vermelha) que representa bloqueio e do outro lado uma mão saindo da água (na cor azul) que representa o se afogar e apresenta os conceitos, dizendo que algumas vezes podemos bloquear as sensações desagradáveis, em outras podemos nos afogar nessas sensações desagradáveis, explicando a diferença entre os dois. Posteriormente abre para uma chuva de ideias contornando cada palavra com um círculo vermelho ou azul, perguntando quais os comportamentos citados eles identificam como bloqueio e quais eles acreditam que sejam afogar-se

Segundo Creswell (2017), a proposta de *mindfulness* contrasta com grande parte da experiência diária de nossas vidas, na qual estamos constantemente divagando em nossos próprios pensamentos, ruminando sobre o passado, preocupados com o futuro, agindo no piloto automático ou suprimindo experiências indesejáveis.

De acordo com estudo realizado por Treadway e Lazar (2009) uma série de resultados relacionados à prática de *mindfulness*, a saber: mais tempo vivendo no momento presente com uma maior capacidade de se distanciar das emoções negativas; aumento de um padrão emocionalmente estável de atividade cerebral e menor reatividade ao estresse, além de maior vitalidade cognitiva.

6.3.6 Núcleo Orientador: Apreciação das experiências agradáveis.

Do núcleo em questão, emergiu a unidade temática **O Liberador de hábitos na Apreciação das experiências agradáveis** emergiu das falas:

[...] **liberador de hábitos, né. Observar a natureza, observar as coisas que estão ao nosso redor**, que a gente não precisa, **como a colega falou**, a gente não precisa ir para a praia ou para o campo para admirar a paisagem. **Tá tudo do nosso lado, o**

tempo todo, né, então, isso pra mim está sendo muito importante. [...] (P3)

[...] e a outra coisa que eu não percebia, que fez muita diferença na minha vida, **foi a contemplação da natureza [...] porque eu percebo a importância que a natureza tem pra mim pra sair do piloto automático, pra me causar relaxamento, é pra sair da ansiedade e eu não percebia isso, que a natureza estava falando ao redor. E eu achava que eu tinha aqui para praia, que eu tinha que ir pra montanha e na verdade ela está em todos os lugares, então o quanto que isso me faz bem [...]** (P10)

[...] **o olhar a natureza mesmo [...] me traz uma certa calma que até então eu não dava muita importância [...]** (P5)

Os liberadores de hábito foram práticas propostas durante o curso para serem realizados no cotidiano e são utilizados com a finalidade de romper com hábitos inconscientes de pensamento e de comportamento que podem ser acompanhados de sofrimento. Os liberadores de hábitos possibilitam dissolver gradativamente hábitos de pensamentos e comportamentos negativos. Os liberadores de hábitos propostos são atividades bem simples como observar o céu e o movimento das nuvens; esperar que a água de uma chaleira ferva observando a formação de bolhas.

Os dados acima são muito similares aos dados que apareceram no estudo desenvolvido por Kerr, Josyula e Littenberg (2011), onde um dos participantes da pesquisa refere “Focado na respiração e na sensação do vento em meu corpo, eu estava ciente dos sons do ondas.”

Estudo realizado por Holzel et. al (2007) mostra que durante a prática de meditação é possível treinar e estimular novos arranjos cerebrais – estruturais e funcionais – assim como novos padrões de funções mentais.

Segundo Eisenlohr-Moul, et al (2012), a prática de *mindfulness* enfatiza a observação dos eventos presentes em vez de compará-los, avaliá-los ou ruminá-los com experiências do passado ou do futuro.

De acordo com revisão realizada por Menezes, et. al (2012), uma mente menos condicionada permite ao praticante cessar padrões mentais/emocionais geradores de sofrimento, alcançando níveis mais altos de bem-estar.

6.3.7 Núcleo Orientador: Consciência mais ampla

Do núcleo em questão, emergiram duas unidades temáticas nas falas dos participantes: **Escolha e Autoconhecimento-metareflexão**.

A unidade nomeada como **Escolha** emergiu das falas:

[...] **a escolha das ações, das reações, do sentimento**. O que a gente quer. **A gente pode escolher**. Estar em uma situação como a dos lobos né? Posso escolher quem quer brigar, quem quer ganhar a briga [...] (P3)

[...] **eu lembro de uma das frases que um dia fechou, uma frase da Vidyamala, que não posso alterar as coisas externas, mas posso ser consciente das minhas escolhas. E eu fiquei muito confortável** [...] (P4)

[...] **e foi ao longo do curso que eu despertei, enfim pra essa questão do ser**, dessa importância, é de parar e entender, pra que quando eu entendo o que o ser pra que eu **fazer as escolhas conscientes** [...] (P10)

Os dados acima são muito similares aos dados que apareceram no estudo desenvolvido por Fernández, et al (2019) é neste processo que surge a oportunidade romper com a familiaridade acrítica, para abrir passo para questionar a vida cotidiana. Assim, após o rompimento da obviedade (estereótipos, automatismos, preconceitos) e problematizar como a realidade é compreendida, espaços são criados para desenvolver a capacidade transformação da vida diária, sendo o submete os protagonistas e atores principais da esta mudança.

Segundo Freire (1996), uma das tarefas mais importantes do professor é propiciar condições em que os alunos em suas relações uns com os outros e de todos com o professor, assumam o papel de ser pensante, comunicante, transformador e criador de mudanças.

A unidade nomeada como **Autoconhecimento-metareflexão** emergiu das falas:

[...] eu não fazia isso comigo mesma e o curso fez **eu olhar para mim, dentro dessa questão de autoconhecimento** [...] (P10)

[...] **a disciplina me trouxe muitas reflexões assim**, e respostas para **algumas atitudes minhas e em alguns comportamentos que eu tinha vivenciado e vivencio até hoje, inclusive buscar justificativa para algumas coisas que eu não sabia porquê**. Eu acho que através de algumas coisas da teoria, algumas práticas de meditação, me fez me trazer muito esse **autoconhecimento**. Uma **autorreflexão** [...] (P5)

[...] **me trouxe uma reflexão muito grande do meu sentimento do dia a dia me fez ter uma alta percepção como eu estava no início do curso. Então entender isso me fez olhar um pouco para dentro de mim**. E ai puxou a âncora da respiração, os três minutos mindfulness que pra mim foi assim a melhor foram que eu achei pra conseguir conciliar nesse primeiro momento, porque começar não é fácil [...] (P8)

A mesma correlação se estabelece entre as falas acima e o estudo realizado por FERNÁNDEZ, et al (2019), que refere que na busca pelo equilíbrio dos eventos que produzem uma pausa na vida diária, os sujeitos usam diferentes estratégias de acomodação, seja adaptativo ou não adaptativo, o que exigirá um esforço cognitivo e emocional, mobilizando efeitos que promoverão bem-estar ou desconforto subjetivo. Essas estratégias não são imediatas ou espontâneas, elas demandam um processo contínuo e dinâmico, dadas as características de como nos relacionamos; requer desaprender para reconstruir novos significados que são capazes de satisfazer as necessidades e demandas do contexto.

O estudo de Lutz, Dunne e Davidson (2007), ao mencionar que a prática de *mindfulness* possibilita a autoconsciência, o autoconhecimento e o controle do processamento mental, especialmente negativo, tal como ruminatórias, não sendo imprescindível a presença de sintomas para a busca da mesma e de uma maior qualidade de vida. Da mesma forma, para quem enfrenta problemas e sintomas que geram sofrimento, a meditação pode ser igualmente importante, pois as qualidades citadas podem auxiliar no enfrentamento da(s) dificuldade(s), ajudando a amenizá-la(s) ou até a superá-la(s).

Na medida em que os alunos participam ativamente da exploração de suas temáticas, sua consciência crítica da realidade se aprofunda (PETTENGILL, 1998).

De acordo com Freire (1998), quanto mais colocamos em prática a nossa capacidade de questionar, de comparar, de duvidar e de aferir, mais curiosos e críticos podemos nos tornar.

6.3.8 Núcleo Orientador: Interconexão e humanidade compartilhada

Do núcleo em questão, emergiu a unidade temática apareceu nas falas dos participantes: **Autocuidado e Compaixão que** emergiu das falas:

[...] esse curso veio no melhor momento que pudesse mesmo. **Momento de fragilidade muito grande nós estávamos né? Acho que o mundo está passando e que a gente precisava desse momento de gratidão de gentileza com a gente mesmo de compaixão com a gente. [...] porque estar lá na linha de frente quando tudo estava começando ou não sabia não conhecia nada. Então ele veio como um abraço, né? Mindfulness veio no melhor momento da minha vida. Para eu me redescobrir e para me ajudar mesmo a compreender muitas coisas [...] não somente nas instituições de saúde, mas ter os três minutos para o funcionário para ele poder respirar, né? [...]** (P4)

[...] como falaram aqui no grupo, eu tinha uma sensação, eu era muito do outro, então quando eu aprendi a olhar para mim

mesma, eu aprendi ao longo desse curso. Eu vi que as coisas fluem muito melhor, porque eu sentia que eu só tinha a compaixão, eu só tinha o doar, e eu não fazia isso comigo mesma e o curso fez eu olhar para mim [...] (P10)

Os participantes comentam a utilidade em desenvolver estas habilidades durante a atual pandemia e no âmbito da sua atuação como profissionais da saúde.

Segundo Costa et al. (2018), embora as Diretrizes Curriculares Nacionais das 14 carreiras da área de Saúde apresentem uma importante diversidade em relação ao perfil de competência desejado, assemelham-se quando citam que os egressos devem ter uma formação “generalista, humanista, crítica e reflexiva”. Direcionam as instituições formadoras ao vincularem o conhecimento construído ao longo do curso às necessidades reais da população.

Estes conteúdos foram abordados durante o sexto e sétimos passos nas semanas 6 e 7.

Na semana 6 a estratégia de ensino utilizada pelo professor foi a exposição dialogada para explicar o conceito de sistemas regulação emocional o professor desenha em quadro branco três círculos de cores diferentes (vermelho representando a ameaça, azul representando a conquista e verde representando a calma), destaca os mediadores químicos (adrenalina e cortisol para círculo vermelho; dopamina para o círculo azul e ocitocina e endorfina para o círculo verde). O professor pergunta aos participantes quais círculos tem relação com o modo fazer e quais tem relação com o modo ser da mente.

Posteriormente o professor convida os participantes a praticar a meditação do coração aberto por 25 minutos. Nessa prática o professor conduz a meditação solicitando que os participantes percebam as sensações desagradáveis sem se apegar ou repelir, aceitando-a e ao final solicita que compartilhem a experiência com o grupo.

Na semana 7 a estratégia utilizada foi uma atividade prática para demonstrar o esforço equilibrado na vida cotidiana. O professor pede para que os participantes tenham a mão um pequeno objeto e explica que irão passar esse objeto de uma mão para a outra. Primeiro passam o objeto de forma aleatória, depois lembrando de respirar. O professor solicita que passem o objeto com muito esforço e depois com mínimo esforço, sempre observando a respiração. Posteriormente solicita que passem o objeto com esforço equilibrado prestando atenção ao corpo, à respiração, ao ambiente e aos demais participantes. Ao final solicita que os participantes compartilhem a experiência.

Posteriormente o professor convida os participantes a praticar a meditação da conexão por 25 minutos. Nessa prática o professor guia a meditação no sentido de estender a amabilidade e apreço aos demais e para a humanidade em geral.

Os dados acima demonstram resultados análogos ao estudo desenvolvido por Kerr, Josyula e Littenberg (2011), onde referem os participantes da pesquisa que sofriam depressão e ansiedade, ao desenvolver um relacionamento compassivo com a própria experiência romperam o processo ruminativo que frequentemente estão presentes nesses casos.

Hassed et al (2009) aplicaram um programa para melhorar a saúde, baseado na atenção plena, em estudantes de medicina e verificaram sua influência em seus níveis de ansiedade, bem-estar e outras variáveis e obtiveram efeitos satisfatórios em períodos especialmente estressantes como são os exames (provas).

Rving et al (2009) realizaram uma revisão de estudos empíricos nos quais programa de *Mindfulness* foi usado para aumentar o bem-estar e reduzir o estresse em profissionais de saúde (incluindo enfermeiras, médicos, psicólogos, entre outros). Eles afirmam que há evidências empíricas dos benefícios desse programa na saúde física e mental dos médicos, embora a maioria dos estudos use medidas de autorrelato e muito poucos incluam medidas de registros psicofisiológicos, como cortisol na saliva ou hormonal.

Dobkin e Hutchinson (2013) fazem uma revisão das escolas médicas que incorporam o ensino da atenção plena aos seus alunos e residentes. Eles descobriram que quatorze deles já incluem este treinamento com diferentes formatos e metodologias, e dois integraram a atenção plena em seus planos de estudo. Eles destacam a utilidade desses programas na redução do esgotamento e da fadiga, aumento da compaixão, redução do estresse e aumento do bem-estar psicológico. Ressaltam também que esses médicos dispõem de melhores recursos para promover o bem-estar de seus pacientes.

6.4 Avaliação da Disciplina

Após o último encontro foi enviado e-mail com um questionário de avaliação da disciplina aos participantes. Foi utilizado um instrumento de Avaliação da RespiraVida - BreathWorks⁸ conforme anexo VI.

A primeira parte da avaliação é constituída de um formulário composto de 14 itens e 5 possibilidades de respostas de 1 a 5 pontos, onde 1 significa nada útil e 5 significa muito útil. As possibilidades de respostas 2, 3 e 4 não possuem descritivo.

Para melhor visualização das respostas da primeira parte da avaliação, foi elaborado um quadro (Quadro 6), onde aparecem o número vezes em que cada nota foi atribuída pelos 10 participantes.

⁸ Notas do professor do programa "Mindfulness para a saúde – MBPM" Respira Vida Breathworks"

Este material formativo é propriedade intelectual de Respira Vida Breathworks: www.respiravida.net

Para reproduzir este texto de forma parcial ou total é necessário contatar com info@respiravida.com Página 3 / 58

Quadro 6. Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 1

Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks®						
ESCALA		Nada útil				Muito útil
		1	2	3	4	5
ITENS		Número de vezes em que cada nota foi atribuída				
1	Consciência da respiração	0	0	0	2	8
2	Escaneamento corporal	0	0	0	1	9
3	Aceitação compassiva	0	0	0	4	6
4	Conexão	0	0	0	4	6
5	Movimentos conscientes	0	0	2	3	5
6	Consciência das atividades diárias	0	0	1	0	9
7	O processo dos seis passos	0	0	2	0	8
8	Compartilhar em grupo	0	0	1	1	8
9	Manual do Curso	0	0	1	3	6
10	Meditações guiadas mp3	0	0	0	0	10
11	Capacidade do professor 1 para guiar as meditações	0	0	0	0	10
12	Capacidade do professor 2 para guiar as meditações	0	0	1	0	9
13	Capacidade do professor 1 transmitir a mensagem	0	0	0	1	9
14	Capacidade do professor 2 transmitir a mensagem	0	0	0	1	9

Fonte: Elaborado pela própria autora.

No item 1 “Consciência da respiração” oito participantes deram a nota 5 “muito útil” e dois participantes atribuíram a nota 4.

No item 2 “Escaneamento corporal” nove participantes atribuíram a nota 5 “muito útil” e um participante deu nota 4.

No item 3 “Aceitação compassiva” seis participantes deram a nota 5 “muito útil” e 4 participantes atribuíram a nota 4.

No item 4 “Conexão” seis participantes deram a nota 5 “muito útil” e 4 participantes atribuíram a nota 4.

No item 5 “Movimentos conscientes” 5 participantes deram a nota 5 “muito útil”; 3 participantes atribuíram a nota 4 e dois participantes deram a nota 3.

No item 6 “Consciência das atividades diárias” nove participantes deram a nota 5 “muito útil” e um participante atribuiu a nota 3.

No item 7 “O processo dos seis passos” oito participantes deram a nota 5 “muito útil” e dois participantes atribuíram a nota 3.

No item 8 “Compartilhar em grupo” oito participantes deram a nota 5 “muito útil”; um participante atribuiu a nota 4 e um participante atribuiu a nota 3.

No item 9 “Manual do Curso” seis participantes atribuíram a nota 5 “muito útil”; três participantes deram a nota 4 e um participante atribuiu a nota 3.

No item 10 “Meditações guiadas mp3” os dez participantes atribuíram a nota 5 “muito útil”.

No item 11 “Capacidade do professor 1 para guiar as meditações” os dez participantes atribuíram a nota 5 “muito útil”.

No item 12 “Capacidade do professor 2 para guiar as meditações” nove participantes atribuíram a nota 5 “muito útil” e um deu a nota 3.

No item 13 “Capacidade do professor 1 transmitir a mensagem” nove participantes deram a nota 5 “muito útil” e um participante atribuiu a nota 4.

No item 14 “Capacidade do professor 2 transmitir a mensagem” nove participantes deram a nota 5 “muito útil” e um participante atribuiu a nota 4.

A segunda parte da avaliação é constituída de uma assertiva com a possibilidade 5 respostas que vão 1 a 5 pontos, onde 1 significa sem importância e 5 grande importância. As possibilidades de respostas 2, 3 e 4 não possuem descritivo.

Para melhor visualização das respostas da segunda parte da avaliação, foi elaborado um quadro onde aparecem o número vezes em que cada nota foi atribuída pelos 10 participantes.

Quadro 7. Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 2

Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks®						
ESCALA		Sem importância				Grande importância
		1	2	3	4	5
ASSERTIVA		Número de vezes em que cada nota foi atribuída				
1	Por favor avalie a importância que o programa RespiraVida teve para você.	0	0	0	1	9

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Na assertiva 1 “Por favor avalie a importância que o programa RespiraVida teve para você” nove participantes deram a nota 5 “grande importância” e um participante atribuiu a nota 4.

Podemos evidenciar que a resposta 5 “grande importância” foi atribuída majoritariamente e que a nota 1 “sem importância” não apareceu em nenhum dos itens avaliados.

A terceira parte da avaliação é constituída de uma questão com a possibilidade 3 respostas, a saber: sim, não ou não estou seguro.

Para melhor visualização das respostas da terceira parte da avaliação, foi elaborado um quadro onde aparecem o número vezes em que cada resposta foi atribuída pelos 10 participantes.

Quadro 8. Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 3

Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks®				
RESPOSTA		SIM	NÃO	NÃO estou seguro
PERGUNTA		Número de vezes em que cada resposta apareceu		
2	Você sente que está levando algo do que fez durante o programa RespiraVida que irá te servir a longo prazo?	10	0	0

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Podemos evidenciar que a resposta “sim” foi atribuída majoritariamente e que a resposta “não estou seguro” não foi utilizada por nenhum dos participantes.

A quarta parte da avaliação é constituída de cinco questões (perguntas numeradas de 3 a 7) com campo de respostas aberto (dissertativa).

Para visualização das respostas completas da quarta parte da avaliação, foi elaborado quadro 8 (apêndice VII) com as respostas dos 10 participantes.

Para manter o sigilo e a correlação entre as respostas do último encontro com as respostas desse questionário, a identificação dos participantes foi mantida de P1 (participante 1) a P10.

Na questão 3. “**Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?**” podemos notar que respostas dos participantes vão ao encontro com as próprias expectativas iniciais do curso, a saber: **equilíbrio, consciência, autoconhecimento e ajudar o próximo.**

No que diz respeito à **equilíbrio** podemos evidenciar conforme nas respostas:

[...] A escolha desse curso foi um desafio pessoal, sempre imaginei que jamais conseguiria obter um **relaxamento, diminuição do estresse**, consciência da respiração com uma prática de meditação [...] (P3)

[...] voltar a **respeitar seus limites**. Evidenciou muito a questão do tempo que temos que **dedicar a nós mesmos**, e que como isso é fundamental para nossa saúde, para nossa **vida mais plena** [...] (P6)

No que diz respeito o **desenvolvimento da consciência** podemos evidenciar conforme nas respostas:

[...] Estou **mais consciente** em relação ao modo ser do cérebro expandindo a **consciência** para os meus sentidos, mais **atenta**

ao presente, ou seja, não realizo mais as minhas atividades no piloto automático. (P1)

[...] **O programa contribuiu de forma importante para a minha consciência** sobre o “agora”, desacelerar e viver o que realmente está acontecendo nesse momento. Além, de me despertar para as pequenas coisas da vida com os libertadores de hábitos. (P2)

[...] Serviu para melhorar **minha consciência sobre mim mesma**, e desenvolver a autocompaixão. (P4)

No que diz respeito à reflexão e **autoconhecimento** podemos evidenciar conforme nas respostas:

[...] **Reflexão sobre o modo Ser e modo Fazer** [...] (P7)

[...] Para **refletir o quanto estava acelerada no meu contexto de vida, família, trabalho estudos etc.** Parar e **pensar um pouco em mim**, saber descansar quando o corpo pede, sanidade mental no contexto atual. (P8)

No que diz respeito a **ajudar o próximo** podemos evidenciar conforme nas respostas:

[...] além de desenvolver técnicas que **posso aplicar junto aos meus pacientes** no dia a dia [...] (P4)

Podemos encontrar uma constância quando traçamos uma correlação entre a questão 3 “**Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?**” com o **Núcleo Orientador: Importância da Respiração**, o qual emergiu as duas unidades temáticas: **âncora da respiração e a respiração e o manejo emocional**, como podemos evidenciar nas respostas abaixo:

[...] Aprendi que a **respiração** pode me auxiliar em momentos de dificuldade e a **administrar melhor as emoções** [...] (P1)

[...] aprendi a concentração da **respiração** e com isso **pude dormir** melhor nos dias em que me sinto agitada ou com ansiedade [...] (P9)

Podemos evidenciar uma constância quando traçamos uma correlação entre a questão 3 “**Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?**” com o **Núcleo Orientador: Escaneamento e Consciência corporal**, o qual emergiu as duas unidades temáticas: **escaneamento e consciência corporal**, como podemos evidenciar nas respostas abaixo:

[...] retomar atividades que o **meu corpo estava sentindo falta**, foi realmente um **reencontro com meu corpo**, as suas **percepções**, voltar a respeitar seus limites [...] (P6)

[...] Parar e pensar um pouco em mim, **saber descansar quando o corpo pede** [...] (P8)

Também podemos evidenciar uma constância quando traçamos uma correlação entre a questão 3 “**Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?**” com o **Núcleo Orientador: equilíbrio e sustentabilidade para a vida cotidiana**, o qual emergiu a unidade temática: **percepção do modo ser modo fazer da mente**, como podemos evidenciar nas respostas abaixo:

[...] Estou mais **consciente em relação ao modo ser do cérebro**, expandindo a consciência para os meus sentidos, mais atenta ao presente, ou seja, **não realizo mais as minhas atividades no piloto automático** [...] (P1)

[...] O programa contribuiu de forma importante para a minha **consciência sobre o “agora”**, desacelerar e **viver o que realmente está acontecendo nesse momento** [...] (P2)

[...] Serviu para **sair do “piloto automático”** e me reconectar [...] (P6)

[...] Reflexão sobre o **modo Ser e modo Fazer** [...] (P7)

[...] Para refletir o quanto estava **acelerada** [...] (P8)

[...] Com o programa aprendi a fazer as **pausas diárias no meio da rotina** [...] (P9)

Podemos evidenciar uma constância quando traçamos uma correlação entre a questão 3 “**Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?**” com o **Núcleo Orientador: Distinção do sofrimento primário do sofrimento secundário**, o qual emergiu a unidade temática: **Autorreflexão sobre o sofrimento primário e secundário**, como podemos evidenciar na resposta abaixo:

[...] O programa me trouxe autoconhecimento para **aceitar meus pensamentos e emoções, saber lidar com eles** [...] (P5)

Também podemos evidenciar uma constância quando traçamos uma correlação entre a questão 3 “**Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?**” com o **Núcleo Orientador: Aceitação compassiva das experiências desagradáveis**, o qual emergiu a unidade temática: **a gestão das sensações e emoções desagradáveis**, como podemos evidenciar nas respostas abaixo:

[...] Hoje consigo lidar melhor com as **situações desagradáveis** [...] (P1)

[...] No decorrer de algumas aulas, percebi que minha respiração é realmente curta e com a **aceitação compassiva**, foi que realmente tudo começou a melhorar [...] (P3)

Podemos evidenciar uma constância quando traçamos uma correlação entre a questão 3 “**Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?**” com o **Núcleo Orientador: Apreciação das experiências agradáveis**, o qual emergiu a unidade temática: **o Liberador de hábitos na Apreciação das experiências agradáveis** e com o **Núcleo Orientador: Consciência mais ampla**, o qual

emergiu a unidade temática: **Escolha e Autoconhecimento e metareflexão**, como podemos evidenciar nas respostas abaixo:

[...] **Explorar mais o agradável** e ir em busca do tesouro do prazer, pois ele existe rs [...] (P1)

[...] Além, de me **despertar** para as **pequenas coisas da vida** com os **liberadores de hábitos** [...] (P2)

[...] Mudou minha **forma de me relacionar com o mundo** [...] (P10)

[...] **A escolha** desse curso foi um **desafio pessoal**, sempre imaginei que jamais conseguiria obter um relaxamento, diminuição do estresse [...] (P3)

Podemos evidenciar uma constância quando traçamos uma correlação entre a questão 3 **“Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?”** com o **Núcleo Orientador: Interconexão e humanidade compartilhada**, o qual emergiu as unidades temáticas: **Autocuidado e Compaixão**, como podemos evidenciar nas respostas abaixo:

[...] Serviu para melhorar minha consciência sobre mim mesma, e **desenvolver a autocompaixão**. Além de **desenvolver técnicas que posso aplicar junto aos meus pacientes no dia a dia** [...] (P4)

Nenhum participante utilizou o campo de resposta da **questão 4 “Se você respondeu “não”, por que você acha que o programa não foi realmente benéfico para você?”**

A seguir trechos das respostas mais expressivas da **questão 5 “Que aspectos do programa você acha que poderiam ser melhorados?”**

[...] **Devido a essa pandemia, tivemos que fazer o curso de forma online**, e acredito que **não deixou** a desejar [...] (P3)

[...] Talvez pudéssemos **explorar melhor cada passo**, pois é tão interessante e faz tanto sentido **que o curso poderia ser mais extenso** [...] (P4)

Abaixo trechos das respostas da **questão 6 “Outras observações”**.

[...] **O formato online não houve perda alguma**, ao contrário, a **conexão do grupo** foi excepcional e evidenciou o comprometimento de todos, professores e alunos, com o mesmo intuito [...] (P6)

[...] As **tarefas guiadas pelo mediador** são muito importantes principalmente no início, **serviu para direcionar** o que fazer e o começo para quem não realiza a prática [...] (P8)

A seguir trechos das respostas mais expressivas da **questão 7 “Quais as contribuições do curso de *Mindfulness* na sua vida pessoas e como profissional da saúde?”**

[...] **Tive experiências ótimas onde não foi necessário doses exacerbadas de medicamentos para controle de dor ou sinais vitais**, apenas com o auto controle e **uma respiração autoconsciente**, com as técnicas de relaxamento foi possível obter sucesso no tratamento destes doentes. Como profissional também foi excelente para **praticar a gratidão e auto consciência dos meus** limites e potenciais [...] (P4)

[...] Ficou ainda mais evidente que trabalhar com a saúde das pessoas **necessita de conexão com nós mesmos e com as pessoas que queremos ajudar**, resgatar nossa “humanidade”, aprimorar nossa empatia, isso é fundamental, e o curso conseguiu nos direcionar nesse caminho [...] (P6)

7. Considerações Finais

O presente trabalho foi desenvolvido no decorrer da disciplina eletiva de *Mindfulness* e Compaixão para a Saúde ministrada no contexto do Programa de Mestrado Ensino em Ciências da Saúde do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS), teve como finalidade caracterizar o processo ensino-aprendizagem do curso “*Mindfulness* e Compaixão para a Saúde – MBPM” com pós-graduandos da saúde.

O estudo teve como principais objetivos conhecer as expectativas iniciais dos participantes em relação ao curso; caracterizar os saberes prévios e experiências dos participantes em relação à prática de meditação; caracterizar a proposta educativa do curso em relação aos objetivos, conteúdos, estratégias de ensino-aprendizagem, avaliação e princípios pedagógicos; e identificar as (os) aprendizagens/contribuições no âmbito pessoal, profissional, propiciados pela proposta educativa.

A pesquisa foi desenvolvida em dois momentos, a primeira etapa consistiu numa revisão integrativa da literatura, seguida de uma pesquisa de campo.

A totalidade dos estudos encontrados na revisão integrativa evidenciou efeitos ou impactos positivos em algum aspecto relacionado à diminuição do estresse e melhoria no bem-estar dos participantes. Estes dados tornam evidente que programas de *Mindfulness* geram benefícios para os alunos não somente no que tange à diminuição do estresse, como também em relação a sua a sua saúde e bem-estar, o que pode ter reflexos importantes na saúde como um todo.

Contudo, ainda há escassa descrição dos procedimentos de ensino-aprendizagem utilizados e poucos estudos voltados às estratégias de ensino-aprendizagem de *Mindfulness*, o que limita a abrangência dos resultados. Estes números podem indicar interesse predominante dos temas relacionados aos processos de saúde-doença? Sendo secundarizados aspectos sobre os métodos de ensino-aprendizagem de *Mindfulness*.

Após observação e análise das estratégias utilizadas na proposta pedagógica da disciplina eletiva que foi desenvolvida na presente pesquisa, seguindo as orientações do programa MBPM, foi estabelecido um paralelo entre a metodologia utilizada no Programa MBPM e os pressupostos de Paulo Freire, inferindo que ambas as metodologias são centradas no aluno, no diálogo, priorizam a construção do saber de forma coletiva e utilizam metodologias ativas e experienciais compartilhadas. Existe coerência interna entre os objetivos, conteúdos e estratégias didático-pedagógicas propostas no programa do MBPM. A análise das falas dos participantes, a luz do referencial teórico adotado nessa pesquisa, evidenciou um ambiente acolhedor em um momento de pandemia vivenciado por todos, uma escuta ativa durante o compartilhamento do colega ao grupo, um ambiente de construção coletiva frente as descobertas realizadas em grupos, uma horizontalidade entre professor e alunos na troca de saberes, o cultivo da compaixão e da interconexão. A adaptação da proposta educativa ao ambiente online, não prejudicou a abordagem pedagógica interativa e problematizadora da realidade, mas exigiu um esforço da equipe docente e dos estudantes no sentido de manter a qualidade do diálogo e das interações.

As repostas dadas questionários aplicados no final da disciplina condizem com as iniciais dos participantes quanto às expectativas e motivações em realizar a disciplina no desenvolvimento de habilidades para o cuidado pessoal e dos pacientes no âmbito profissional. A atitude acolhedora com si próprios e com os demais, a postura não julgadora, o desenvolvimento de autonomia e autoconhecimento, os processos meta-reflexivos sobre o próprio processo de aprendizagem podem ser habilidades valiosas na formação profissional e cidadã. Neste sentido, a inclusão de propostas educativas na formação profissional em saúde pode favorecer o papel cuidador e a humanização preconizada nas atuais políticas indutoras na área da saúde. O aprofundamento de pesquisas das experiências educativas das intervenções baseadas em Mindfulness, identificando possibilidades e desafios pode contribuir na produção de conhecimentos nesta área.

REFERÊNCIAS

BAER, R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143. 2003 doi: [10.1093/clipsy.bpg015](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015).

BARDIN L. Análise de conteúdo. Edição Revista Atualizada, Edições 70, 2016.

BATISTA, F. C. N.; PAWLOWYTSCH P. W. M. Aspectos emocionais de depressão, ansiedade, desesperança e ideação suicida nos profissionais da unidade de terapia intensiva de um hospital do interior de Santa Catarina. *Saúde Meio Ambient.* v.1, n.1, p.188-202, 2012.

BAER, R. A., SMITH, G. T., LYKINS, E., BUTTON, D., KRIETEMEYER, J., SAUER, S., WALSH, E., WILLIAMS, J. M. Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples 2008.

BAUER-WU, S. *As folhas caem suavemente.* (D_ Kato, Trad.). São Paulo, Brasil: Palas Athena. (Obra original publicada em 2011). 2014.

BEITER, R., NASH, R., MCCRADY, M., RHOADES, D., LINSComb, M., CLARAHAN, M., & SAMMUT, S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. Department of Psychology, Sociology, and Social Work, Franciscan University of Steubenville, 1235 University Blvd, Steubenville, OH 43952, USA 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25462401>

BISHOP SR. What do we really know about mindfulness based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*. 2002.

BISHOP, S., Lau, M., SHAPIRO, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bph077>

BOTELHO LLR, Cunha CCA, Macedo M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestao Soc* [Internet]. 2011. Disponível em: <http://www.gestoesociedade.org/gestoesociedade/article/view/1220>

BRIGHENTI, J.; BIAVATTI, V. T.; SOUZA, T. R. Metodologias de ensino-aprendizagem: uma abordagem sob a percepção dos alunos. Revista GUAL, Florianópolis, v.8, n.3, p.281-304, set. 2015.

BROWN K.W; RYAN R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc. 2003, Vol. 84, No. 4, 822–848

BROWN KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychol Inq 2007.

BURCH. V.; Viva bem com a dor e a doença: o método da atenção plena. Traduzido por Marcia Epstein. – São Paulo: Simmus, 2011.

BURCH, V. Y PENMAN, D. (2016a) Tú no eres tu dolor. Barcelona: Editorial Kairós

CARPENA M.X; MENEZES C.B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. Psic.: Teor. e Pesq. vol.34 Brasília 2018 Epub June 07, 2018.

CHIESA, A., & SERRETT, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of the evidence. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17(1), 83-93. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21265650>

COSTA, W. F.; TITO, A. L.; BRUMATTI, P. N.; ALEXANDRE, M. L. Uso de instrumentos de coleta de dados em pesquisa qualitativa: um estudo em produções científicas de turismo. Tur., Visão e Ação v.20, n.1 Janeiro-Abril, 2018.

COSTA DAS, SILVA RF, LIMA VV, RIBEIRO ECO. Diretrizes curriculares nacionais das profissões da Saúde 2001-2004: análise à luz das teorias de desenvolvimento curricular. Rev. Interface Comunicação, saúde e educação. Botucatu, 2018.

CRESWELL JD. Mindfulness Interventions. Annual Review of Psychology. 2017

CRUZ PLB, Sampaio SF. As práticas terapêuticas não convencionais nos serviços de saúde: revisão integrativa. Rev APS. 2016. 19(3):483- 94. Disponível em: <https://aps.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/2594>.

CUEVAS-TORO, A. M., DíazBatanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. Universitas Psychologica, Colombia, 2017.

CULLEN M. Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. Mindfulness 2011.

D'AVILA, O.P.; PINTO, L.F.; DA, S.; HAUSER, L.; GONÇALVES, M.R.; HARZHEIM, E. O uso do Primary Care Assessment Tool (PCAT): uma revisão integrativa e proposta de atualização. Cien. Saude Colet [Internet]., v.22, n.3, p.855, 2017. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232017002300855&lng=pt&tlng=pt

DOBKIN PL, HUTCHINSON TA. Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going? Med Educ 2013.

DOBKIN PL, LALIBERTÉ V. Being a mindful clinical teacher: can mindfulness enhance education in a clinical setting? Med Teach 2014.

DOORIS M, DOHERTY S, ORME J. The Application of Salutogenesis in Universities. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindström B, et al., orgs. The Handbook of Salutogenesis. Cham: Springer, 2017. p. 237-245.

EBERTH J, Sedlmeier P. The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. Mindfulness 2012.

EDENFELD TM, Saeed SA. An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. Psychol Res Behav Manag 2012; 5:131-141.

EISENLOHR-MOUL T, WALSH E, CHARNIGO R, LYNAM D, BAER RA. The “what” and the “how” of dispositional mindfulness: Using interactions among subscales of

the Five-Facet Mindfulness Questionnaire to understand its relation to substance use. Assessment. 2012.

FAN, Y., TANG, Y., & POSNER, M. Cortisol level modulated by integrative meditation in a dose-dependent fashion. *Stress Health*, 30(1), 65-70. Institute of Neuroinformatics, Dalian University of Technology, Dalian, China. 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23696104>

FERNÁNDEZ, K. et al. Meditação: análise crítica de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud. *Cad. Bras. Ter. Ocup.*, São Carlos, v. 27, n. 4, p. 765-775, 2019.

FERNANDES, Mariana. Os efeitos de um programa de Mindfulness para profissionais da Atenção Primária à Saúde: um estudo antes-e-depois. 2018. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018. doi:10.11606/D.17.2018.tde-25072018-155917.

FERREIRA JA, Monteiro ADC, Lima NBA, Souza PTL. Práticas não convencionais em saúde por familiares e vínculos afetivos de pacientes críticos. *Rev Pesq Fundam Care Online*. 2017.9(1):200-7. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5363>.

FRANCO, M.L.P.B., *Análise de Conteúdo*. 4ed. Brasília-DF: Liber Livro, 2012.

FREIRE, P. *Educação e Mudança*. 24a Ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 2001.

FREIRE P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática docente*. 56. ed. Rio de Janeiro / São Paulo: Paz e Terra, 2018.

GERMER, CK; SIEGEL, RD; FULTON, PR. *Mindfulness e Psicoterapia*. 2nd ed. Porto Alegre: Artmed; 2015.

GIRARD TV; FEIX LF. Mindfulness: Concepções Teóricas e Aplicações Clínicas. *Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higia* 2016; 1 (2): 94-124

GONCALVES, A; MOURAO, L. A expectativa em relação ao treinamento influencia o impacto das ações de capacitação?. Rev. Adm. Pública, Rio de Janeiro , v. 45, n. 2, p. 483-513, Apr. 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-76122011000200009&lng=en&nrm=iso>

GREESON, J. M., JUBERG, M. K., MAYTAN, M., JAMES, K., & ROGERS, H. A randomized controlled trial of koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. Journal of American College Health, 62(4), 222-233. 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4016159/>

GROSSMAN P, Dam NTV. Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. Contemp Budd 2011.

GROSSMAN P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. J Psychos Res 2004.

GUNARATANA BH. Mindfulness in Plain English. Boston: Wisdom; 1992.

HASSED C, DE LISLE S, SULLIVAN G, PIER C. Enhancing the health of medical students: outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. Adv Health Sci Educ Theory Pract 2009.

HERNÁN M, MORGAN A, MENA AL. Formación em salutogénesis y activos para la salud. Espanha: Escuela Andaluza de Salud Pública, 2010.

HIRAYAMA MS et al. a percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do freiburg mindfulness inventory. Ciência & Saúde Coletiva, 19(9):3899-3914, 2014.

HOLZEL, B. K., Ott, U., HEMPEL, H., HACKL, A., WOLF, K., STARK, R., & VAITL, D. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. Neuroscience Letters, 2007.

HÖLZEL, B.K., CARMODY, J., VANGEL, M., CONGLETON, C., YERRAMSETTI, S.M., GARD, T., LAZAR, S.W., 2011. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res.* 191, 36–43.

IRVING JA, DOBKIN PL, PARK J. Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complement Ther Clin Pract* 2009.

JAIN, S., SHAPIRO, S. L., SWANICK, S., ROESCH, S., MILLS, P., BELL, I., & SCHWARTZ, G. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 12-21. Doctoral Program, Clinical Psychology, San Diego, CA 92103-0804, USA 2007.

JANG, J.H., JUNG, W.H., KANG, D.H., BYUN, M.S., KWON, S.J., CHOI, C.H., KWON, J.S., 2011. Increased default mode network connectivity associated with meditation. *Neurosci. Lett.* 487, 358–362.

KABAT-ZINN J. An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psych* 1982.

KABAT-ZINN J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness> New York: Delta Trade Paperback; 2005.

KABAT-ZINN, J. *Atenção Plena para Iniciantes/ Jon Kabat-Zinn. – Tradução de Ivo Korytowski – Rio de Janeiro: Sextante, 2019. 176p.*

KABAT-ZINN, J. *Meditação é mais do que você pensa/ Jon Kabat-Zinn. – Tradução de Laura Folgueira – São Paulo: Planeta, 2019. 272p.*

KABAT-ZINN J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol Sci Prac* 2003.

KABAT-ZINN J. Some reflections on the origins of MBSR, skillfull means, and the trouble with maps. *Contemp Budd* 2011.

KABAT-ZINN, J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life (10th ed.). Massachusetts: Hachette Books.2005.

KERR C.E, JOSYULA K., LITTENBERG R. Desenvolvendo uma atitude de observação: uma análise qualitativa dos diários de meditação em um ensaio clínico MBSR. Clin Psychol Psychother. Jan-Feb 2011;18(1):80-93.

KHANNA S, Greeson JM. A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. Complement Ther Med 2013; 21(3):244-252.

KOZASA, Elisa H.; SATO, João R.; LACERDA, Shirley S.; et al. Meditation training increases brain efficiency in an attention task. NeuroImage, San Diego, Elsevier, v. 59, n. 1, p. 745-749, 2012. Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.088> > DOI:
10.1016/j.neuroimage.2011.06.088.

LAZAR, S. W. (2016). A neurobiologia de mindfulness. In: Germer, C.K.; Siegel, R. D.; Fulton, P. R. (Orgs.), Mindfulness e psicoterapia (p. 290-303). Porto Alegre, RS: Artmed.

LEITE, C. A. R.; LEITE, E. C. R.; PRANDI, L. R. A aprendizagem na concepção histórico cultural. Akrópolis Umuarama, v. 17, n. 4, p. 203-210, out./dez. 2009.

LEITE, S. N., VIEIRA, M., & VEBER, A. P. Estudos de utilização de medicamentos: Uma síntese de artigos publicados no Brasil e América Latina. Ciência & Saúde Coletiva, 13, 793- 802. 2008. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232008000700029>.

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. Meditação baseada em mindfulness e o método Feldenkrais® como terapias complementares no SUS: A Implementação da Política Nacional de Prática Integrativas e Complementares no Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO) Sob a Perspectiva dos Usuários. 131f. Dissertação (Mestrado em Psicossociologia). Programa de Pós-Graduação em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2014.

LOURENÇÃO, L.G. et al. Níveis de Ansiedade e Depressão entre Residentes de Pediatria. *Revista Brasileira de Educação Médica*, São Paulo, v.41, n.4, p.557-563, 2017.

LUCKESI, C. C., 1994. *Filosofia da Educação*. São Paulo: Cortez Editora.

LUTZ, A., DUNNE, J. D., DAVIDSON, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. Em P. Zelazo, M. Moscovitch & E. Thompson (Eds.), *Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 499-554). New York: Cambridge University Press.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. *Técnicas de pesquisa*. 6ª ed. São Paulo, 2006.

MAXQDA: Software para análise qualitativa de dados e métodos mistos. Versão 2020, disponível em: maxqda.com/info-brasil

MENEZES, C. B., & BIZARRO, L. (2015). Effects of a brief meditation training on negative affect, trait anxiety and concentrated attention. *Paidéia*, 25(62), 393-401. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v25n62/1982-4327-paideia-25-62-0393.pdf>

MENEZES, C. B., & DELL'AGLIO, D. D. (2009a). Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(2), 276-289. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>.

MENEZES, C. B., & DELL'AGLIO, D. D. (2009b). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*, 14(3), 565-573. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18>.

MENEZES, C. B., COUTO, M. C., BURATTO, L. G., ERTHAL, F., PEREIRA, M. G., & BIZARRO, L. The improvement of emotion and attention regulation after a 6-week training of focused meditation: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

MENEZES, C. B., DELL'AGLIO, D. D., & BIZARRO, L. (2012). Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. *Interação Psicologia*, 15(2),

239-248. Disponível em:
<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/view/20249/18316>

MENEZES, C. B., FIORENTIN, B., & ARAUJO, L. B. Meditação na universidade: A motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Psicologia Escolar e Educacional*, 16(2), 309-315. 2012. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/pee/v16n2/a14v16n2.pdf>

MENEZES, C. B. Klamt-Conceição, I. Melo, WV. Mindfulness. In: Melo, WV. (Org).

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (BR). Conselho Nacional de Educação. Câmara da Educação Superior. Parecer CNE/CES nº 1.133, de 7 de agosto de 2001. Estabelece as diretrizes curriculares para os cursos de ciências biológicas. *Diário Oficial da União* [Internet]. 3 Out 2001 [citado 20 Nov 2015]. Sec. 1, p. 131. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/ces1133.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Política Nacional de Humanização – Humaniza SUS [Internet] (2013-2019). Acessado em de janeiro de 2020. Available from <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/projeto-lean-nas-emergencias/693-acoes-e-programas/40038-humanizasus>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria N° 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília (DF): MS; 2006. Disponível em:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 849, de 22 de março de 2017. Inclui a Apiterapia, Aromoterapia, Bioenergética, Constelação Familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília; 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 702, DE 21 DE MARÇO DE 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília 2018. Disponível em:
<https://www.saude.mg.gov.br/images/documentos/Portaria%20702%202018%20PNPIC.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Setembro de 2020. Coronavírus – COVID-19. O que você precisa saber. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

MOURA A. B. F.; LIMA M. G. S. B. Interfaces da Educ., Paranaíba, v.5, n.15, p.24, 2014.

MOUZINHO L.; COSTA N.; ALVES T.; SILVA S.; LIMA L. Contribuições do Mindfulness às Condições Médicas: Uma Revisão de Literatura. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde – SPPS. PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS, 19(2), 182-196. Centro de Ciências Humanas, Universidade Federal do Maranhão, 2018.

MINAYO, M C. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 9ª ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

MINAYO, M. C. S. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. Revista Pesquisa Qualitativa, São Paulo, v.5, n7, p 1-12, abri,2017.

NICE National Institute for Health and Care Excellence. (2009). Depression in adults: Recognition and management. 2009. Disponível em: <http://www.nice.org.uk/guidance/CG90>.

NOGUCHI, Milica Satake. Meditação, Saúde Coletiva e Fonoaudiologia: um diálogo em construção. Distúrbios da Comunicação. São Paulo, v.27, n.3, p. 642-653, 2015.

NUNES, Andrea Loss, 1972-N972c. O comportamento de uso de internet e sua relação com estilos de autoconsciência em universitários: contribuições da Meditação Mindfulness e da Gestalt-terapia / Andrea Loss Nunes. - 2019. 132 f.: il

OMAN, D., SHAPIRO, S. L., THORESEN, C. E., PLANTE, T. G., & FLINDERS, T. Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. Journal of American College Health, 56(5), 569-578. 2008.

ONG JC, Ulmer CS, Manber R. Improving sleep with mindfulness and acceptance: a metacognitive model of insomnia. Behav Res Ther 2012; 50(11):651-660.

OPAS – Organização Pan-americana de Saúde e OMS – Organização Mundial de saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>

ORO, P. et al. Mindfulness en estudiantes de medicina. Fundacion Educacion Medica, v.18, n.5, p.305-312, 2015.

OSTERMANN, F; CAVALCANTI C.J.H. Teorias de Aprendizagem. - Porto Alegre: Evangraf; UFRGS, 2011.

PAREJA, M. A. V. Atención plena. EduPsykhé, 5(2), 231-253. 2006. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2147835.pdf>

PASTOR, L. C. D. Correlatos psicofisiologicos de mindfulness y la preocupación: Eficácia de un entrenamiento en habilidades mindfulness. (Doctoral dissertation, Universidad de Granada). 2009. Disponível em: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/2177/1/17855044.pdf>

PENMAN D.; BURCH V. Mindfulness para a Saúde. 2016. 1º edição. Editora Lua de Papel.

PEREIRA, A.L.F. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19(5):1527-1534, set-out, 2003,

PEREIRA, A.C.A. A produção científica sobre meditação: Artigos de 2009 a Universidade Federal de Uberlândia, Fac. de Educação Física - FAEFI/ UFU, Uberlândia, 2018.

PERÉZ, M. A., & BOTELLA, L. Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. Revista de Psicoterapia, 27(66/67), 77-120. 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas

PEREZ, Silvia. Mindfulness na educação. Técnica de atenção plena pode ser aliada dos professores em sala de aula. Jornal da PUC-Campinas. Edição 187. Fevereiro 2019.

PETTENGILL, M.A.M. et al. O professor de enfermagem frente às tendências pedagógicas. Uma breve reflexão. Rev.Esc.Enf.USP, v.32, n.1, p.16-26, abr. 1998.

PIZUTTI, L.T et al. Evaluation of Breathworks' Mindfulness for Stress 8-week course: Effects on depressive symptoms, psychiatric symptoms, affects, self-compassion, and mindfulness facets in Brazilian health professionals. J. Clin. Psychol. 2019;1–15. 2019 Wiley Periodicals, Inc.

REAVLEY Nicola J. Mindfulness training in higher education students. Melbourne School of Population and Global Health, University of Melbourne, Melbourne, VIC 3010, Australia. Disponível em: www.thelancet.com/public-health Vol 3 February 2018.

REGEHR, C., GLANCY, D., & PITTS, A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 148, 1-11. 2013.

ROBBINS, Stephen P. Comportamento organizacional. 9. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

SALES, DCS. Reabilitação neurológica e neuroplasticidade. Cienc. Cog. [online]. 2013. Disponível em: <http://cienciasecognicao.org/neuroemdebate/?p=1053>

SBISSA, Antônio Silveira. et al. Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura. Arquivos Catarinenses de Medicina. Santa Catarina, v. 38, n.3, p. 104-112, 2009.

SEGAL ZV, Williams MG, Teasdale JD. Mindfulness based cognitive behavior therapy for depression. A new approach to preventing relapse. New York: Guildford; 2002.

SERRA, J.S.Z (DHARMAKIRTI). Revisión narrativa de las publicaciones de investigación de la literatura científica relacionadas con el programa Mindfulness y Compasión para la Salud MBPM de Respira Vida Breathworks. Master, Universidad de Zaragoza, 2019.

SHAPIRO SL, SCHWARTZ GE, BONNER G. Effects of mindfulness based stress reduction on medical and premedical students. J Behav Med 1998.

SHENNAN C, Payne S, Fenlon D. What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in câncer care? A review. Psychooncology 2011

Sinopsys. 2014. p. 209-234

SILVA R.M, Jorge H.M.F, Matsue RY, Ferreira Junior AR, Barros NF. Uso de práticas integrativas e complementares por doulas em maternidades de Fortaleza (CE) e Campinas (SP). Saúde Soc. 2016. 25(1):108-20. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902016000100108&script=sci_abstract&tlng=pt.

SOUZA, M.T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it?. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010 Available from <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>.

SOUZA R.C; SILVA L.B. Práticas de Atenção Plena no Ensino Superior: relato de experiências no México e no Brasil. Pedagogia em Ação, Belo Horizonte, v. 10, n. 1. 2018.

SWEET, C. Mindfulness: O diário. Rio de Janeiro: Bestseller. 2015.

TEASDALE, J. D. Metacognition, mindfulness, and the modification of mood disorders. Clinical Psychology and Psychotherapy, 1999.

TERZI Alex Mourão et al. Mindfulness (“atenção plena”) em sala de aula: narrativas de alunos do 4º ano do ensino fundamental. Minas Gerais 2017.

TERZI AM, MATOS DP, RODRIGUES ML, DEMARZO M. Mindfulness na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva. Interface (Botucatu), 2020.

TORO A.M. C., BATANERO C. D., RICO E. D., Et al. Incorporação da atenção plena em sala de aula: um estudo piloto com estudantes universitários. Univ. Psychol. vol.16 no.4 Bogotá Oct./Dec. 2017.

TREADWAY MT, LAZAR SW. The neurobiology of mindfulness. In Didonna F, ed. Clinical handbook of mindfulness. New York: Springer; 2009.

VANDENBERGH L, Souza ACA. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. Rev Bras Ter Cogn 2006.

VIANNA, Cid Manso de Mello et al. Modelos econométricos de estimativa da força de trabalho: uma revisão integrativa da literatura. Physis, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 925-950, Sept. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010373312013000300014&lng=en&nrm=iso>.

VORKAPIC CF. RANGÉ B. Mindfulness, meditação, yoga e técnicas contemplativas: um guia de aplicações e de prática pessoal para profissionais de saúde. Rio de Janeiro: Cognitiva; 2013. 108p.

ZOOM Video Communications. Serviço de Conferência Remota. 2020. Disponível em: www.zoom.com.br

WANDEN-BERGHE RG, Sanz-Valero J, Wanden-Berghe C. The application of mindfulness to eating disorders treatment: a systematic review. Eat Disord 2011; 19(1):34-48.

WILLIAMS, M., & PENMAN, D. Atenção plena: Mindfulness como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante. 2015.

APÊNDICES

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a),

A presente pesquisa intitulada **“PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DE MINDFULNESS E COMPAIXÃO PARA A SAÚDE - MBPM COM PÓS-GRADUANDOS DA SAÚDE”**.

Eu, Graziela Trevizan Da Ros, aluna de Pós-Graduação de Ensino em Ciências da Saúde, programa de Mestrado Profissional do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS) da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), sob orientação da Pesquisadora Responsável Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola e docente Prof. Dra. Luiza Hiromi Tanaka, venho por meio deste convidá-lo (a) voluntariamente a participar da pesquisa.

O objetivo principal deste estudo é caracterizar o processo ensino-aprendizagem do curso “Mindfulness e Compaixão para a Saúde”, na perspectiva dos participantes.

Como participante do curso proposto, durante as nove aulas com duração de duas horas e meia cada (uma vez por semana), você terá aulas teóricas e práticas sobre o manejo de estresse, fazendo as práticas para a atenção plena. A sua participação nessa pesquisa implicará em preenchimento de um questionário sobre a avaliação do curso, participação em entrevistas grupais ou individuais, no qual as pessoas são entrevistadas em grupo ou individual e perguntadas a respeito de suas percepções sobre a participação no curso, com duração aproximada de 1 hora e meia.

Os possíveis benefícios diretos decorrentes da participação no estudo podem ajudá-lo a gerenciar enfermidade e dor, como também o estresse que frequentemente surge nessas circunstâncias difíceis. Aprenderemos a desenvolver qualidades essenciais para amar a vida e florescer, como compaixão, bondade, equanimidade, aceitação, empatia, apreço, curiosidade, serenidade, perspectiva, autocompaixão, conexão, clareza. Essas novas habilidades que podem ser

utilizadas no ambiente acadêmico, bem como na vida diária. Pode haver um possível desconforto por ter que preencher os questionários de avaliação por meia hora, bem como ter que despende do tempo necessário para os encontros da intervenção.

O conteúdo será gravado em áudio e em seguida, transcrito e apresentado aos participantes da pesquisa para que haja validação das informações. Durante todo o processo será preservada a identidade do participante, sendo os dados de responsabilidade dos pesquisadores e após cinco anos do término da pesquisa serão descartados.

A sua participação na pesquisa é de suma importância e mesmo não tendo benefícios diretos para o participante, indiretamente contribuirá para compreender o processo ensino-aprendizagem do Mindfulness.

A participação nesta pesquisa envolve somente riscos mínimos aos participantes, podendo ocasionar apenas desconforto ao ser entrevistado. Nesta pesquisa, não haverá despesa pessoal para o participante em qualquer fase do estudo, mas se houver gastos, como de transporte e alimentação, eles serão ressarcidos. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

A qualquer momento, se for de seu interesse, você poderá ter acesso a todas as informações obtidas a seu respeito neste estudo, ou a respeito dos resultados gerais do mesmo. Quando o estudo for finalizado, você será informado (a) sobre os principais resultados e conclusões obtidas.

Todas as informações obtidas a seu respeito neste estudo, serão analisadas em conjunto com as de outros voluntários, não sendo divulgado (a) a sua identificação ou de outros participantes em nenhum momento, utilizados para a pesquisa científica. O Sr. (a) não terá ônus nem bônus em qualquer fase da realização do estudo e terá o direito de ser informado sobre os resultados dos dados coletados em qualquer momento do estudo, e haverá a garantia do sigilo ao participante.

Se ocorrer qualquer problema ou dano pessoal durante ou após os procedimentos aos quais o Sr. (Sra.) será submetido (a), lhe será garantido o direito

a tratamento imediato e gratuito na Instituição, não excluindo a possibilidade de indenização determinada por lei, se o dano for decorrente da pesquisa.

Este Termo será disponibilizado em duas vias originais, deverá ser lido, dado aceite e assinado pelo participante, que receberá uma das vias.

Em qualquer etapa do estudo, o Sr. (a) terá acesso a pesquisadora responsável pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. A principal pesquisadora é a Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola, que pode ser encontrada no endereço: Rua Pedro de Toledo, 859 - Vila Clementino, São Paulo - SP, 04039-901. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre questões éticas da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFESP – Rua Botucatu, 740 – 5º andar (sala 557), Vila Clementino - CEP 04023-900, São Paulo/SP – telefones: (11) 5571-1062 / Fax: (11) 5539-7162, e-mail: cep@unifesp.br. O horário de atendimento telefônico e presencial do cep/unifesp: segundas, terças, quintas e sextas, das 9 às 12hs.

Eu, _____
certifico que li ou foi-me lido o texto de consentimento, e entendi seu conteúdo, também sei que qualquer informação obtida será confidencial e acredito ter sido suficientemente informado a respeito do estudo **“PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DE MINDFULNESS E COMPAIXÃO PARA A SAÚDE - MBPM COM PÓS-GRADUANDOS DA SAÚDE”**.

Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas.

Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

São Paulo, _____ de _____ de 2020.

Assinatura do Participante

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante para a participação neste estudo. Declaro ainda “que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos”.

Assinatura do Pesquisador Principal

Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE II

Termo de Compromisso de Utilização de Dados (TCUD)

Declaro aos devidos fins que eu, Graziela Trevizan Da Ros, matrícula 34764, responsável pela pesquisa intitulada como “Processo ensino-aprendizagem de Mindfulness e Compaixão para a Saúde - MBPM com pós-graduandos da saúde garanto a confidencialidade, a anonimização dos dados e a responsabilização por qualquer problema em relação a quebra de sigilo dos participantes desta pesquisa.

_____ Data: ____/____/____

Graziela Trevizan Da Ros (RG: 30.659.393-2)

Enfermeira (COREN-SP: 0130076)

APÊNDICE III

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

(NOME).....

Inscrito no CPF nºe portador do RG nº.....

Residente e domiciliado na rua.....

Bairro....., Cidade.....Estado.....

Autorizo, gratuitamente a utilização de minha imagem e voz, pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, inscrita no CNPJ nº 60.453.032/0001-74, com sede nessa Capital, na Rua Botucatu, 740, Vila Clementino, São Paulo, nos termos do Código Civil Brasileiro, de Lei n. 9.610/98 e demais leis referentes a direitos autorais e de personalidade, para os produtos desenvolvidos pelo Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde da UNIFESP – CEDESS.

1.A presente autorização confere à UNIFESP o direito de utilizar minha imagem e voz, em qualquer obra, por meio de qualquer sistema ou processo de fixação e/ou reprodução.

2.A presente autorização confere à UNIFESP o direito de utilizar, em todo território nacional e no exterior, minhas imagem e voz exclusivamente nas obras derivadas de programa supramencionado, que deverá manter seu caráter de difusão de cultura educacional.

3.As obras derivadas do programa poderão ser distribuídas pela UNIFESP de forma gratuita ou comercial, sendo certo que nada será devido pelo uso de minha imagem ou voz, mesmo nas hipóteses de comercialização das obras, em parceria ou não com outras pessoas jurídicas, desde que mantido o caráter definido no item 2.

4.Em qualquer hipótese é vedada a utilização de minhas imagem e voz de maneira contrária aos bons costumes, à ordem pública e à minha imagem e personalidade, restando garantido à UNIFESP o direito de, a seu critério e dada a natureza da obra omitir meu nome dos créditos das obras.

5.A presente autorização terá validade de 10 (dez) anos a contar da data de assinatura da presente autorização, período em que a UNIFESP deverá desenvolver/ publicar as obras, que deverão apresentar o ano de desenvolvimento, prorrogável pelo mesmo período por meio de autorização.

6.Declaro estar apto para assinar a presente autorização e que nenhuma forma de coação foi utilizada pela UNIFESP para obtenção de minhas imagem, voz e autorização.

São Paulo, ____/____/____

Assinatura: _____

APÊNDICE IV

QUESTIONÁRIO INICIAL

Sou Graziela Trevizan Da Ros, enfermeira, e estou coletando dados para minha dissertação de mestrado profissional no Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS) que é um Órgão Complementar de natureza científica da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP-EPM). Refere-se ao curso de: Mindfulness e Compaixão para a Saúde – MBPM com pós-graduandos da saúde. O objetivo é que sua contribuição nessa investigação possa vir a agregar caracterização dos sujeitos da pesquisa.

Se concordar em participar, por favor, assine no espaço abaixo e obrigado por aceitar dar sua importante contribuição.

Eu, _____, declaro que aceito participar deste estudo.

Assinatura _____, data ____/____/____

(Dados serão tratados de forma CONFIDENCIAL e somente para pesquisa científica)

PRIMEIRA PARTE – Dados sociodemográficos e de saúde

Idade ____ anos

Com qual gênero me identifico

- Masculino
- Feminino
- Outros

Graduado em _____ Ano de formação _____

Qual sua área de atuação?

Realizou pós-graduação? Sim ou não? Em qual área? Em que ano?

Está cursando pós-graduação? Sim ou não? Em qual área?

Local de trabalho _____

Possui algum problema de saúde? Sim Não

Qual (s)? _____

Faz uso de alguma medicação de uso contínuo? Sim Não

Qual (s)? _____

Possui algum *hobby*?

Prática de atividade física _____

Prática de atividades artísticas _____

Leitura _____

Outros _____

Participa de alguma religião

Sim Não

SEGUNDA PARTE – Conhecimento prévio sobre Meditação

1) Você pratica algum tipo de Meditação?

Sim

Não

Caso você pratique, como você se aproximou da Meditação?

Caso você pratique, comente sua experiência com a meditação.

2) O que o levou escolher o curso de Mindfulness e Compaixão para a Saúde?
Quais suas expectativas com relação ao curso?

APÊNDICE V
CARTAZ DE DIVULGAÇÃO DA DISCIPLINA ELETIVA

MINDFULNESS E COMPAIXÃO PARA A SAÚDE- MBPM

DATAS: 10/03, 17/03, 24/03, 31/03, 7/04, 14/04,
 22/04, 28/04 das 14h às 16:30h

LOCAL: Rua Napoleão de Barros, 1038

AULA INTRODUTÓRIA

dia 03/03 das 14h às 16:30h
 na Rua Pedro de Toledo 859

ESTE CURSO É COORDENADO POR
LIDIA RUIZ MORENO Ph.D

WhatsApp: 11 971716565
 Email: lidia.ruiz@unifesp.br



**O curso inclui manual de tarefas e um pacote de audios
 com meditações guiadas**



APÊNDICE VI

TRANSCRIÇÃO 8º SEMANA

PRÁTICA INICIAL – Condução Professora Lídia

- 2:44 – 2:50

Respiração profunda. Prática Meditativa

- 13:00 – 13:41

Lídia: Como vocês estão? Como foi a semana? Como foi a prática?

- 13:41 – 13:44

P1: Estamos bem professora e você como está?

- 13:45 – 13:56

Lídia: Ah tô bem! Nosso último encontro. Passou muito rápido as 8 semanas.

- 13:57 – 14:27

P1: É verdade. A gente tava comentando semana passada né como a gente é coloca, como é fácil colocar na rotina né uma prática, assim eu já tô sentindo falta já. Foi muito bom. Está sendo ainda. Mas muito bom. Foi muito bom pra mim. Esses dias, já quero já agradecer antes de começar o curso. (risos).

- 14:28 – 15:28

Lídia: E como foi a prática agora? Alguém gostaria de comentar algo? Como estão as sensações do corpo, como está o estado emocional? Que que vocês gostariam de comentar? (nomes das outras professoras).

- 15:29 – 16:25

Shirlene: É, gostaria de agradecer pela prática, eu cheguei assim desde cedo fora, então eu tava, foi nítido assim perceber que quando eu cheguei o fluxo de pensamentos recorrentes, o corpo, como meu corpo estava tenso. E ai, você falando da respiração, assim como eu consegui entrar na prática com a sua condução. Eu queria, e assim, precisou de um tempo mesmo até que eu realmente

chegasse, fiquei muito tempo ai nos pensamentos, algumas preocupações e quando terminou assim foi uma sensação muito legal, uma sensação assim de que, putz quero mais, queria ficar mais um bocadinha assim sabe (risos).

• 16:25 – 16:25

Lídia: Obrigada Shi.

• 16:26 – 16:30

Shirlene: Não sei se alguém teve parecida ou diferente ai, mas essa foi a minha experiência. Obrigada.

• 16:30 – 18:16

Lídia: Obrigada Shi. Bom, então vamos recapitular um pouquinho do que a gente viu até agora, pode ser? A Flávia na sua última aula falou assim: agora temos uma prova escrita (risos), vamos fazer prova. Se puder por favor Flavinha passar o 1º slide. Ai pode ser, pode parar um pouquinho ai por favor. Então vocês já viram esse gráfico várias vezes, nós estamos no agora hoje no passo 6, que é a escolha e como é que a gente fez todo esse processo dos 5 passos para chegar na verdade neste ponto. Eh, que seria que corresponde a escolha. E alguém tem alguma ideia de por que esse passo tem esse nome, a escolha? Não vão querer que eu fique falando, prefiro ouvir vocês (risos). O que que vocês acham que esse passo se chama a escolha?

• 18:17 – 18:20

P2: A escolha de seguir? De continuar?

• 18:21 – 18:39

Lídia: Hum, pode ser, pode ser, gostei dessa ideia. A escolha de seguir ou continuar, poder ser. Muito bom. E que que outros significados podem ter além desse que acho muito importante?

• 18:40 – 19:04

P3: A escolha das ações, das reações, do sentimento. O que a gente quer. A gente pode escolher. Estar em uma situação como a dos lobos né? Posso escolher quem quer brigar, quem quer ganhar a briga.

- 19:05 – 19:52

Lídia: Nossa muito bom. Esse também é outra escolha que a gente pode ter (risos). E seria a escolha entre o que e o que? Por exemplo, eu escolho em ter uma resposta mais hábil, mais cuidadosa de mim mesmo e dos outros, ou ter uma reação, ter uma resposta reativa digamos. Como seria isso, na vida? No dia a dia? Diferença entre a reação e a resposta? Num exemplo assim da vida, da nossa vida cotidiana?

- 19:53 – 20:11

P4: (som de bebê balbuciando ao fundo) a escuta Lídia? Que foi um dos temas que a gente trabalhou muito né. É ouvir mais, é ouvir muito mais né. Ser ouvinte.

- 20:12 – 22:59

Lídia: e essa escuta pode dar uma outra possibilidade de ação. Porque quando eu tenho uma reação automática eu estou justamente agindo eh, digamos assim, eu estou automaticamente, no piloto automático. Então, esses 5 passos começando pela consciência é possível, eh ele vai, faz primeiro nos pôr em contato com as nossas próprias sensações físicas, nossos pensamentos, nossa respiração, o escaneamento corporal. Ai nos vimos também aquele conceito de sofrimento primário e secundário, porque quando eu não estou focada no presente, eu estou no passado ou no futuro, eu posso estar alimentando esse sofrimento secundário. Então ter consciência do momento presente, me ajuda a diferenciar o que realmente está me doendo, física e mentalmente. E aquilo que eu estou ahn acrescentando de peso na minha experiência. Então a gente ficou 3 semanas trabalhando nisso, nesse ponto. Inclusive no modo ser e no modo fazer da mente. Ai nós fomos ao encontro do desagradável e também ao encontro do nosso próprio sofrimento, seja dor física ou mental, mas sempre trabalhando comigo mesma. E ai depois nós precisamos passar por isso, para que eu redescobrir tudo o que tem de agradável, o que tem de prazeroso na nossa vida. Lembra do tesouro do prazer? Daquele conceito também de neuroplasticidade, de relativo. E também o que me faz feliz e o que não faz feliz pode ser também uma. Então todo esse processo de conhecimento, nos permitiu chegar ao passo 4, onde passamos a trabalhar com a consciência mais aberta. E um pouco a prática que nós fizemos agora do coração aberto. Com maior equanimidade com maior perspectiva, tanto do agradável como do desagradável. E que as duas fluem, não são fixas. Ai na semana passada nós trabalhamos a conexão, porque até o passo 4 era conosco mesmo, sozinhos e na semana passada vocês lembram o que foi que a gente trabalhou, na conexão da humanidade compartilhada? Alguém lembra alguma coisa?

• 23:09 - 23:18

P5: do efeito Rossetto, né professora? Do equilibrar o esforço né?

• 23:19 – 28:17

Lídia: Efeito Rossetto, hum e do equilibrar o esforço, perfeito. E aí como às vezes com o sofrimento uma pessoa se isola se separe talvez. É importante a conexão nesse momento em que a gente está vivendo. Acho que a conexão passa a ter um papel fundamental na nossa vida. Para nos conectar com nossos amigos, nossa família, com nossos colegas, e a rede nesse momento tem uma força. Uma questão de saúde física e mental. Então todos esses 5 passos que nos permitem na hora, em frente a uma situação da vida, a gente pode responder da maneira hábil e não ter uma reação que pode gerar mais sofrimento a nós mesmos e os outros. Então é nesse passo que a gente tá hoje e também como que você falou da escolha de continuar. Gostei muito dessa outra perspectiva dessa outra escolha também. E temos essa frase hoje que a viagem continua justamente. Podemos ir em frente por favor Flavinha. Então vamos para a semana 8. Isso aqui, a viagem continua na semana 8. Então nós fizemos a meditação do coração aberto, ah da conexão me esqueci, depois fazemos a da conexão. É como foi a semana? Recapitulamos conceitos e as práticas. Introduzimos a semana 8. E nós vamos agora, fazer essa a viagem continua para criar um conjunto de ferramentas, para que cada um leve para a sua vida. Depois nós vamos escrever uma carta para nós mesmos, fazer um formulário de avaliação, compartilhar, e o fechamento e a conexão para todos. Então a próxima. Então hoje seria entender, se inspirar nas ferramentas aprendidas para levar para a vida. Conceitos são a consciência focalizada, consciência aberta, meditação da compaixão e da consciência amável. A próxima. Bom, vocês estão vendo algumas práticas que a gente fez. Vocês reconhecem essas imagens, na verdade pegamos uma da Flávia e outras que a gente foi agregando. Então tem aqui do lado esquerdo o escaneamento corporal, esse pulmão com a âncora, é a âncora da respiração. Você pode assinalar Flavinha, por favor. A âncora da respiração, os movimentos mindfulness, que nós fizemos no 3º encontro, meditação da compaixão compassiva, o tesouro do prazer à esquerda, e os três minutos mindfulness, que é uma poderosa ferramenta que a gente pode usar no dia a dia. Todas essas práticas a gente poderia falar que estariam dentro da consciência focada, e o que quer dizer isso? Consciência focada? A gente fez essas práticas mais no início, nas 3 primeiras semanas, depois na quarta e na quinta. E vai focando em algo especial, por exemplo, escaneamento corporal, aí vou focando o corpo, a cabeça, os pés, o quadril. Então vão nos ajudar a estabilizar a mente e a ir concentrando numa coisa de cada vez, essa consciência focada, o mesmo a âncora da respiração, aí nós focamos na respiração (28:18 - Algum participante chama pela Lídia, porém ela não para a explicação). Na compaixão compassiva nós vamos focar mais nas sensações desagradáveis e no tesouro do prazer nas sensações agradáveis, mas eu vou fazendo um a coisa de cada vez, uma forma de ir treinando e acostumando nossa mente a focar a se estabilizar, a observar as sensações, os pensamentos e a respiração. Então é um tipo de meditação eu nós chamamos de

consciência focada. Já a consciência aberta, que está aqui no meio, do coração aberto, é a que nós fizemos agora, aquela que vai ter justamente vai ter uma grande angular da mente, com o fluxo de sensações agradáveis, desagradáveis, neutras, junto com a respiração, junto com o fluxo de pensamentos, então seria o outro tipo de consciência que desenvolvemos com essa prática. Não sei se fica claro e se vocês percebem isso? Ou fica muito abstrato?

• 29:23 - 29:44

Grazi: Acho que na focada Lídia a gente trabalha bastante percepção, né? Auto percepção. Na consciência aberta, você trabalha um pouco de percepção, mas você expande, né? Acho que é um movimento um pouco diferente.

• 29:44 - 31:14

Lidia: é um movimento diferente, você expande na consciência aberta, receptível, de aceitação. A experiência tal qual ela é. E depois na aula passada nós trabalhamos essa outra meditação da conexão e da consciência amável e da interconexão, na rede de pessoas interconectadas, porque até aqui, até o coração aberto a gente fez sozinho, com você mesmo. A partir do passo 5, a gente começou trabalhando em rede. Vocês lembraram do efeito Rossetto, a conexão social. Então esse é um outro tipo de meditação que envolve outras atividades e habilidade que se amplia a conexão social, a compaixão, a autocompaixão, a compaixão com os outros. Então nós poderíamos falar que existem esses 3 tipos, que também são chamadas de samadhi, vipassana ou meta. A Luizinha não sei se quer acrescentar alguma coisa? Porque já especialista nisso.

• 31:15 - 33:12

Luizinha: desculpe meu atraso. Acho que o que você falou é primordial e tudo, eu só vou acrescentar uma coisa com relação, na verdade é que assim, as meditações né tem umas 400 tipos de meditações ai né, mais ou menos. Mas ai tem a meditação que é do mindfulness que é isso e a meditação do programa que é baseada na tradição. Então a samadhi é a consciência focada, no sentido assim de prestar atenção. Focar mesmo, focar atenção naquilo que está acontecendo. Ai quando falamos da vipassana tem isso pra ir percebendo, em perspectiva com essa equanimidade no sentido assim de perceber realmente se esse equilíbrio emocional dividido naquelas ondas, agradável e desagradável vem, com a mesma perspectiva de que as duas caminham e são reais e como é que elas fluem. E a partir do momento que estou com a mente estável, eu tenho realmente condições de olhar para o outro de uma forma realmente, que ai é o meta. Mas isso é do programa que

tem toda essa, traz essas meditações dentro da atenção plena, é mais ou menos isso.

• 33:13 - 33:36

Lídia: Obrigada Luiza. E vocês tem sentido isso na sua prática? Como que vocês tem conseguido levar isso no seu dia a dia esses 3 tipos de meditação? Qual que tem sido mais fácil, mais difícil, mais praticada?

• 33:37 - 34:00

P2: Acho que a prática focada ela tem sido mais fácil para mim, até porque a gente tá praticando há mais tempo, né? Eu acho que pode ter essa influência. A da consciência aberta ela, ela enche o coração desse sentimento sensação boa, mas eu me sinto dispersar com maior facilidade.

• 34:04 – 37:46

Lídia: muito bom. Interessante ter essa percepção. É justamente isso que consiste nosso trabalho. Mas alguém gostaria? Bom, podemos passar para a próxima por favor. Então, é. Aqui nós vamos tentar lembrar, o que me lembro o que tem me ajudado? De tudo o que a gente viu no curso. É. Vocês têm um lápis e um papel aí? Senão podem procurar por favor, para vocês anotarem o que vem primeiro na sua cabeça, do que vocês mais lembram do curso, desde o início, pode ser conceito, pode ser libertador de hábitos, pode ser alguma prática, qualquer coisa, qualquer ideia que venha na sua cabeça você pode anotar em um papel. E aí vou pedir por favor para você compartilhar esse conceito, libertadores de hábitos, práticas, frases, desenhos, qualquer coisa que vocês lembrem. Assim a primeira coisa eu foi chegando na sua cabeça e que foi visto em algum momento durante o curso. Vamos fazer uma grande sopa de conceitos. Tudo isso? (risos)

• 37:45 - 37:47

P6: Sofrimento primário e secundário. Vamos lá vai.

• 37:49 – 38:14

Lídia: ótimo, obrigada. Aí vamos primeiro mencionar o que vocês tem para compartilhar e depois a gente vai fazer. Isso Flavinha, deixa aqui para que dê para

todo mundo ver. Quê mais? Sofrimento primário e secundário, é um conceito central que a gente viu desde o começo.

- 38:15 - 38:18

P5: acho que parar ver e escutar.

- 38:15 - 38:26

Lídia: parar ver e escutar. Joia, um libertador de hábitos.

- 38:27 - 38:28

P7: o modo ser e o modo fazer.

- 38:29 - 38:50

Lídia: hum o modo ser e o modo fazer. Ótimo. Não vamos levar ainda Flavinha. Ainda não vamos levar, isso, obrigada. Agora nós vamos fazer um sopão do que vocês lembram. Modo ser modo fazer.

- 38:51 - 38:53

P8: Lembro da chaleira fervendo professora.

- 38:57 - 39:04

Lídia: da chaleira fervendo, ótimo. Outro libertador de hábitos.

- 39:05 - 39:23

P4: eu lembro de uma das frases que um dia fechou, uma frase da Vidyamala, que não posso alterar as coisas externas, mas posso ser consciente das minhas escolhas. E eu fiquei muito confortável.

- 39:24 - 39:20

Lídia: hum, nossa. Muito bom, obrigada.

- 39:34 - 39:49

P9: Eu anotei o aprendizado da compaixão essa sensação dos Pensamentos que a todo momento vem que a gente aceita agradece pensamentos e mesmo assim a gente continua na meditação, isso não é um bloqueador.

• 39:50 - 39:52

Lídia: joia, muito bom.

• 40:01 - 40:06

Grazi: Os Picos né de energia de exaustão.

• 40:06 - 40:11

Lídia: Hum daqueles ciclos.

• 40: 12 - 40:20

P3: pensei na importância do equilíbrio, nesses sistemas de regulação emocional.

• 40:21 - 40:33

Lídia: Ah dos sistemas de regulação emocional

• 40:34 - 40:44

P1: acho que uma coisa, nada é permanente né professora. Da impermanência né.

• 40:45 - 40:51

Lídia: da impermanência, do fluxo de pensamentos, ótimo.

• 40:52 - 41:16

P2: Valência do fluxo de habilidade tá muito presente assim para mim a, e o cuidado comigo assim tá tudo bem eu posso olhar para o outro mas eu também preciso olhar para mim assim, acho que isso ficou muito presente, eu acho que a prática focada ela me trouxe essa consciência tanto corporal, quanto emocional.

- 41:17 - 41:20

Lídia: Nossa, obrigada.

- 41:21 - 41:30

Grazi: Pensamentos não são fatos. As coisas são como elas são.

- 41:31 - 41:33

Lídia: excelente.

- 41:34 - 41:21

P10: o agora, eu acho que. Dá pra me ouvir? É que meu celular tá péssimo. Dá pra me ouvir? (risos). Escreveu no chat: viver o agora.

- 43:22 - 43:32

Grazi: Aqueles conceitos de afundar, bloquear, e as distrações, né?

- 43:33 - 43:43

Lídia: afundar e bloquear como dois mecanismos de resistência, de bloqueio, de afundar, aham aham, ótimo.

- 43:45 - 43:55

P4: A neuroplasticidade né? Para cada coisa ruim que a gente pensa tem que ter 5 coisas boas pra compensar.

- 43:56 – 48:10

Lídia: sim na verdade pode ser neuroplasticidade, mas também pode ser o viés da negatividade, esse conceito. Também pode ser isso que a preponderância. Pode ser isso que dá para enxergar mais intensamente o negativo. Que a gente chamou de senso da negatividade. Ótimo. Bom na verdade assim, fizemos uma boa sopa de conceitos, de libertadores de hábitos, de práticas e interessante a retenção de como isso, como cada um tem levado esses conceitos, dessas práticas para nosso dia a dia. Então agora nessa escolha que a gente pode fazer de continuar ou não, a gente propõem que nesse encontro, a gente pudesse fazer um kit de ferramentas como se você tivesse uma mala e você quisesse levar algumas ferramentas que você possa usar no dia a dia porque às vezes pode ser não tão fácil manter a prática, a rotina da prática, então que coisas eu posso ter a mão

rapidamente para poder manter a prática para incorporar isso na vida no dia a dia. Para poder continuar aprofundando como todo hábito ele precisa de exercício, de prática para ele se consolidar. Então a ideia agora é que fazer esse kit que cada um faça o seu kit de ferramentas, para que levem isso pra sua vida. Flavinha vou te pedir para que traga algumas imagens que estão do lado direito e do lado esquerdo teremos que trazer para a tela, mais pertinho. Todo mundo pode ver, aquelas imagens que dá pra ver do lado esquerdo? É isso, mais pertinho da, isso perfeito, obrigada. Eu não sei. Dá para enxergar? Então assim, o que tem aqui? Tem o diário. Esse diário que está ai no canto esquerdo, é aquele diário do esforço equilibrado que vocês fizeram do registro diário para fazer o cálculo do valor de referência, lembram? Então é isso que está simbolizado com esse diário. Não sei se vocês conseguem enxergar as figuras. Conseguem enxergar as figuras? Aquele do esforço equilibrado, pode apagar por favor Flávia, as letras é melhor apagar, isso, porque já está a âncora da respiração também, obrigada, pronto. Então assim, aqui temos a grande maioria do que vocês falaram dos conceitos, das práticas, dos libertadores de hábitos, mas pode ser que esteja faltando alguma coisa que vocês podem lembrar e trazer também com palavras. A ideia seria que agora cada um de vocês escolha uma dessas ferramentas, algumas coisas vocês já mencionaram, outras podem entrar ai, e vocês escolham como uma ferramenta que vocês gostariam de levar para a sua vida. Então vocês podem olhar, vocês podem perguntar, assim se tem alguma imagem que não dá para ver bem, e escolher uma ou duas, ou a quantidade que vocês quiserem. Uma dessas ferramentas com um conceito, um libertador de hábitos.

• 48:11 – 48:15

Cris: mas é para falar para você ou a gente vai falar em grupo, como é que é Lídia?

• 48:11 – 48:47

Lídia: Então, vocês primeiro vão escolher uma ferramenta, gente pode dar um tempinho para escolher alguma das que estão aqui ou outra coisa que vocês se lembrem e depois vocês vão falar, escolher essa ferramenta, e vão falar por que vocês escolheram essa ferramenta para levar para sua vida. Então podem tomar um tempinho agora para escolher. Podem anotar se quiser.

• 48:48 - 48:51

Cris: Esse muro quer dizer ele quer dizer o quê mesmo?

• 48:52 – 50:18

Lídia: O muro, lembra que a gente usou essa imagem como se fosse aquela resistência de bloquear. Eu não quero entrar em contato com algo desagradável, então eu construo um muro que bloqueia. Eu bloqueio, então por exemplo, eu posso ter hiperatividade, porque vou ficar o tempo todo fazendo coisas ou ter alguma conduta aditiva, algo que seja assim, estou fazendo uma resistência ativa para não ir ao encontro ou enxergar uma coisa negativa. E se afundar, aquela mãozinha que está ali seria ao contrário, digamos assim, a outra cara da mesma moeda da resistência, eu me deprimi, eu me afundo, eu realmente deixo que a onda me leve. O bloquear seria o lutar contra a corrente e afundar seria eu me entregar, uma coisa mais passiva, mais ficar no mesmo problema. A gente até pode passar para lembrar, por exemplo o de cima, o esquerdo é o diário com aquele valor de referência, aquele registro para a gente ver que atividades eu posso diminuir 80% para não incrementar a dor ou o sofrimento que eu tenho. Aqui a direita está os 3 sistemas emocionais, lembra que alguém comentou. Embaixo está a âncora da respiração, que é uma prática, na esquerda o modo ser e o modo fazer, esse bonequinho azul e vermelho é modo ser e o modo fazer. Isso, embaixo movimentos mindfulness, a direita é a meditação da aceitação compassiva, ai temos os 3 minutos mindfulness, e aqui a esquerda o sofrimento primário e o sofrimento secundário, lembram-se das almofadas? Que a gente colocava uma encima da outra? Aqui embaixo esta curva é a hipo e a hiperatividade, a parede que eu bloqueio ou afundo. Essa imagem seria a equanimidade, o equilíbrio a da balança, e o debaixo são os movimentos mindfulness também. E do lado direito nós temos as figuras do escaneamento corporal, aqui um recipiente maior que é equanimidade, esse simbolizando os libertadores de hábitos, os diferentes libertadores, o senso da negatividade, o cérebro ele tem um teflon para repelir o negativo e um ímã para o positivo, aqui a gente colocou os textos, as leituras dos capítulos, que a gente foi dividindo, a meditação do coração aberto, da interconexão, da amabilidade, e os nossos pensamentos e a meditação da aceitação compassiva. Não sei se tem alguma outra coisa, vocês podem escolher um agora, uma das figuras que estão aqui ou trazer alguma outra que vocês lembrem. Então tomamos um minuto para fazer a escolha e quando vocês quiserem podem começar, pode por favor falar o nome antes de falar, vocês falam o nome e as ferramentas que vocês escolheram para levar para seu dia a dia. Tá claro?

• 53:23 - 55:53

P10: Quatro é muito? Ou duas? Ai que difícil. Então é eu escolho sem sombra de dúvidas o modo ser e o modo fazer, isso pra mim foi muito revolucionário, assim, na minha vida, como um todo. Eu pude entender esta questão do piloto automático e de entender que o caminho né, o caminho certo é o caminho onde você respeita o caminho do ser né. E isso fez muito sentido assim, na minha vida. E com certeza uma coisa que me fazia muito mal é sempre viver no modo fazer. E foi ao longo do curso que eu despertei, enfim pra essa questão do ser, dessa importância, é de parar e entender, pra que quando eu entendo o que o ser pra que eu fazer as escolhas conscientes. Então pra mim isso foi muito representativo. É então sem sombra de dúvidas (risos), é, essa dai vai ser pra sempre. Que foi essa questão do

contato comigo mesma. Eu acho que é exatamente isso. Ser, é ser eu mesma né. E isso foi muito legal. E a outra coisa que eu não percebia, que fez muita diferença na minha vida, que foi eu acho que na primeira semana senão me engano, foi a contemplação da natureza né, que ai do outro lado a imagem. É, porque eu percebo a importância que a natureza tem pra mim pra sair do piloto automático, pra me causar relaxamento, é pra sair da ansiedade e eu não percebia isso, que a natureza tava falando ao redor. E eu achava que eu tinha aqui pra praia, que eu tinha que ir pra montanha e na verdade ela está em todos os lugares, então o quanto que isso me faz bem. Então assim se eu pudesse escolher duas, seriam essas duas que mudaram minha vida completamente.

• 55:54 – 56:02

Lídia: ótimo P10. Olha pode escolher quatro, porque outras pessoas podem voltar e escolher algo que já foi escolhido. Então pode ir em frente.

• 56:03 – 58:01

P10: é eu mesma posso continuar? É eu acho que, isso é até uma dúvida minha. É pra mim a, o escaneamento corporal, fez muito sentido assim, é foi a primeira que a gente aprendeu né, da meditação. É, e é a que eu mais gosto. Eu até queria entender o porquê disso? É, porque eu amo essa meditação, ela é sempre a minha escolha, é, faço enfim, todos os dias e então isso tenho certeza é o que me faz, enfim me, eu sinto muito uma conexão comigo mesma. Como falaram aqui no grupo, eu tinha uma sensação, eu era muito do outro, então quando eu aprendi a olhar para mim mesma, eu aprendi ao longo desse curso. Eu vi que as coisas fluem muito melhor, porque eu sentia que eu só tinha a compaixão, eu só tinha o doar, e eu não fazia isso comigo mesma e o curso fez eu olhar para mim, dentro dessa questão de autoconhecimento. E ai essa meditação do escaneamento corporal, ela é muito representativa pra mim. Ela me traz uma calma assim, então é pra sempre. E o sofrimento primário e secundário, que eu acho que é isso eu vivia dentro de um estado ansioso, e ai eu comecei a perceber essa questão do agora. Qual que é a questão do agora? Então isso também mudou completamente minha vida. É, de saber separar e colocar cada coisa na sua caixinha né. De falar, não isso aqui eu estou sofrendo com uma realizada que nem existe ainda. É uma realizada que não está acontecendo. Então é, essas quatro assim, eu tenho certeza que é pra sempre. Assim, essas quatro imagens elas me representam assim.

• 58:02 – 58:27

Lídia: nossa. Muito obrigada P10. Anota isso, leva pra você esse kit de ferramentas, porque assim muito interessante a reflexão que você faz de como isso te beneficia

o teu dia a dia. Isso que nos enriquece muito à todos, por que sua experiência também nos serve. Muito obrigada P10.

• 58:28 – 1:00:39

P2: posso falar depois da P10? A P10 ela me representa assim, que muitas das coisas. Eu acho que a gente trocou muito ao longo do curso né, e a gente se identificou muito com essas descobertas. E aí eu gostaria de acrescentar a amabilidade, porque a amabilidade foi muito representativa para mim e eu acho que, eu vou compartilhar com o grupo, é eu espero que faça sentido. O modo ser e o modo fazer, foi o que mais fez sentido assim de imediato. E por que que eu tô falando da amabilidade e do modo ser e do modo fazer? Porque nesse momento eu consigo perceber, me perceber no modo fazer e como isso me gera um sofrimento. E agora eu tô no movimento de tentar equilibrar a minha vida mesmo. Adequar o modo ser e o modo fazer, porque às vezes não tem como abrir mão do nosso fazer, mas é de equilíbrio mesmo. E eu tenho dado, eu tenho enxergado as minhas emoções, então tenho os meus momentos ansiosos, eu tenho enxergado os meus pilotos automáticos. E isso tem sido libertador, porque eu acho que a partir do momento que a gente toma consciência, a gente consegue ir mudando. Então eu acho que aos pouquinhos eu tô mudando o modo como eu vivo. E o modo como eu me relaciono comigo né. Eu acho que a amabilidade pra além do com os outros, ela fala muito comigo, eu consegui me perceber, e eu tentar me respeitar os meus limites e de abrir mão daquilo que me faz bem, e de abraçar aquilo que me faz bem e me recolher. Eu acho que eu aprendi nesse curso a ouvir e a silenciar, tanto o interno quanto externo. Então eu sou muito grata. Muito obrigada a todas as professoras envolvidas nesse curso, nesse processo. E a todos os meus colegas, porque eu pude trocar com vocês, falei demais, mas o meu sentimento de gratidão mesmo.

• 1:00:41 - 1:00:59

Lídia: ai ai muito obrigada. Muito significativo tudo o que você compartilhou. E vocês podem escolher algumas ferramentas que já foram escolhidas também

• 1:01:00 - 1:03:03

P8: Posso falar professora? O conceito do sofrimento primário e secundário foi o que me trouxe uma reflexão muito grande do meu sentimento do dia a dia me fez ter uma alta percepção como eu estava no início do curso. Então entender isso me fez olhar um pouco para dentro de mim. E ai puxou a âncora da respiração, os três minutos mindfulness que pra mim foi assim a melhor foram que eu achei pra conseguir conciliar nesse primeiro momento, porque começar não é fácil. E eu achei que esses três minutos eram uma forma de um início. De um início que vai me levar

a outras etapas, que então isso também foi muito importante e a questão da amabilidade. Tinha um texto também que a frase, eu sei que não está aí, mas a frase da professora Cris na aula passada. Fiquei refletindo por um bom tempo, porque eu via muito a prática como repositório de energia e parece que eu tive um momento libertador, quando ela falou né a frase que eu comecei a ver que não era só para repor a energia para conseguir produzir mais, mas para olhar mais para dentro de mim mesmo, pra me perceber mais. Então foi um momento muito, acho que não sei se é o termo certo, mas acho que pra mim foi libertador.

1:03:04 - 1:03:38

Lídia: nossa com certeza, obrigada P8. E tem tudo a ver com o modo ser da mente e na questão da produtividade, o fazer. Como se relaciona um conceito com o outro. Quem mais gostaria?

1:03:39 - 1:06:59

P4: Para mim foi o modo fazer e o modo ser, fez todo sentido. Então o modo ser pra entender os meus limites né, e me fez compreender muita coisa. E o fazer que é ligar o piloto automático e, ou muitas vezes tirar essa armadura que a sociedade do trabalho que o ambiente pede que a gente coloque. Então hoje ter um pouco mais de consciência né? Hoje o modo fazer eu posso vestir a armadura né? Eu posso colocar é estar nessa posição, ou fazer determinadas ações, mas eu passo a me conhecer melhor, então eu consigo compreender um pouco o meu modo ser. Que aquilo pode ser um momento, talvez um momento necessário, e algumas vezes também pode não ser necessário. É só o ambiente que está me empurrando pro modo fazer. Ele fez muito sentido pra mim. Trago ele na minha caixa de ferramentas. É o cerebrosinho né? Pra mim também fez muito sentido o positivo e o negativo, então enquanto a gente talvez muitas das respostas estejam aí de ficar focando parece que puxa uma coisa criativa, parece que como uma rabiola que vem puxando e é um monte de negativo nada parece que começa a dar certo. Que você vai focando tanto no negativo, não posso, não consigo, não acontece, não executa, e vira essa roda de não. Mas quando acontece um negativo e você começa a olhar pelas outras, buscar né, outras coisas positivas, ok, não deu certo. Tá bom, então vamos procurar, tomar uma água, vamos respirar um pouco mais fundo, vamos sair desse, dessa situação tóxica, que parece que eu fico um pouco mais leve. E a gente não precisa sofrer tanto né? E aí eu consegui ter alguns enfrentamentos com mais facilidade. É, eu acho que escaneamento corporal também faz muito sentido. Ele faz todo sentido, porque um puxa o outro na minha concepção né. Então eu acho que o escaneamento corporal é isso, é me conhecer e reconhecer. Eu nunca tinha parado para prestar atenção tipo sinta o seu pé. Gente quando que a gente para pra sentir o pé? Só quando ele tá frio! Né que você quer esquentar. Mas esse eu tenho pé eu tenho mão, eu sinto meu coração bater. Então quando você vai escaneando você vai se sentindo viva, você vai se conhecendo, você vai ver que é muito mais um vício. A gente às vezes vicia a falar, hoje eu tô com dor, aí sinto dor

nas costas, dor nas costas, às vezes a dor já nem está mais lá. Mas parece que virou um vício de focar no negativo, né? E que ai ele está. Então o escaneamento corporal ele é muito interessante pra se conhecer, reconhecer os limites principalmente. Acho que é isso.

• 1:07:00 - 1:07:09

Lídia: obrigada. Muito bom. Vamos lá.

• 1:07:00 - 1:09:53

P5: Posso falar professora? É a disciplina me trouxe muitas reflexões assim, e respostas para algumas atitudes minhas e em alguns comportamentos que eu tinha vivenciado e vivencio até hoje, inclusive buscar justificativa para algumas coisas que eu não sabia porquê. Eu acho que através de algumas coisas da teoria, algumas práticas de meditação, me fez me trazer muito esse autoconhecimento, né? Uma autorreflexão. E foi muito bom. Acho que escolher um ou dois que represente aqui, acho que tá sendo difícil para todos que falaram antes de mim e foi difícil para mim também. Mas a minha primeira escolha foi o escaneamento corporal né. É eu através da respiração eu consegui identificar cada parte do meu corpo as sensações, os sentimentos, e o quanto eu conseguia modificar isso levando a gentileza, aceitação e a respiração, né? Então acho que o escaneamento corporal além de tudo isso, ele também se encaixou muito no meu dia a dia, porque eu já tinha um hábito que de antes de me levantar da cama e antes de dormir eu fazer uma reflexão uma oração agradecimento. E o escaneamento, eu incluí nesse momento, né? Então acho que o escaneamento eu não vou deixar, porque para mim já virou um hábito, tá? O parar, ouvir e escutar me fez é, me ajudou muito no meu comportamento, porque eu tenho uma personalidade de resposta muito reativa. Sou mais “sicker” assim, então eu, isso me ajudou. Eu tento fazer isso sempre. Às vezes me deparo com alguma atitude que eu já fiz, mas sem pensar eu falo. Poxa agir dessa forma porque não parei para ouvir, ver e escutar. Então isso que eu tô praticando muito e a terceira coisa é o olhar a natureza mesmo né. Às vezes eu, me traz uma certa calma que até então eu não dava muita importância, mas que hoje quando eu olho isso me traz um sentimento de calma. Acho que é isso professora.

• 1:09:54 - 1:09:20

Lídia: muito obrigada P5. Obrigada por compartilhar. Porque assim, o que cada um compartilha, na verdade nos serve a todos, porque nos faz iluminar, quem sabe todo mundo sente, mas quando outra pessoa fala eu recebo também e interajo. Muito obrigada por compartilhar, todos vocês.

• 1:10:21 - 1:14:26

P1: Para mim professora, é bom a gente tá tudo, todas essas experiências né as práticas, pra mim fizeram muito sentido, mas desde o começo a âncora da respiração, tem sido feito parte do meu dia a dia, em qualquer lugar que eu esteja, ou trabalhando, ou até mesmo tudo que eu tenho feito assim, principalmente nesse momento né? Que eu tenho passado assim, me ajudou muito a administrar as emoções e a ficar mais tranquila, mais calma, com as sensações desagradáveis no corpo, então principalmente do ponto de vista físico né? Então eu já trabalhava bastante na questão da respiração, mas eu acho que eu potencializei um pouco mais esse recurso, né que é você observar o ritmo da respiração e o quanto ela pode te ajudar a administrar suas emoções, o seu sentimento e muitas vezes, até mesmo, o quanto ela pode te ajudar a desapegar de algumas sensações desagradáveis mesmo. Se você sente alguma sensação desagradável, um desconforto você inspira e expira e daqui a pouco você entende que tudo bem, que aquele desconforto vai passar. Então para mim assim foi muito legal assim, potencializar esse recurso que eu já utilizada, mas acho que no curso me chamou mais atenção assim nas práticas, o quanto é importante a gente observar a nossa respiração o quanto a gente assim, aquela coisa de respira fundo que vai passar (risos). É bom, o modo que todo mundo falou, pra mim também fez muito sentido, até uma vez que a P10 comentou né. Essa coisa da produtividade de que a gente sempre tem que estar sempre a produzir, a fazer, e acaba esquecendo dos nossos sentidos de observar o que está a nossa volta, as sensações agradáveis elas sempre estão lá presentes, basta a gente dar um espaço uma abertura para que elas façam parte da nossa vida né, mas às vezes está ali do seu lado e basta você olhar com atenção né (risos), o que está acontecendo ao seu redor, as pessoas que estão ao seu lado, é tudo, tudo ao nosso entorno né. Eu por exemplo, sou muito introspectiva de personalidade, eu sou mais introvertida, mais tímida, é da minha personalidade, então essa coisa de observar o entorno, é também me fez muito sentido, sabe? Observar as coisas agradáveis né do dia a dia e deixar isso fazer parte da sua vida, dar abertura para aquilo faça parte da sua vida né. Então escaneamento corporal também é muito legal quando você consegue associar né a respiração com o escaneamento corporal e o momento que você né, aquele momento que você está passando e associar o porquê que de repente você pode estar sentindo uma sensação desagradável. Não buscar as respostas, mas de repente identificar o que possa estar causando alguma sensação desagradável no seu corpo né. Então pra mim também foi fácil identificar, observar um pouco melhor isso. Ah várias coisas (risos).

• 1:14:27 - 1:14:36

Lídia: tá joia! Nossa muito bom! Obrigada. Vamos continuar.

- 1:14:37 - 1:17:45

P7: Bom, acho que a primeira missão com certeza é a parte do ser e fazer. Estou no começo da pós-graduação, então a minha pós-graduação vai durar uns três aninhos no mínimo. Então talvez foi a época certa para poder fazer. Então talvez é fazer essa etapa, é de uma forma mais tranquila, e bom, algumas, eu lembro muito bem de um texto interessante que eu li. É, que foi compartilhado pela senhora, na parte do vaqueiro americano que ele deixava o cavalo correr correr correr e depois ele conseguia domá-lo então acho que é bem assim com relação ao fluxo de pensamento né. A gente que vive, ainda mais aí em São Paulo. Agora que estou em Santos eu percebo bem, que aí não para mesmo, então mesmo dia que você tirar tranquilo, você vai na rua aí que tá todo mundo acelerado, você acaba acelerando o seu dia a dia. Então é bem esse texto, é um do que eu guardo com carinho talvez. É deixa eu ver. Acho que são essas duas predominantemente, algumas outras eu já aplicava, a parte da respiração, a parte de pensamentos positivos e pensamentos negativos, entre outros eu já já tinha experiências prévias. Talvez até a mãozinha lá no fundo do poço também já passei por isso já (risos).

- 1:17:46 - 1:18:12

Lídia: tá joia! Obrigada P7. Você perceber a diferença do ritmo de São Paulo e Santos já também é uma percepção né? Ter essa consciência. Às vezes com essa correria nem percebe. Então já ter essa consciência já é um grande libertador. Obrigada.

- 1:18:18 - 1:22:06

P3: posso falar professora? Primeiro que pra, quando eu decidi fazer essa disciplina, foi um desafio muito grande, porque eu achei que eu jamais conseguiria meditar. Pelo meu jeito, a minha ansiedade, meus afazeres, pelo modo que eu sou mesmo. Achei que jamais eu conseguiria chegar no ponto de meditar. Algumas coisas ela até já praticava meio que inconsciente, porque eu nunca fiz nada relacionado a isso. Eu acho que eu queria que eu quero carregar todas as ferramentas comigo, né? A partir de hoje eu quero carregar tudo, é um pouquinho de cada coisa. Uma coisa que, a primeira que me chamou muito a atenção, foi logo no início, com relação a âncora da respiração. Nas primeiras semanas, acho que até a quarta semana mais ou menos, eu sempre senti muita apneia, quando eu tava meditando. Então eu sentia falta de ar, eu tinha que buscar o ar de novo, parava, e não, agora eu preciso respirar. Eu deixava de respirar em alguns momentos. E na verdade com o passar das semanas eu descobri que não é que eu parava de respirar em alguns momentos. É porque a ministração assim tem momentos que eu não respiro mesmo e isso foi muito importante, porque agora no meu dia a dia eu fala, P3 vamos oxigenar? Vamos respirar? Então eu aprendi que eu não sabia respirar. Então agora é eu tenho consciência disso. Então essa prática eu faço todos os dias em vários

momentos do meu dia. Então essa prática que eu vou levar para vida inteira. Escaneamento corporal também. Nossa, a gente conseguir identificar perceber cada parte do corpo que eu nem pensava. Como a P4 falou não lembrava do meu pé durante o dia, né e em nenhum momento. Então agora isso é muito importante. Eu sinto falta de perceber as partes do meu corpo também. Então sempre que eu vou deitar, que eu procuro relaxar e começo a observar. Observo minha cabeça, observo meus ombros, minhas mãos, quadril, os pés, os joelhos. Eu começo a ter essa percepção do corpo também. Eu achei muito interessante, e isso eu comecei a pensar bastante depois da semana que a gente teve essa aula do sistema de regulação emocional, porque eu sempre deixei um muito ativo que era o focar, trabalhar, produzir e deixando os outros para trás, né. E percebi a necessidade desse equilíbrio tem que ter um pouco dos três também foi muito importante pra mim. Acho que foi fundamental. E todos os outros assim, a conexão e também era interessante importante, né? Libertador de hábitos, né. Observar a natureza, observar as coisas que estão ao nosso redor, que a gente não precisa, como a P10 falou, a gente não precisa ir para a praia ou para o campo para admirar a paisagem. Tá tudo do nosso lado, o tempo todo, né, então, isso pra mim está sendo muito importante. Ai todos, um pouquinho de todos, mas os principais acho que são esses mesmo. Aprender respirar é o fundamental (risos).

• 1:22:07 - 1:22:22

Lídia: não esquecer de respirar. Obrigada.

• 1:22:23 - 1:23:38

P9: Posso falar rapidinho também aproveitando o gancho da P3 de achar que não conseguiria meditar também. Eu pensei isso no início. Nossa acho que não vou conseguir me concentrar e nem seguir os passos. E aí não lembro quem comentou também do escaneamento corporal que é o preferido e eu compartilho, eu sei se foi porque foi o primeiro. E aí tem um contato assim agradável, mas eu tenho o escaneamento corporal como, como parte do meu kit de ferramentas. E aí eles vão se interligando também, eu escolhi esse e a âncora da respiração, mas a medida que o pessoal foi falando e eu percebendo esse tá muito mais ligado do que eu achava. E a questão da natureza, dos pensamentos também, mas basicamente o escaneamento corporal, não sei se perceber se é possível meditar e que é possível a gente ter essas percepções mesmo não tendo, achando que a gente não tem totalmente esse foco. Acho que a gente consegue perceber isso depois que a gente conhece o escaneamento corporal, logo de cara assim.

• 1:23:39 - 1:23:45

Lídia: ótimo. Muito obrigada.

• 1:23:48 - 1:24:21

P6: posso falar? Então pessoal já falou do modo ser e fazer, mas para mim foi o que mais pegou. Quando eu comecei a disciplina foi proposital. Eu queria muito fazer mesmo, já tinha tido um contato inicial, mas durante esse percurso, dessas semanas aí eu percebi o como eu estava necessitando, como o meu corpo tava precisando desse reencontro comigo mesmo, então acho que o modo ser e fazer é isso. Para P6, para, pensa. Olha seu corpo, o que ele precisa, como é que eu posso proporcionar o que ele precisa. É olhar para si mesmo, né? Acho que pra mim ficou muito evidente isso. O escaneamento corporal também ele foi fundamental também para poder fazer essa prática de reencontro, de tentar chegar num equilíbrio de me permitir que eu não preciso dar conta de tudo (risos), que você tem que fazer, fazer, fazer, fazer porquê? Se você só faz você não vive e você não experimenta. Você fez, você cumpriu com tudo, mas olha aí você não aproveitou nenhum daqueles momentos. E eu tava muito nesse espírito de fazer, fazer, fazer. Ainda mais eu que sou extremamente prática, objetiva. Então fica tão fácil entrar nisso que você esquece do principal. Degustar, aproveitar, apreciar né? Então é isso é, eu já tinha muito essa necessidade mesmo, desse reencontro, mas assim foi fundamental. Acho que a âncora da respiração, ela também né? Ela veio ao encontro, ela se soma, tem vários, né? Mas acho que uns três para mim são os principais que eu vou levar com ferramentas diárias, que tem ajudado muito eu tô já num outro extremo vou chegar aqui, né de falar não vou me permitir sim, vou me permitir. Agora ele somente é para fazer isso. Vou fazer o que eu estou fazendo da melhor forma possível, mas é só esse. Eu não preciso pensar no que eu tenho que fazer a mais, não. Isso eu tô assim, tô no caminho eu, pra eu chegar onde quero chegar, mas eu vou chegar lá (risos). Era isso gente.

• 1:26:19 - 1:26:24

Lídia: estamos todos no caminho. Achei muito sábia, a sua reflexão, muito útil para todos nós.

• 1:26:25 - 1:26:35

P6: obrigada, aliás eu quero agradecer a todos, porque acho que esse compartilhamento aqui, o compartilhar é que faz a gente crescer, né? Obrigada por tudo.

• 1:26:45 - 1:28:21

Juliana: eu quero complementar Lídia. Eu acho que para mim ficou mais assim forte que eu tenho levado, é que os pensamentos não são fatos né? Que os pensamentos, você não é os seus pensamentos. Eu acho que isso para mim foi

fundamental. Quando eu sempre me vejo me afogando nos meus pensamentos assim (risos) aí eu eu penso que isso são eventos mentais, isso não é verdadeiro. De aprender a olhar para os pensamentos e não a partir os pensamentos, Então estou me pegando refletindo, perai, então isso não é verdade. Nossa isso pra mim foi fundamental, que eu vejo que a maioria dos problemas que eu tenho na verdade eu não tenho. Eles são criados por esses pensamentos do mundo que só existe na minha cabeça. Então para mim foi muito bom. E outra questão, foi o tesouro do prazer, eu me vejo como uma pessoa muito negativa. Então ir ao encontro do agradável, tentar ver as coisas boas, isso é uma coisa que eu tenho feito muito. Às vezes eu fico muito chateada quando alguma coisa não deu certo eu fico martelando naquilo e aí eu sempre tenho feito, se isso não deu certo, olha quantas outras coisas que deram certo né. E sempre fazendo esse contraponto. Então para mim acho que essas duas coisas foram fundamentais e eu quero levar pro resto da minha vida.

• 1:28:22 - 1:28:33

Lídia: ótimo, então está muito relacionada aos eventos e a busca pelo prazer. Obrigada.

• 1:28:37 - 1:33:04

Graziela: Para mim Lídia, ficou muito evidente a questão do esforço equilibrado, né? O como a gente tem picos de energia num período no dia, ou numa fase, numa semana e de repente você tá exausto, né? E uma outra coisa que foi muito forte para mim também foi a sensação do entrar em contato com agradável e desagradável e o como a gente bloqueia o desagradável. A gente não quer entrar em contato com aquilo. Né gente realmente cria um muro, né ou várias distrações para não entrar em contato com aquilo, então isso para mim foi muito forte no sentido que sim o desagradável existe e o que eu faço com relação a isso, né? Como é que eu trabalho isso na minha vida, né? Sem me vitimizar também com relação. O desagradável ele tá aí, né? Uma outra coisa que ficou também muito forte, foi eu comecei a perceber a necessidade do meu próprio corpo, quando a gente faz escaneamento corporal e os movimentos conscientes né? Quais são os meus limites, né? Esses dias que a gente tem usado máscara o tempo todo é impressionante como no fim do dia. Principalmente quando eu tô tomando um banho que é aquele momento que eu relaxo eu percebo como aquela sensação de formigamento de tanto tempo que a gente tá com máscara o dia todo, né? As meninas quando falaram dos pés, né, muitas vezes a gente sente os pés ou com tá doendo, mas você não tá eu tô com calçado confortável. Tô com uma meia quente, tá gostoso. A gente às vezes também, só puxa para desagradável e ao mesmo tempo você quer bloquear. Então essa questão do corpo ficou muito forte para mim também, né? E os três minutos, porque os três minutos hoje em dia eu uso principalmente quando eu percebo que eu vou ser reativa com alguma coisa eu tento me afastar sair daquela situação e fazer aquela pausa dos três minutos para daí eu retomar de uma forma com mais escolhas assim com mais consciência do

que do que eu posso escolher e não simplesmente dar uma resposta atravessada por alguém. Ou de tomar uma atitude sem pensar. Então acho que para mim ficou muito muito forte essa questão e o libertador de hábitos para mim. Eu já eu já vinha trabalhando isso há um ou dois anos e eu continuo e e também é um ponto forte para mim. Acho que é isso e o como de um grupo para o outro a gente aprende de formas diferentes, porque as pessoas são diferentes, né? Então eu tive oportunidade de participar de dois grupos diferentes em algum momento simultaneamente. Inclusive (risos) no mesmo dia de terça-feira e fica muito muito, claro para mim que assim por mais que a gente tenha uma metodologia os aprendizados são diversos, né? Porque as pessoas são diferentes. As pessoas fazem parte de alguma forma daquela metodologia e de como que eu vou carregar aquilo para minha vida, né? Não só a tem um slide, tem o flip chart, tem um texto para ler naquela semana, tem algum exercício alguma prática diferente, algum tipo de meditação diferente naquela semana, mas como os pequenos grupos e o como a gente fala nos grandes grupos e as coisas vão se complementando e o como alguém te dá um insight de uma coisa que você nunca tinha pensado a respeito sobre o mesmo assunto. A conexão é fantástica sim.

• 1:33:05 - 1:34:37

Lídia: Tá bom, muito obrigada. Acho que vocês fizeram uma síntese, uma integração entre conceito, porque, pegando o exemplo da Grazi agora, ela falando da dificuldade desses ciclos de hiperatividade e hipoatividade e ao mesmo tempo a resistência a dor. Então assim, como uma coisa está relacionada com a outra. Aparentemente são conceitos distintos, mas um na verdade leva a outra. Então vocês enxergarem essa conexão, essa interpelação, é um passo muito a frente. Muito mais do que a gente planejava. Vocês transcendem o que a própria proposta. Eu vou sugerir que a gente faça um intervalo agora. E depois na volta, pode ser 15 minutinhos. E aí vocês tragam lápis e papel, que a gente vai utilizar para a primeira atividade pós a volta do intervalo, pode ser? Então tá bom. Obrigada gente. Até daqui a pouquinho.

• 1:34:37 - 1:34:47

Lídia: vamos recomeçar, todo mundo tomou um chazinho? Aguinha? Estão aí com lápis, caneta, papel? Tem um envelope e uma cola? Todo mundo conseguiu? Eu mandei a mensagem pelo whatsapp, será que todo mundo recebeu? Então agora não vamos tentar lembrar aquele nosso primeiro encontro, quando vocês fizeram um desenho ou colocaram. Como que você estava entrando no curso como vocês queriam sair do curso e a gente tinha pedido para colocar um título nessa mensagem na entrada nessa saída para você lembrar. Senão lembrarem exatamente, não importa. Mas qual aquela sensação que vocês tiveram e como você está entrando e como vocês estão saindo? Agora estamos saindo, pelo menos nesse formato de curso. Então cada uma agora tem esse papel e caneta, e

escrevam uma carta para você mesmo. Depois você vai colocar essa carta no envelope e vão fechar com cola e daqui um mês eu vou mandar uma mensagem para vocês como e o envelope tivesse chegado com uma carta para vocês pelo correio. Iríamos fazer isso presencialmente, mas não será possível. Mas agora nós estamos adaptando nosso curso nesse formato então dá pra fazer desse jeito. Então dirijam a carta a vocês, com aquilo que vocês gostariam de estar lendo daqui um mês. Lembrado como de você sentiu quando vocês chegaram como vocês estão saindo e as expectativas que vocês tinham no início se foi atingido, se não foi atingido. E aquelas coisas que vocês aprenderam, o que foi significativo pra vida de vocês. Luizinha você quer acrescentar alguma coisa?

• 1:37:08 - 1:37:18

Luiza: Eu acho que não. É isso mesmo. Nem tanto expectativa e resultado, é mais o que vem do coração mesmo.

• 1:37:32 - 1:38:02

Lídia: tem um exemplo de carta, mas não precisa ser igual. Escrevam o que foi significativo para vocês, para o seu coração. Então esse é o exemplo de carta que tem no livro da Vidyamala. " Querida Lotti, a vida é demasiada curta e preciosa, para nos preocuparmos com as pequenas coisas. Sempre se mantenha presente em cada momento para não desperdiçares. Se está com dores ou uma situação em que não queiras estar, ou que te deixa ansiosa, estressada, ou infeliz, veja o que podes fazer para mudar, ou muda a tua reação a tua resposta. És uma pessoa de bom coração e tem grande compaixão e empatia pelos outros e é capaz de demonstrar tua grande ternura. Está na hora de dar alguma dessa compaixão e ternura a ti mesmo. Liberta-te do sofrimento e da culpa. Não te servem de absolutamente nada. Reserva tempo para meditar estudar todos os dias. Seja durante 5 minutos ou 40, isso é importante para tua vida, tua saúde e deve ter prioridade elevada em sua vida. Numa situação difícil, pensa antes de reagir. Faz uma pausa, respira, e faz uma escolha melhor. Merece saúde, felicidade, amor, alegria, e tudo aquilo com que alguma vez sonhaste. Está rodeada de riqueza, e alegria. Com amor Lotti.

• 1:39:48 - 1:40:11

Lídia: é um exemplo um modo ilustrativo. Mas vocês podem fazer como a Luiza falou o que vem do coração, retomando aquele momento inicial de como vocês entraram e como você está saindo hoje? Uma carta que vocês vão ler, daqui um mês e isso tem me feito muito forte. Eu tenho uma carta que fiz com a Cris há muitos anos atrás, eu ainda tenho guardada. Tá bom? Então vamos dar um tempo, mais ou menos 10 minutos.

- 1:46:56 - 1:46:59

Lídia: Acabaram? Alguém não acabou? Então vocês podem fechar o envelope. A próxima dia 9 de julho então vocês vão receber ou a mensagem para abrir a carta, essa carta é só vocês que vão ler. Foi bom escrever? Como que foi fazer essa escrita?

- 1:47:58 - 1:48:01

P5: Aí eu gostei professora.

- 1:48:02 - 1:48:01

Lídia: gostou? Bom gente eu acho que a gente pode finalizar, porque vocês já fizeram seu kit de ferramentas. Teria alguma coisa que seria sobre dicas para para continuar esta prática como vocês falaram, a escolha de continuar, mas você está falando isso também porque são vocês já comentaram quais são as coisas que tem ajudado você no dia a dia, que você que você pretende continuar e acho que foi bem exaustivo. Lembrem-se dos 3 minutos mindfulness que é ferramenta muito poderosa que pode ajudar em qualquer situação. Quando você já vê, já está observando que vai entrar em uma situação espinhosa, vocês já param e respiram e podem mudar completamente essa possibilidade da escolha ou da reação, que estamos trabalhando hoje. E acostumar a fazer esse relaxamento quando for dormir. Tem uma aula que tenho assistido muito, que tem me ajudado nessa fase da pandemia que são umas aulas de yoga, do Marcos Roxo que dá aula na USP e agora está num projeto na UNIFESP e ele tem umas aulas que pra mim são aulas de meditação e movimento. Então pelo menos para mim tem sido o melhor momento do dia, fazer essa prática, tudo a ver com que a gente acredita e faz então para finalizar eu vou propor a meditação da conexão e ai nos acomodamos na postura.

- 1:50:08 - 1:50:13

Luiza: falando sobre os 3 minutos, tem uma frase da Vidyamala que ela fala assim: descanse antes que se canse (risos). Cansaço físico e mental.

- 1:51:01 - 2:06:31

PRÁTICA MEDITATIVA: Então vamos deixando o corpo se acalmar, Sensação da inspiração...

• 2:07:11 - 2:07:24

Lídia: se alguém quiser comentar alguma coisa. Flavinha, Shi, Cris.

• 2:07:25 - 2:09:07

Luiza: eu queria dar os parabéns pra você. Você realmente maravilhosa, né? Pessoa, criatura maravilhosa. E aí à vocês que estavam, foi linda as falas. Vocês assim, o quanto essa, nossa. É assim preciosidade. Que vocês sejam realmente muito felizes, porque meditação é, nada mais é que cultivar amor, paz e a serenidade dentro de nós. Só isso. Porque a partir daí é tudo, então que realmente vocês cultivem isso. E que vocês possam estender para muito mais pessoas. E quem sabe um de vocês quiserem, né Grazi, um convite para vocês fazerem a formação para serem instrutores em mindfulness. Que assim como a Cris, eu e Lídia fomos em frente, a Teresa também, e a Shi que também é professora, então assim, a gente vê o quanto a gente pode ajudar. Então que vocês realmente pensem com carinho e que vocês possam ser instrutores pra fortalecer a prática e também poder ajudar mais pessoas. Gratidão. Sejam muito felizes.

• 2:09:07 - 2:09:09

Shirlene: Só complementando e endossando a fala da Luizinha. Ao ouvir vocês, cada um de vocês. Como foi nítido pra mim, o quanto vocês incorporaram a proposta do programa. E realmente em muitos momentos eu me emocionei aqui, nossa. A Lídia, a Grazi com essa proposta, a Luizinha nossa mentora. Quero agradecer muito a oportunidade, o acolhimento da turma que eu entrei acho que na segunda ou terceira semana, obrigada pela oportunidade. Foi de muito aprendizado e agora é mindfulness pra vida galera. Já são mindfúlneros aí (risos) e tá junto tá todo mundo no mesmo barco, tá bom? Parabéns para cada um de vocês.

• 2:10:21 - 2:13:10

Cris: Parabéns que alguém falou eu hoje emocionei com a fala de várias pessoas aqui. Foi realmente, uma turma bem especial. Que pra mim foi a primeira vez que eu fiz português. Eu fiz o curso da Breathworks atualizado, porque a Breathworks já mudou o formato algumas vezes, mas em português, nossa eu aprendi muito também. A Lídia, pode até ser que ela estava pedalando assim debaixo da água assim (risos), mas a gente não via né? Foi tão gostoso. Todos os “ai maravilha” que você falava para todo mundo que a gente falava “aí, parabéns”. Foi muito gostoso assim. Eu queria dizer pra turma, primeiro assim, agradeço. A Luíza, a Lídia e vocês alunos de terem me recebido. Realmente um momento que eu tô vivendo, assim difícil de voltar para o Brasil. Então a oportunidade de fazer esse curso foi muito boa. Dizer pra vocês que se por algum motivo vocês acharam que aí não não não não tô aprendendo, aí não não tô fazendo. Abre mão é mais um pensamento e volta para as práticas. Isso daí olha, não é só conselho meu, num curso de fim de semana

e falou isso para todo mundo lá os budistas lá ouvindo e tudo, não é só gente que tá aprendendo. É uma coisa assim acontece. Acontece comigo muitas coisas que eu vi vocês aqui me lembraram que eu não tô sozinha, de que eu relembrei as coisas que eu tenho que colocar em prática, ou modo fazer modo ser. Coisas básicas mesmo. O quanto é. O quanto humano a gente, esquecer e lembrar, esquecer. Então assim, se esquecer, lembra que pode lembrar (risos) e que pode voltar tá bom pessoal? (risos). É isso! Muito obrigada, viu? Foi muito bom!

• 2:13:11 - 2:14:10

Lídia: Obrigada Cris. Obrigada Shi. Obrigada Luiza, obrigada, Flávia, ela pediu e mandou uma lembrança para todas, mas hoje é aniversário dela, então ela tinha uma festinha virtual. Mas assim, a minha sensação foi de desafio, porque eu nunca tinha feito a aula assim online. E realmente eu estava muito aflita que a coisa não funcionasse de todo como gostaria. Mas o que eu senti, é que a disciplina, o curso assim, esteve entre todos. Eu senti assim, que fomos andando juntos. E que se não tivesse sido por essa conexão, por essa rede que se criou, não teria acontecido. Para mim hoje, foi assim a devolutiva de vocês, a forma de vocês, de fazer a confirmação de que realmente, desse sentimento de união que a gente teve. A gente, todos juntos fizemos que a coisa andasse, andasse para a frente e muito bem. Agradeço, agradeço todos, e seguimos. Como a Shi e a Cris falaram, é uma passagem de ida não tem volta. Depois que a gente percebe alguma coisa, não tem como voltar para trás. Tá bom? Obrigada gente. Até “pronto”. E continuamos em contato.

• 2:14:41 - 2:14:45

P1: Obrigada professora por tudo. Você é uma querida (risos). Foi muito bom passar esse tempo, essa quarentena com você, que transmite muita paz. É um ser humano iluminado (risos).

• 2:14:59 - 2:15:20

Graziela: Agradeço a todos esse grupo muito especial, vocês fazem parte da minha trajetória do meu mestrado. Da minha história e acho que esses laços a gente não pode perder né? Agradeço de coração.

• 2:15:22 - 2:15:26

Lídia: Seguramente vocês vão ter um retorno depois do trabalho da Grazi.

• 2:15:31 - 2:15:33

P4: Lídia, Cris, Grazi, Luiza todo grupo queria muito agradecer. Eu acho que é esse curso veio no melhor momento que pudesse mesmo. Momento de fragilidade muito grande nós estávamos né? Acho que o mundo está passando e que a gente precisava desse momento de gratidão de gentileza com a gente mesmo de compaixão com a gente. O começo, eu tenho que dizer que foi muito difícil, né? Porque estar lá na linha de frente quando tudo estava começando ou não sabia não conhecia nada. Então ele veio como um abraço, né? Mindfulness veio no melhor momento da minha vida. Para eu me redescobrir e para me ajudar mesmo a compreender muitas coisas. Então foi um momento eu acho que deveria ser um, obrigatório dentro de todas as instituições, não somente nas instituições de saúde, mas ter os três minutos para o funcionário para ele poder respirar, né? Ele poder ter essa gentileza, compaixão com ele mesmo, eu acho que isso faria toda diferença, toda diferença, hoje tem os meus três minutos antes de pegar o meu plantão e eu te falo que levei com muito mais leveza né? Carreguei esse fardo de uma forma um pouco mais leve. Então, só tenho que agradecer a sua voz mesmo Lídia, ela conduz a gente não tem como a gente medita automaticamente. Obrigada por tudo.

• 2:17:38 - 2:18:35

P8: eu também quero agradecer viu professora acho que falei muito no curso (risos) não sou de falar, mas um grande aprendizado, uma grande transformação para mim. Agradeço a todos os professores. Sei que a gente consegue sentir quando tudo foi preparado com uma preocupação no aprendizado, o quanto tudo isso ia fazer efeito, né? Está fazendo efeito nas nossas vidas, pelo mesmo caminho e a sensação que eu tenho é de estar no lugar certo com as pessoas certas no momento certo no período certo tudo certo e que eu precisava estar aqui, muito obrigado mesmo de todo o meu coração uma grande gratidão por esse curso e por essa oportunidade, oportunidade única, obrigada.

• 2:18:42 - 2:18:45

P2: Eu que fiz par com a P8 falando muito (risos), queria agradecer a todo mundo por esses momentos. Teve uma semana em especial que eu tava bem sensível que eu chorei muito a aula toda e que o grupo me acolheu, foi generoso. Então eu acho que a palavra generosidade ela representa esse grupo e a minha palavra para o grupo é gratidão. Gratidão pelas trocas, pelas experiências, e por fazerem parte da minha trajetória. Muito obrigada.

- 2:19:33 - 2:19:49

Lídia: bom gente. Obrigada a todos novamente. Se quiser falar alguma coisa assim, a gente vai se despedindo, encerrando por aqui. Sabendo que a gente se mantém em contato. Qualquer coisa entre contato conosco ou entre vocês, trocarem dicas, trocarem sempre um oi, a gente se mantém conectado. Muito obrigada a todos.

- 2:19:59 - 2:20:05

P6: Muito obrigada gente, obrigada grupo querido.

- 2:20:06 - 2:20:17

Lídia: Gente, obrigado amigos, beijo para todos.

- 2:20:22 - 2:20:34

P6: A gente tá indo embora querendo mais.

APÊNDICE VII

Quadro 9. Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks® - parte 4

Formulário de Avaliação da RespiraVida Breathworks®					
PARTICIPANTES	PERGUNTAS				
	3. Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?	4. Se você respondeu "não", por que você acha que o programa não foi realmente benéfico para você?	5. Que aspectos do programa você acha que poderiam ser melhorados?	6. Outras observações	7. Quais as contribuições do curso de Mindfulness na sua vida pessoal e como profissional da saúde?
P1	<p>Hoje consigo lidar melhor com as situações desagradáveis, explorar mais o agradável e ir em busca do tesouro do prazer, pois ele existe rs. Aprendi que a respiração pode me auxiliar em momentos de dificuldade e a administrar melhor as emoções.</p> <p>Estou mais consciente em relação ao modo ser do cérebro, expandindo a consciência para os meus sentidos, mais atenta ao presente, ou seja, não realizo mais as minhas atividades no piloto automático.</p> <p>A meditação tem sido muito importante para mim!</p>				<p>A partir do momento que nos conhecemos melhor e encontramos o equilíbrio através da meditação, certamente estaremos prontos para ajudar ao próximo.</p>

P2	<p>O programa contribuiu de forma importante para a minha consciência sobre o “agora”, desacelerar e viver o que realmente está acontecendo nesse momento. Além, de me despertar para as pequenas coisas da vida com os liberadores de hábitos.</p>		<p>Tenho a sensação que o programa poderia ter mais semanas.</p>		<p>Acredito que o programa mudou a minha forma de existir pela consciência que me proporcionou e espero que esse despertar permaneça contínuo. Com relação ao meu trabalho como profissional da saúde tem sido muito útil, pois, trabalho com práticas integrativas e complementares tanto na formação de profissionais como no atendimento aos pacientes, sendo que hoje tenho conhecimentos sobre meditação e respiração que contribuem diretamente com as minhas atividades.</p>
P3	<p>A escolha desse curso foi um desafio pessoal, sempre imaginei que jamais conseguiria obter um relaxamento, diminuição do estresse, consciência da respiração com uma prática de meditação. Aliás que, meu maior desafio era realmente conseguir meditar, tinha uma concepção muito diferente do que realmente significa essa prática. Confesso que as primeiras aulas senti muita dificuldade, porque</p>		<p>Não tenho queixa do programa em absolutamente nada. Devido a essa pandemia, tivemos que fazer o curso de forma online, e acredito que não deixou a desejar. Porém, gostaria de vivenciar esse curso de maneira presencial também</p>	<p>Tenho consciência de que ainda estou “engatinhando” nessa prática da meditação, porém esse curso me despertou interesse em dar sequência no entendimento dessa prática, para que consiga “caminhar”, ou quem sabe “correr” na meditação</p>	<p>Experimentar o bem-estar, relaxamento, consciência corporal é algo inexplicável. Acredito que com esse curso de Mindfulness vou conseguir me observar mais, e conseguir identificar pontos que de alguma maneira atrapalhem a minha vida. E certamente, como profissional da saúde, vou conseguir observar melhor meus pacientes e alunos, e de alguma forma contribuir para que</p>

<p>não conseguia relaxar a minha mente, meus pensamentos ficaram o tempo todo presentes, e por mais que eu tentasse me concentrar nos comandos, logo vinha um pensamento de algum compromisso profissional, seguido de apneia. Do decorrer de algumas aulas, percebi que minha respiração realmente é muito curta, e não tinha consciência desse fato. A partir do momento que consegui meditar, fazendo as meditações da ancora da respiração, escaneamento corporal, aceitação compassiva, foi que realmente tudo começou a melhorar. Fazer as leituras complementares, assistir as aulas, entender os conceitos e meditar fez toda a diferença na minha vida. Hoje eu sinto falta de meditar, é como uma obrigação ter meu momento de meditação, para que eu experimente a sensação de bem estar, tranquilidade, relaxamento, e depois disso consigo retomar as minhas atividades profissionais com maior concentração e disciplina. Sou</p>				<p>eles também se percebam e tenham uma melhor qualidade de vida</p>
--	--	--	--	--

	<p>muito grata ao programa RespiraVida, por nos proporcionar esse curso, por intermédio de maravilhosos profissionais, que com excelência nos ensinaram essa prática maravilhosa.</p>				
P4	<p>Serviu para melhorar minha consciência sobre mim mesma, e desenvolver a autocompaixão. Além de desenvolver técnicas que posso aplicar junto aos meus pacientes no dia a dia.</p>		<p>Talvez pudéssemos explorar melhor cada passo, pois é tão interessante e faz tanto sentido que o curso poderia ser mais extenso.</p>	<p>Curso Maravilhoso</p>	<p>Pude ajudar meus pacientes a aprenderem o poder da respiração, tive experiências ótimas onde não foi necessário doses exacerbadas de medicamentos para controle de dor ou sinais vitais, apenas com o auto controle e uma respiração autoconsciente, com as técnicas de relaxamento foi possível obter sucesso no tratamento destes doentes. como profissional também foi excelente para praticar a gratidão e auto consciência dos meus limites e potenciais.</p>
P5	<p>O programa me trouxe autoconhecimento para aceitar meus pensamentos e emoções, saber lidar com eles de forma calma e tranquila</p>		<p>Gostei de tudo, difícil apontar alguma oportunidade de melhoria. Talvez no primeiro dia deixar mais claro o que se espera do libertador de hábitos</p>	<p>meditar em grupo foi muito bom, queria manter o grupo ativo. Queria também saber mais sobre como aplicar com outras pessoas, e como participar do grupo de instrutores.</p>	<p>O curso me fez observar a teoria do programa no cotidiano, na minha vida familiar, no trabalho e na sociedade. Minha atitude está mais reflexiva, com mais tranquilidade, calma. Levo o mindfulness para conversas de apoio psicológico. Percebo que para</p>

					manter a prática de mindfulness é necessário um esforço maior da minha parte, depois que acabou a disciplina, mas não quero parar. Gostei muito e tento praticar todos os dias.
P6	<p>Serviu para sair do “piloto automático” e me reconectar. Para retomar atividades que o meu corpo estava sentindo falta, foi realmente um reencontro com meu corpo, as suas percepções, voltar a respeitar seus limites. Evidenciou muito a questão do tempo que temos que dedicar a nos mesmos, e que como isso é fundamental para nossa saúde, para nossa vida mais plena</p>		Nenhum	<p>O curso foi maravilhoso, e mesmo com o formato online não houve perda alguma, ao contrário, a conexão do grupo na liderança da Profa. Lídia foi excepcional e evidenciou o compromisso de todos, professores e alunos, com o mesmo intuito.</p>	<p>Na minha vida profissional, ficou ainda mais evidente que trabalhar com a saúde das pessoas necessita de conexão com nos mesmos e com as pessoas que queremos ajudar, resgatar nossa “humanidade”, aprimorar nossa empatia, isso é fundamental, e o curso conseguiu nos direcionar nesse caminho. O aprendizado foi para além do curso, foi para a vida. Muita gratidão pelos nossos momentos e por nos dar a oportunidade de perceber e vivenciar que não estamos sós nesse caminho, muitos querem o mesmo, agregar, compartilhar nessa vida linda.</p>
P7	<p>Reflexão sobre o modo Ser e modo Fazer, Atenção na prática de respiração</p>				<p>Reflexão Acalmar ansiedade Mudança de postura frente ao problema</p>

P8	<p>Para refletir o quanto estava acelerada no meu contexto de vida, família, trabalho estudos etc. Parar e pensar um pouco em mim, saber descansar quando o corpo pede, sanidade mental no contexto atual.</p>		<p>Poderia ser presencial rsh.</p>	<p>As tarefas guiadas pelo mediador são muito importantes principalmente e no início, serviu para direcionar o que fazer e o começo para quem não realiza a prática.</p>	<p>Ter a consciência da importância do cuidado e prática desse cuidado me beneficiou na vida pessoal, hoje faço minhas atividades diárias com a consciência do quanto necessito cultivar a minha saúde e a saúde dos meus entes queridos. Na vida profissional tenho mais energia e menos dor comparado ao começo consigo pensar e me concentrar com mais facilidade e percebi que não sou uma máquina de produção.</p>
P9	<p>Com o programa aprendi a fazer as pausas diárias no meio da rotina, aprendi a concentração da respiração e com isso pude dormir melhor nos dias em que me sinto agitada ou com ansiedade</p>		<p>Foi muito benéfico todos os aspectos, não tenho algo a ser melhorado, uma sugestão é ter encontros que pudéssemos participar eventualmente para estarmos próximos com as práticas mindfulness.</p>		<p>Acredito que terei hábito de meditação sempre que me lembrar de mindfulness, e pessoalmente me ajudará com concentração e controle de ansiedade. Profissionalmente, acredito que terei mais atenção plena ao que faço e os resultados serão melhores evitando erros pequenos por falta de atenção.</p>
P10	<p>Mudou minha forma de me relacionar com o mundo através da compreensão e prática de atenção plena. Me sinto menos ansiosa e mais feliz.</p>				<p>Ao entender a importância do mindfulness tenho ajudado meus pacientes a praticarem de alguma forma e incentivado a fazer o curso.</p>

ANEXOS

ANEXO I

Formulário de Inscrição Curso de Mindfulness e Compaixão para a Saúde - Respira Vida Breathworks - MBPM.

***Obrigatório**

1. Endereço de e-mail *

Você já fez Curso de Mindfulness?*

() Sim

() Não

Dados Pessoais

Este formulário é obrigatório para completar o seu cadastro no curso. Leia este documento e assine ele eletronicamente no espaço com o seu nome completo incluindo o nome do meio.

4. Nome completo*

5. Telefone pessoal*

6. Telefone de Emergência*

7. Qual sua atividade profissional atual?

8. Cidade*

9. Endereço completo*

10. Data de nascimento

Outras Informações

11. Você é praticante de Meditação? *

() Sim

() Não

12. Quais são as suas expectativas para o curso?*

13. Qual a sua motivação para realizar o curso? *

14. Qual sua condição (física, mental e emocional)?

ANEXO II



Curso “Mindfulness para a Saúde”

Documento de consentimento informado

Ao assinar este documento declaro que fui informado que durante a realização deste curso vou realizar práticas de meditação e uma série de movimentos conscientes suaves.

Entendo que a realização destes exercícios pode acarretar riscos de agravar algum problema físico/lesão que eu tenha, seja dentro durante as aulas ou fazendo-os em casa. Por isso, foi-me indicado que consulte o profissional de saúde que me assessora (fisioterapeuta, médico, psicólogo ou outro profissional de saúde), quanto a idoneidade dessa série de exercícios e práticas de meditação para minha condição de ou que eu mesmo decida que não é necessário buscar essa confirmação junto a meu profissional de saúde.

Os professores farão o que estiver a seu alcance para estruturar as aulas atendendo às necessidades individuais, mas entendo que é minha responsabilidade não ir além de meus limites físicos ou emocionais (tanto nas aulas quanto em casa). Também assumo a responsabilidade pelo que informo ao professor a respeito de minha condição de saúde.

Entendo que, se por alguma razão me sinta incapaz ou considere imprudente participar em qualquer dos exercícios ou práticas, tanto nas aulas quanto em casa, não tenho nenhuma obrigação de fazê-los e não responsabilizarei o professor do curso Mindfulness para a Saúde por qualquer lesão provocada pelos movimentos propostos no curso.

Data:

Data de início do curso de 8 semanas:

Nome e sobrenome (em maiúsculas):.....

Assinatura do participante:.....

Terapeuta/testemunha:.....

ANEXO III

Formulário de Registro dos Participantes – RespiraVida Breathworks®

Curso de práctica dirigido por:

Nombre y apellido	Edad	Telefono	Telefono Emergencia	Email	¿Cual es tu condición? (a nivel físico, mental o emocional?)	¿Cuales es tu motivación para realizar este curso?	¿Cuales son tus expectativas para realizar este curso?

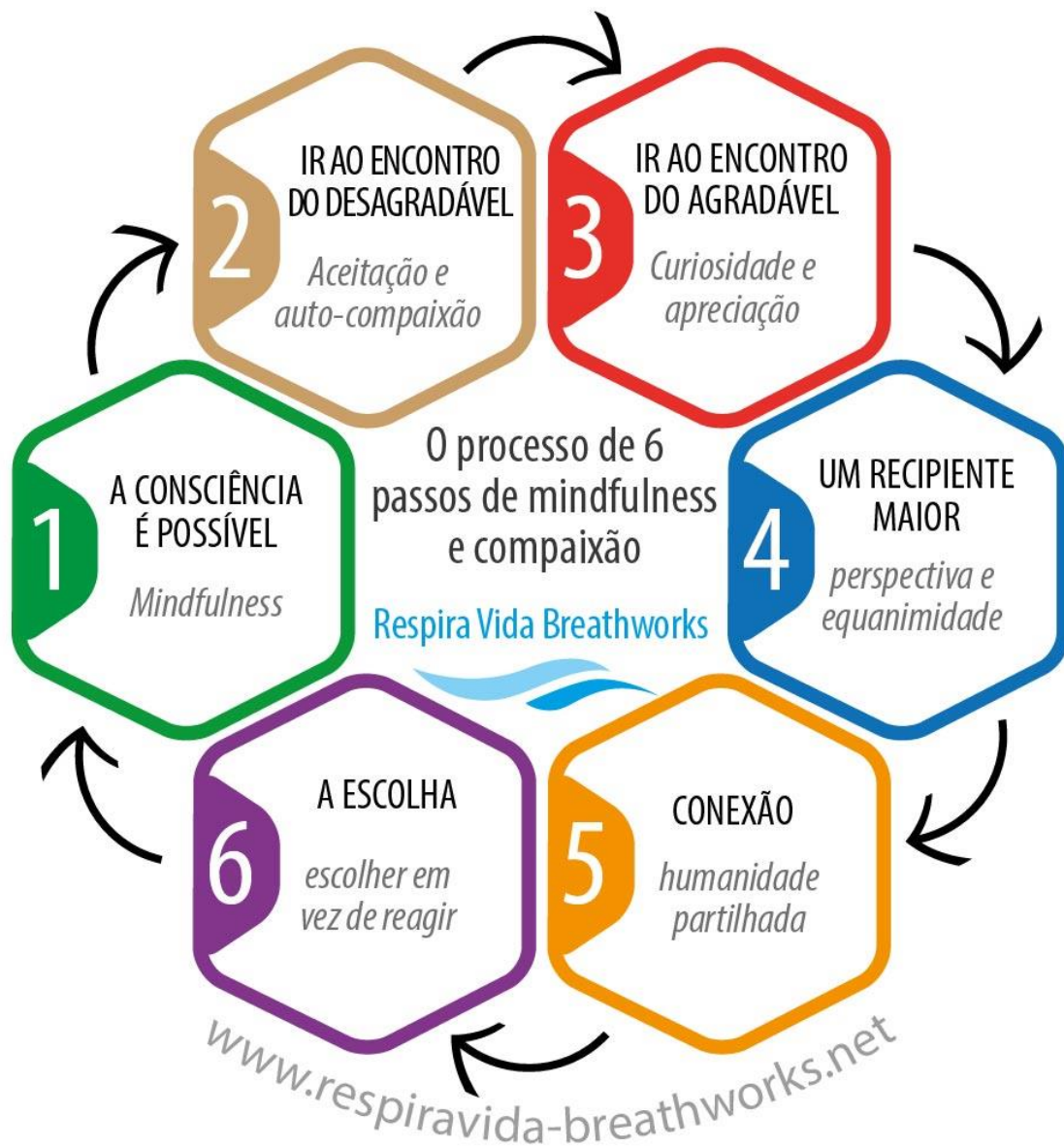
Mencionar a todos los participantes que serán registrados en la base de datos de la web de respira vida.

Preguntar si alguien por no desea que se le registre.

Respira Vida envia mensualmente un boletin informando sus actividades y nuevos recursos.

Enviadme este archivo al final de la primera clase.

ANEXO V
OS SEIS PASSOS DE MINDFULNESS E COMPAIXÃO



Fonte: <https://www.respiravida.net/formacion/forma%C3%A7%C3%A3o-internacional-de-professores-de-mindfulness-e-compass%C3%A3o-mbpm>

ANEXO VI

QUESTIONÁRIO – APLICADO NO FINAL DO CURSO



Formulário de avaliação RespiraVida - BreathWorks :: Curso de prática

Formulário de avaliação

Nome:	
Data de hoje:	
Idade:	
Gênero:	
Professor 1	
Professor 2	

Nos interessa conhecer qual foi o efeito que os nossos cursos têm tido para nos assegurarmos de que oferecemos realmente algo útil para pessoas que desejam reduzir seu nível de estresse. Nos ajudaria muito saber se você poderia avaliar sua experiência neste curso. Ficaríamos gratos se você pudesse reservar um momento para responder a essas perguntas.

Por favor faça um círculo no número que melhor descreve até que ponto cada aspecto do curso foi útil e benéfico para você (veja a lista abaixo):

1 significa

5 significa

Nada útil**Muito útil**

	1	2	3	4	5
Consciência da respiração	1	2	3	4	5
Escaneamento corporal	1	2	3	4	5
Aceitação compassiva	1	2	3	4	5
Conexão	1	2	3	4	5
Movimentos conscientes	1	2	3	4	5
Consciência das atividades diárias	1	2	3	4	5

O processo dos seis passos	1	2	3	4	5
Compartilhar em grupo	1	2	3	4	5
Manual do Curso	1	2	3	4	5
Meditações guiadas mp3	1	2	3	4	5
Capacidade do professor 1 para guiar as meditações	1	2	3	4	5
Capacidade do professor 2 para guiar as meditações	1	2	3	4	5
Capacidade do professor 1 transmitir a mensagem	1	2	3	4	5
Capacidade do professor 2 transmitir a mensagem	1	2	3	4	5

1) Por favor avalie a importância que o programa RespiraVida teve para você, usando uma escala de 1 a 10, em que 1 significa sem importância e 5 de grande importância.

1 2 3 4 5

2) Você sente que está levando algo do que fez durante o programa RespiraVida que irá te servir a longo prazo?

sim

não

Não estou seguro

3) Se sua resposta for sim, você pode nos dizer o que acha que o programa RespiraVida lhe serviu?

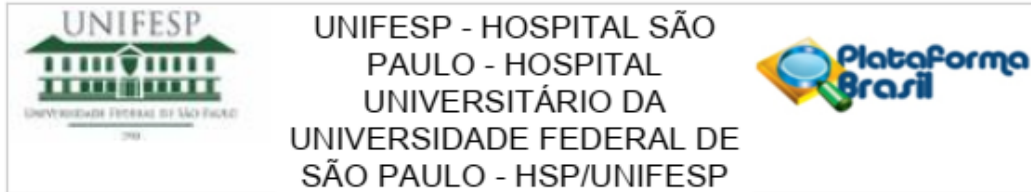
4) Se você respondeu "não", por que você acha que o programa não foi realmente benéfico para você?

5) Que aspectos do programa você acha que poderiam ser melhorados?

6) Outras observações (*continuar no verso se necessitar mais espaço*)

Agradecemos a disponibilidade para participar de mais um momento de aprendizagem e formação.

ANEXO VII
PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA DA UNIFESP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Processo ensino-aprendizagem de Mindfulness e Compaixão para a Saúde - MBPM com profissionais da área da saúde

Pesquisador: Lidia Ruiz Moreno Brisola

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 31159220.0.0000.5505

Instituição Proponente: Universidade Federal de São Paulo

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.134.923

Apresentação do Projeto:

Projeto CEP/UNIFESP n: 0443/2020 (parecer final)

Trata-se de projeto de Mestrado de Graziela Trevizan da Ros.

Orientador(a): Prof(a). Dr(a). Lidia Ruiz Moreno Brisola

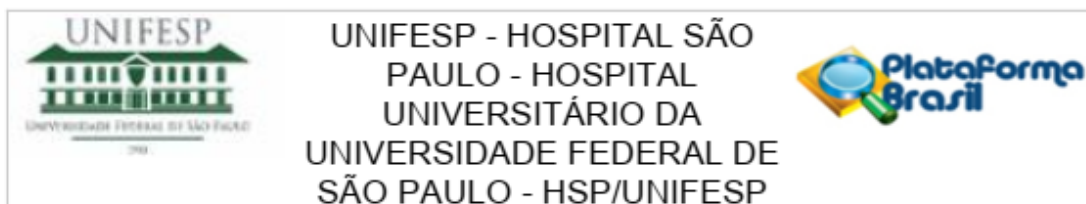
Coorientadora: Profa. Dra. Luiza Hiromi Tanaka

Projeto vinculado ao - Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde, Campus São Paulo, Escola Paulista de Enfermagem, UNIFESP.

-As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (<PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1546077.pdf> postado em 26/04/2020).

APRESENTAÇÃO: Programas baseados em Mindfulness (atenção plena) constituem uma modalidade que vem sendo crescentemente aplicada em diversos âmbitos com o propósito de reduzir o estresse, bem como aumentar o bem-estar e a qualidade de vida. Contudo estudos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem são menos frequentes na literatura científica. Diversos protocolos foram desenvolvidos a partir do Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção

Endereço: Rua Botucatu, 740	
Bairro: VILA CLEMENTINO	CEP: 04.023-900
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062	Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Plena (MBSR) de Jon Kabat-Zinn na Universidade de Massachusetts. O Protocolo de Manejo da Dor Baseado na Atenção Plena (MBPM) foi formulado por Vidyamala Burch no Reino Unido, no ano de 2001. O protocolo é desenvolvido em grupo de 4 a 12 pessoas, estruturado em aulas de 2 horas e meia, por oito semanas, além de um dia intensivo de prática (de 3 a 6 horas de duração). Tem como objetivo ajudar os participantes a gerenciar enfermidade e dor, como também o estresse que frequentemente surge nessas circunstâncias difíceis, com amorosidade. O programa viabiliza um amplo espaço para aprender os métodos, colocá-los em prática, além da possibilidade de compartilhar sua experiência com outras pessoas. O processo ensino-aprendizagem de Mindfulness busca favorecer o desenvolvimento da atenção consciente e equanimidade com autogestão pessoal, possibilitando escolhas não reativas e aliviar o sofrimento mental e emocional. O objetivo dessa pesquisa é analisar o processo ensino-aprendizagem de curso de "Mindfulness e Compaixão para a Saúde" (MBPM) do Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde do CEDESS, UNIFESP, na perspectiva dos participantes. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de viés interpretativo exploratório e descritivo. Espera-se que essa pesquisa amplie os conhecimentos acerca das possíveis mudanças na forma como as pessoas relacionam-se com suas experiências difíceis, seja dor, doença ou estresse, desenvolvendo um senso de "humanidade compartilhada", na qual qualquer experiência é uma oportunidade para empatia e conexão, proporcionada pelas estratégias pedagógicas adotadas pelo Programa.

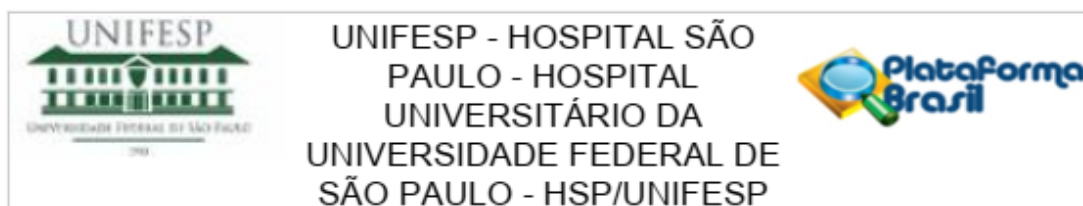
HIPÓTESE: Não há

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO PRIMÁRIO: Analisar o processo ensino-aprendizagem do curso "Mindfulness e Compaixão para a Saúde – MBPM" com profissionais da área da saúde.

OBJETIVO SECUNDÁRIO: Conhecer as expectativas iniciais dos participantes em relação ao curso. Caracterizar os saberes prévios e experiências dos participantes em relação à prática de meditação. Analisar a proposta educativa do curso em relação aos objetivos, conteúdos, estratégias de ensino-aprendizagem, avaliação e princípios pedagógicos. Identificar as (os) aprendizagens/contribuições no âmbito pessoal, familiar profissional, propiciados pela proposta educativa.

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7182 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Em relação aos riscos e benefícios, o pesquisador(a) declara:

RISCOS: Não há

BENEFÍCIOS: Não há

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

TIPO DE ESTUDO: Pesquisa qualitativa de viés interpretativo exploratório e descritivo.

LOCAL: CEDESS

PARTICIPANTES: 10 profissionais da área da saúde.

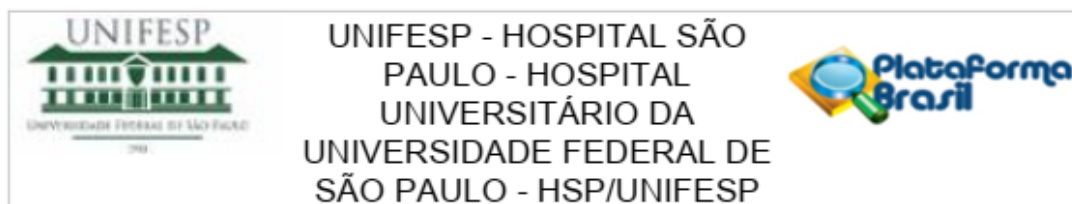
Critério de Inclusão: Todos os participantes que foram regularmente inscritos no curso que concordem em participar da pesquisa.

Critério de Exclusão: Serão excluídos alunos que tiverem frequência nas aulas mínima de 80%. Os alunos inscritos no curso que porventura não concordarem em participar da referida pesquisa podem continuar no curso sem ônus.

PROCEDIMENTOS:

- Procedimento de Coleta de Dados: Para melhor compreensão do fenômeno estudado e uma clara construção do raciocínio crítico sobre os relatos e informações coletadas dos participantes e a fim de garantir validade e reconhecimento científico, este estudo irá utilizar instrumento metodológico coleta de dados. As técnicas de coleta de dados que serão utilizadas são: questionário semiaberto para coleta de dados sócio demográficos e de saúde (encaminhado link de formulário eletrônico ao e-mail do participante antes da aula zero); no decorrer do curso será realizada a observação participante e rodas de conversa; ao final do curso será aplicado questionário destinado a avaliação do curso e avaliação do docente, além de entrevista individual a ser realizada no final do curso. Os recursos didáticos a ser utilizados são: lousa, portfólio, flip chart, telefone celular, gravador portátil, computador; registro de imagens por câmera, computador. Para a anotação das falas, percepções e ocorrências durante todo o processo do curso, será utilizado o diário de campo que, segundo Minayo (2015), tem o desígnio de descrever as impressões pessoais do pesquisador, as conversas informais, as posturas e intercorrências no processo de pesquisa. A importância das entrevistas como instrumento de coleta de dados está ligada ao fato de que, por meio do relato verbal, apreendem-se o nível de conhecimento, as crenças, as motivações, as expectativas, os

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1082 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

planos e as atitudes das pessoas (COSTA et al., 2018). O estudo terá como elementos centrais as observações presenciais e a transcrição das gravações de voz ocorridas na sala de aula sobre os efeitos relatados pelos participantes do curso em seu desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional, e demais âmbitos que o participante julgar importante. A coleta de dados terá como elementos centrais as observações e entrevistas que forem gravadas durante o curso e, posteriormente, a transcrição e sistematização dos relatos dos participantes.

- As gravações de voz e imagem das entrevistas individuais, grupais e das rodas de conversa serão devidamente autorizadas e os dados obtidos após as transcrições foram validados pelos participantes (Apêndice III).

(mais informações, ver projeto detalhado).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

1- Foram apresentados os principais documentos: folha de rosto; projeto completo; cópia do cadastro CEP/UNIFESP, orçamento financeiro e cronograma.

2- O modelo do TCLE foi apresentado pelo(a) pesquisador(a).

3- O modelo de questionário / roteiro de entrevista está anexado no final do projeto detalhado.

Recomendações:

FAVOR INICIAR A PESQUISA SOMENTE APÓS A INCLUSÃO, NO TCLE, DE TELEFONE DE CONTATO (INCLUSIVE CELULAR) DA PESQUISADORA RESPONSÁVEL.

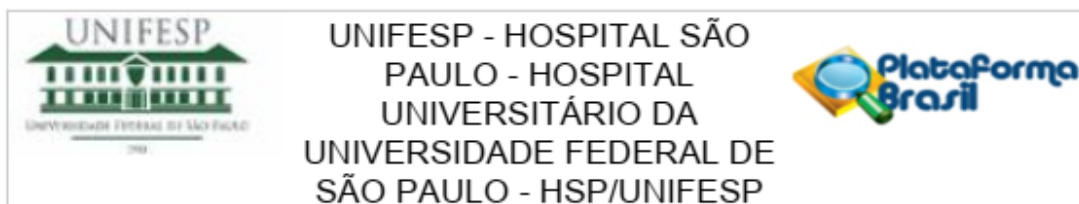
O CEP/UNIFESP recomenda que as gravações sejam feitas em aparelhos a serem utilizados única e exclusivamente para a pesquisa. Os pesquisadores deverão tomar todos os cuidados necessários relacionados à coleta dos dados, assim como, ao armazenamento dos mesmos, a fim de garantir o sigilo e a confidencialidade das informações relacionadas aos participantes da pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Respostas ao parecer nº 4.070.483 de 04 de Junho de 2020. PROJETO APROVADO.

Seguem as pendências, as repostas dos pesquisadores e parecer final. Não há mais pendências, PORÉM VER RECOMENDAÇÃO (FALTOU INCLUIR DADOS DE CONTATO (TELEFONE) DA PESQUISADORA.

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Título da Pesquisa: Processo ensino-aprendizagem de Mindfulness e Compaixão para a Saúde - MBPM com profissionais da área da saúde

Pesquisador Responsável: Lidia Ruiz Moreno Brisola

CAAE: 31159220.0.0000.5505

RESPOSTA DE PENDÊNCIAS

PENDÊNCIA 1. O cronograma informado no formulário de informações básicas indica que parte do estudo já será iniciada antes da aprovação do protocolo (Organização e análise dos dados coletados + Pré-teste e reformulação do roteiro da entrevista + Aplicação da entrevista – início 26/04/2020). Adequar o formulário. Lembramos que nenhum estudo pode ser iniciado antes da aprovação pelo CEP/UNIFESP (Norma Operacional CNS nº 001 de 2013, item 3.3.f).

RESPOSTA: O item 7 do projeto de pesquisa denominado "Cronograma", tratava-se de uma versão preliminar, sendo assim, foi necessária a readequação cronológica dos tempos da pesquisa. Pesquisa será continuada somente após aprovação do CEP/UNIFESP conforme Norma Operacional CNS nº 001 de 2013, item 3.3.f).

Proposta preliminar de cronograma:

Períodos

Atividades	1º SEM 2019	2º SEM 2019	1º SEM 2020	2º SEM 2020
------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Reformulação do Projeto

Envio do projeto ao Comitê de Ética – Plataforma Brasil

Levantamento e revisão bibliográfica

Pré- teste e reformulação do roteiro da entrevista

Aplicação da entrevista

Organização e análise dos dados coletados

Elaboração do texto da Dissertação

Revisão do texto da Dissertação

Entrega para a Banca

Defesa da Dissertação

A SEGUIR PROPOSTA DE CRONOGRAMA REFORMULADO.

Endereço: Rua Botucatu, 740

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

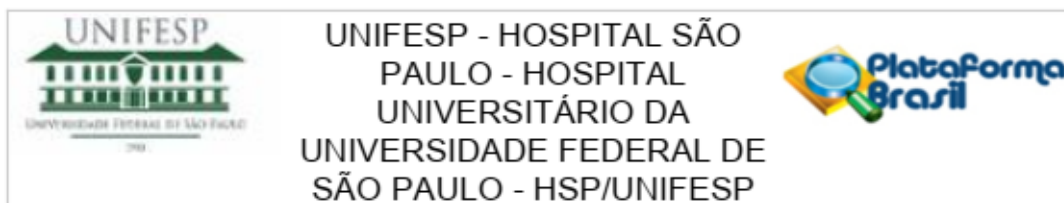
UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)5571-1082

Fax: (11)5539-7162

E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Períodos

Atividades 1º SEM 2019 2º SEM 2019 1º SEM 2020 2º SEM 2020

Reformulação do Projeto

Envio do projeto ao Comitê de Ética – Plataforma Brasil

Levantamento e revisão bibliográfica

Pré- teste e reformulação do roteiro da entrevista

Aplicação da entrevista

Organização e análise dos dados coletados

Elaboração do texto da Dissertação

Revisão do texto da Dissertação

Entrega para a Banca

Defesa da Dissertação

PENDÊNCIA ATENDIDA.

PENDÊNCIA 2. Em relação ao orçamento, esclarecer:

PENDÊNCIA 2.1. Considerando que a pesquisadora tem a intenção de utilizar os inscitos do curso em uma pesquisa, esclarecer se o curso será gratuito.

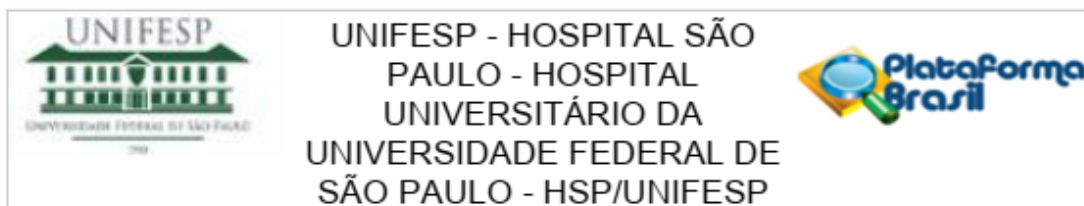
RESPOSTA: O item 5.5 do projeto de pesquisa denominado "Contexto da Pesquisa", detalha a disciplina que será oferecida pelo Curso de Mestrado Profissional do CEDESS, conforme a seguir:

Entre as disciplinas eletivas oferecidas se inclui de forma inédita o Curso de Mindfulness e Compaixão para a Saúde- MBPM, durante os meses de março e abril de 2020, às terças feiras das 14h às 16:30h, totalizando 9 encontros, com a disponibilização de 10 vagas. Com carga horária de 30 horas presenciais e 30h correspondentes às práticas diárias no cotidiano dos participantes. A coordenação da disciplina (curso) será realizada pela professora orientadora, instrutora credenciada de Mindfulness por Respira Vida-Brethworks.

A SEGUIR TEXTO REFORMULADO.

Entre as disciplinas eletivas oferecidas se inclui de forma inédita o Curso de Mindfulness e Compaixão para a Saúde- MBPM, durante os meses de março e abril de 2020, às terças feiras das 14h às 16:30h, totalizando 9 encontros, com a disponibilização de 10 vagas. Com carga horária de 30 horas presenciais e 30h correspondentes às práticas diárias no cotidiano dos participantes. O

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

CURSO SERÁ OFERECIDO DE FORMA TOTALMENTE GRATUITA AOS PARTICIPANTES. A coordenação da disciplina (curso) será realizada pela professora orientadora, instrutora credenciada de Mindfulness por Respira Vida-Brethworks.

PENDÊNCIA ATENDIDA.

PENDÊNCIA 2.2. Esclarecer se os participantes terão de se locomover apenas para a realização dos procedimentos da pesquisa, ou se já estariam no local para realizar outras atividades. Caso tenham que se locomover, esclarecemos que, de acordo com as Resoluções da Conep, todos os gastos com transporte e alimentação serão de responsabilidade dos pesquisadores (Resolução CNS 466/2012, item IV.3.g e Resolução CNS 510/2016, Art. 9º, VII), portanto, neste caso, é necessário incluir esta informação no campo "orçamento" do formulário de informações básicas do projeto e no TCLE.

RESPOSTA: O item 5.4 do projeto de pesquisa denominado "Procedimento de Coleta de Dados", detalha como será realizada a coleta de dados, conforme a seguir:

As técnicas de coleta de dados que serão utilizadas são: questionário semiaberto para coleta de dados sociodemográficos e de saúde (encaminhado link de formulário eletrônico ao e-mail do participante antes da aula zero); no decorrer do curso será realizada a observação participante e rodas de conversa; ao final do curso será aplicado questionário destinado a avaliação do curso e avaliação do docente, além de entrevista individual a ser realizada no final do curso.

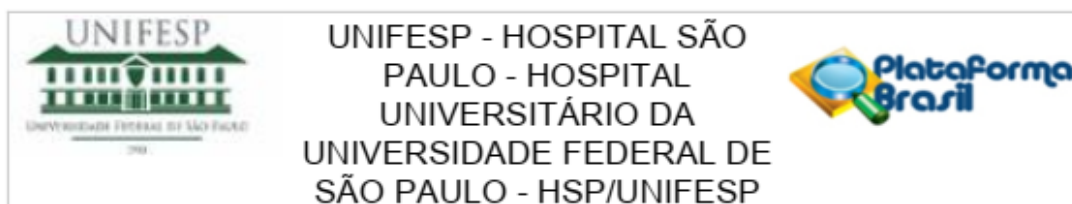
A SEGUIR TEXTO REFORMULADO.

As técnicas de coleta de dados que serão utilizadas são: questionário semiaberto para coleta de dados sociodemográficos e de saúde (encaminhado link de formulário eletrônico ao e-mail do participante antes da aula zero); no decorrer do curso será realizada a observação participante e rodas de conversa; ao final do curso será aplicado questionário destinado a avaliação do curso e avaliação do docente, além de entrevista individual a ser realizada no final do curso. O PARTICIPANTE NÃO PRECISARÁ SE DESLOCAR FORA DO PERÍODO PRÉ-ESTABELECIDO DAS AULAS PARA O PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS, POIS O MESMO SE DARÁ DURANTE A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE E FORMULÁRIO ELETRÔNICO POR E-MAIL.

PENDÊNCIA ATENDIDA.

PENDÊNCIA 3. No formulário de informações básicas consta: "Riscos: Não há". Conforme orientação da CONEP, sempre devem ser informados os riscos, por mínimo que sejam. No anexo II

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7182 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

do projeto detalhado consta o modelo de "documento de consentimento informado", que cita riscos dos procedimentos da pesquisa. Adicione estas informações no formulário de informações básicas do projeto da Plataforma Brasil e no TCLE.

RESPOSTA: No Anexo II do projeto de pesquisa detalhado denominado "Documento de consentimento informado", cita os riscos ao que o participante está sujeito, conforme a seguir:

Curso "Mindfulness para a Saúde"

Documento de consentimento informado

Ao assinar este documento declaro que fui informado que durante a realização deste curso vou realizar práticas de meditação e uma série de movimentos conscientes suaves.

Entendo que a realização destes exercícios pode acarretar riscos de agravar algum problema físico/lesão que eu tenha, seja dentro durante as aulas ou fazendo-os em casa. Por isso, foi-me indicado que consulte o profissional de saúde que me assessora (fisioterapeuta, médico, psicólogo ou outro profissional de saúde), quanto a idoneidade dessa série de exercícios e práticas de meditação para minha condição de ou que eu mesmo decida que não é necessário buscar essa confirmação junto a meu profissional de saúde.

Os professores farão o que estiver a seu alcance para estruturar as aulas atendendo às necessidades individuais, mas entendo que é minha responsabilidade não ir além de meus limites físicos ou emocionais (tanto nas aulas quanto em casa). Também assumo a responsabilidade pelo que informo ao professor a respeito de minha condição de saúde.

Entendo que, se por alguma razão me sinta incapaz ou considere imprudente participar em qualquer dos exercícios ou práticas, tanto nas aulas quanto em casa, não tenho nenhuma obrigação de fazê-los e não responsabilizarei o professor do curso Mindfulness para a Saúde por qualquer lesão provocada pelos movimentos propostos no curso.

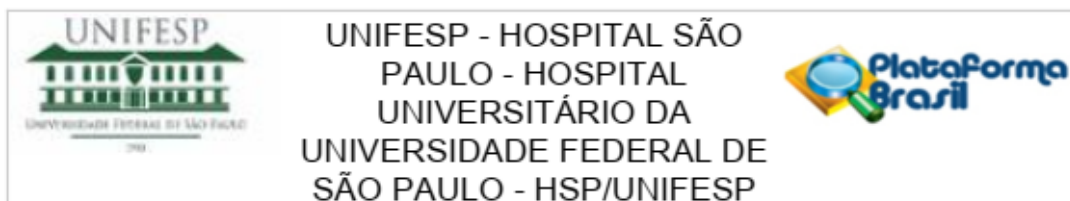
Data:

Data de início do curso de 8 semanas:

Nome e sobrenome (em maiúsculas):.....

Assinatura do participante:.....

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Terapeuta/testemunha:.....

A ALTERAÇÃO FOI REALIZADA NO FORMULÁRIO DE INFORMAÇÕES BÁSICAS, ONDE SE ENCONTRA O ITEM "RISCOS", CONFORME ORIENTAÇÃO DA CONEP, UTILIZANDO O MESMO TEXTO DO ANEXO II CONFORME MENCIONADO ACIMA.

PENDÊNCIA ATENDIDA.

PENDÊNCIA 4. Informar os benefícios da pesquisa, mesmo que sejam indiretos (Exemplo: "Mesmo não tendo benefícios diretos para o participante, indiretamente contribuirá para a compreensão dos fatores que...."). Adicione estas informações no formulário de informações básicas do projeto da Plataforma Brasil e no TCLE.

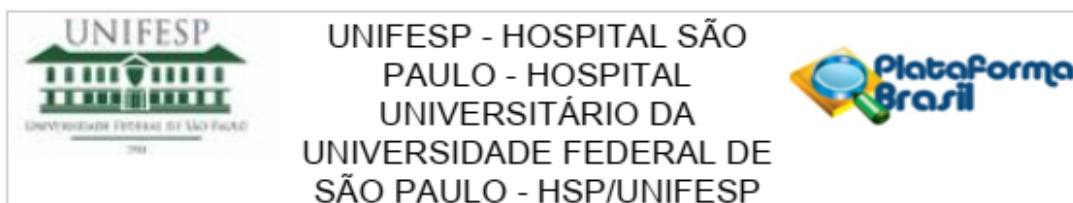
RESPOSTA: No Apêndice I do projeto de pesquisa detalhado denominado "Termo de consentimento livre e esclarecido", cita os possíveis benefícios diretos ao participante, conforme consta no quarto parágrafo do TCLE, a seguir:

Os possíveis benefícios diretos decorrentes da participação no estudo consistem em adquirir novas habilidades que podem ser utilizadas no ambiente acadêmico, bem como na vida diária.

A SEGUIR TEXTO REFORMULADO.

Os possíveis benefícios diretos decorrentes da participação no estudo PODEM AJUDÁ-LO A GERENCIAR ENFERMIDADE E DOR, COMO TAMBÉM O ESTRESSE QUE FREQUENTEMENTE SURGE NESSAS CIRCUNSTÂNCIAS DIFÍCEIS. APRENDEREMOS A DESENVOLVER QUALIDADES ESSENCIAIS PARA AMAR A VIDA E FLORESCER, COMO COMPAIXÃO, BONDADÉ, EQUANIMIDADE, ACEITAÇÃO, EMPATIA, APREÇO, CURIOSIDADE, SERENIDADE, PERSPECTIVA, AUTOCOMPAIXÃO, CONEXÃO,

Endereço: Rua Botucatu, 740	CEP: 04.023-900
Bairro: VILA CLEMENTINO	
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1082	Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

CLAREZA. ESSAS NOVAS HABILIDADES QUE PODEM SER UTILIZADAS NO AMBIENTE ACADÊMICO, BEM COMO NA VIDA DIÁRIA.

A ALTERAÇÃO FOI REALIZADA NO FORMULÁRIO DE INFORMAÇÕES BÁSICAS, ONDE SE ENCONTRA O ITEM "BENEFÍCIOS", CONFORME ORIENTAÇÃO DA CONEP, UTILIZANDO O MESMO TEXTO REFORMULADO DO APÊNDICE I CONFORME MENCIONADO ACIMA.

PENDÊNCIA ATENDIDA.

PENDÊNCIA 5. Em relação ao TCLE anexado, adequar:

PENDÊNCIA 5.1. Corrigir a redação do segundo parágrafo, informando aos participantes da pesquisa que a pesquisadora responsável é a Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola.

RESPOSTA: No Apêndice I do projeto de pesquisa detalhado denominado "Termo de consentimento livre e esclarecido", refere-se a pesquisadora responsável, conforme consta no segundo parágrafo do TCLE, a seguir:

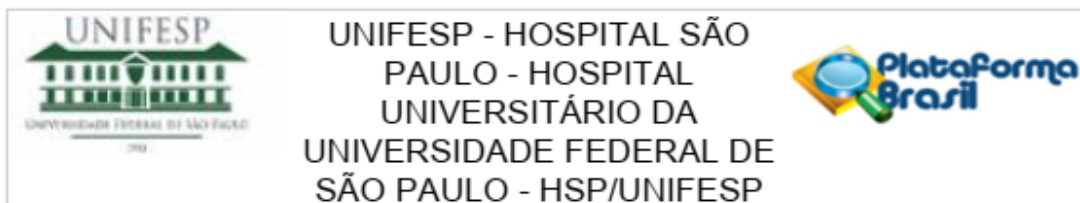
Eu, Graziela Trevizan Da Ros, aluna de Pós-Graduação de Ensino em Ciências da Saúde, programa de Mestrado Profissional do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS) da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), sob orientação dos docentes Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola e Prof. Dra. Luiza Hiromi Tanaka, venho por meio deste convidá-lo (a) voluntariamente a participar da pesquisa.

A SEGUIR TEXTO REFORMULADO.

Eu, Graziela Trevizan Da Ros, aluna de Pós-Graduação de Ensino em Ciências da Saúde, programa de Mestrado Profissional do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS) da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), sob orientação da PESQUISADORA RESPONSÁVEL Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola e docente Prof. Dra. Luiza Hiromi Tanaka, venho por meio deste convidá-lo (a) voluntariamente a participar da pesquisa.

PENDÊNCIA ATENDIDA, POR EM VER RECOMENDAÇÃO. É PRECISO FORNECER TELEFONE DE CONTATO, INCLUSIVE CELULAR. O PROJETO NÃO PODERÁ SER INICIADO SEM A INCLUSÃO DESSAS INFORMAÇÕES NO TCLE.

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

PENDÊNCIA 5.2. No oitavo parágrafo inclua a informação: "Se houver gastos, como de transporte e alimentação, eles serão ressarcidos".

RESPOSTA: No Apêndice I do projeto de pesquisa detalhado denominado "Termo de consentimento livre e esclarecido", trata das despesas, conforme consta no oitavo parágrafo do TCLE, a seguir:

A participação nesta pesquisa envolve somente riscos mínimos aos participantes, podendo ocasionar apenas desconforto ao ser entrevistado. Nesta pesquisa, não haverá despesa pessoal para o participante em qualquer fase do estudo, mas também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

A SEGUIR TEXTO REFORMULADO.

A participação nesta pesquisa envolve somente riscos mínimos aos participantes, podendo ocasionar apenas desconforto ao ser entrevistado. Nesta pesquisa, não haverá despesa pessoal para o participante em qualquer fase do estudo, MAS SE HOUVER GASTOS, COMO DE TRANSPORTE E ALIMENTAÇÃO, ELES SERÃO RESSARCIDOS. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. PENDÊNCIA ATENDIDA.

PENDÊNCIA 5.3. No décimo segundo parágrafo do TCLE informe que o termo será disponibilizado em 2 vias originais e que deverá ser rubricado em todas as páginas.

RESPOSTA: No Apêndice I do projeto de pesquisa detalhado denominado "Termo de consentimento livre e esclarecido", trata do número de vias originais, conforme consta no décimo segundo parágrafo do TCLE, a seguir:

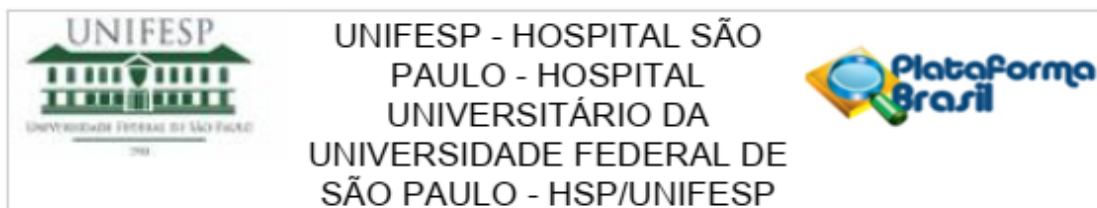
Este Termo deverá ser lido, dado aceite e assinado pelo participante, que receberá uma via.

A SEGUIR TEXTO REFORMULADO.

Este Termo SERÁ DISPONIBILIZADO EM DUAS VIAS ORIGINAIS, deverá ser lido, dado aceite e assinado pelo participante, que receberá uma DAS VIAS.

PENDÊNCIA ATENDIDA.

Endereço: Rua Botucatu, 740	CEP: 04.023-900
Bairro: VILA CLEMENTINO	
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062	Fax: (11)5539-7162
	E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

PENDÊNCIA 5.4. No décimo terceiro parágrafo inclua, no TCLE, o horário de atendimento telefônico e presencial do CEP/Unifesp: Segundas, Terças, Quintas e Sextas, das 9 às 12hs.

RESPOSTA: No Apêndice I do projeto de pesquisa detalhado denominado "Termo de consentimento livre e esclarecido", trata do horário de funcionamento do CEP/UNIFESP, conforme consta no décimo terceiro parágrafo do TCLE, a seguir:

Em qualquer etapa do estudo, o Sr. (a) terá acesso a pesquisadora responsável pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. A principal pesquisadora é a Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola, que pode ser encontrada no endereço: Rua Pedro de Toledo, 859 - Vila Clementino, São Paulo - SP, 04039-901. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre questões éticas da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFESP – Rua Botucatu, 740 – 5º andar (sala 557), Vila Clementino - CEP 04023-900, São Paulo/SP – telefones: (11) 5571-1062 / Fax: (11) 5539-7162, e-mail: cep@unifesp.br

A SEGUIR TEXTO REFORMULADO.

Em qualquer etapa do estudo, o Sr. (a) terá acesso a pesquisadora responsável pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. A principal pesquisadora é a Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola, que pode ser encontrada no endereço: Rua Pedro de Toledo, 859 - Vila Clementino, São Paulo - SP, 04039-901. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre questões éticas da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFESP – Rua Botucatu, 740 – 5º andar (sala 557), Vila Clementino - CEP 04023-900, São Paulo/SP – telefones: (11) 5571-1062 / Fax: (11) 5539-7162, e-mail: cep@unifesp.br. O HORÁRIO DE ATENDIMENTO TELEFÔNICO E PRESENCIAL DO CEP/UNIFESP: SEGUNDAS, TERÇAS, QUINTAS E SEXTAS, DAS 9 ÀS 12HS.

PENDÊNCIA ATENDIDA.

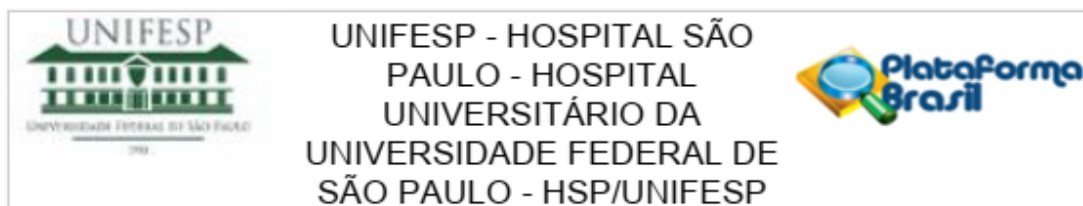
PENDÊNCIA 5.5. Os campos para assinatura devem ser uma continuidade do TCLE e não vir em folha separada. Ajustar a paginação.

RESPOSTA: No Apêndice I do projeto de pesquisa detalhado denominado "Termo de consentimento livre e esclarecido", trata do campo de assinaturas devem vir na mesma folha do TCLE.

A SEGUIR AJUSTE DE FORMATAÇÃO DO TEXTO.

Eu, _____ certifico que li ou foi-me lido o

Endereço: Rua Botucatu, 740	CEP: 04.023-900
Bairro: VILA CLEMENTINO	
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062	Fax: (11)5539-7162
	E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

texto de consentimento, e entendi seu conteúdo, também sei que qualquer informação obtida será confidencial e acredito ter sido suficientemente informado a respeito do estudo "PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DE MINDFULNESS E COMPAIXÃO PARA A SAÚDE - MBPM COM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE".

Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas.

Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

São Paulo, ____ de _____ de 2020.

Assinatura do Participante

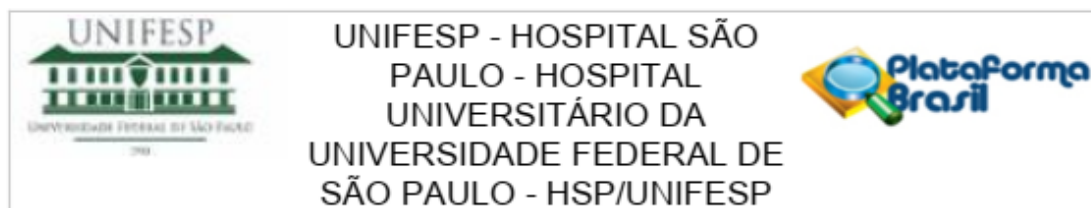
Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante para a participação neste estudo. Declaro ainda "que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos".

Assinatura do Pesquisador Principal

Assinatura do Pesquisador Responsável
PENDÊNCIA ATENDIDA.

PENDÊNCIA 5.6. Todas as páginas do TCLE devem ser numeradas (Carta Circular nº. 003/2011 CONEP/CNS). Por exemplo, um TCLE com duas páginas no total deve ser numerado desta forma: 1

Endereço: Rua Botucatu, 740	
Bairro: VILA CLEMENTINO	CEP: 04.023-900
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062	Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

de 2, 2 de 2.

RESPOSTA: No Apêndice I do projeto de pesquisa detalhado denominado "Termo de consentimento livre e esclarecido", refere-se à padronização da numeração de páginas do TCLE.

A SEGUIR AJUSTE DE FORMATAÇÃO DO TEXTO.

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a),

A presente pesquisa intitulada "PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DE MINDFULNESS E COMPAIXÃO PARA A SAÚDE - MBPM COM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE".

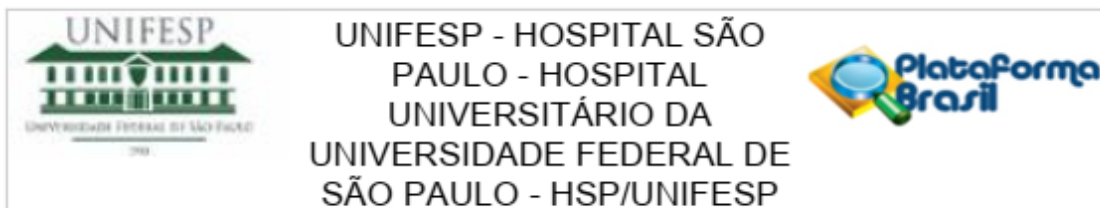
Eu, Graziela Trevizan Da Ros, aluna de Pós-Graduação de Ensino em Ciências da Saúde, programa de Mestrado Profissional do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS) da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), sob orientação da Pesquisadora Responsável Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola e docente Prof. Dra. Luiza Hiromi Tanaka, venho por meio deste convidá-lo (a) voluntariamente a participar da pesquisa.

O objetivo principal deste estudo é analisar o processo ensino-aprendizagem do curso "Mindfulness e Compaixão para a Saúde", na perspectiva dos participantes.

Como participante do curso proposto, durante as nove aulas com duração de duas horas e meia cada (uma vez por semana), você terá aulas teóricas e práticas sobre o manejo de estresse, fazendo as práticas para a atenção plena. A sua participação nessa pesquisa implicará em preenchimento de um questionário sobre a avaliação do curso, participação em entrevistas grupais ou individuais, no qual as pessoas são entrevistadas em grupo ou individual e perguntadas a respeito de suas percepções sobre a participação no curso, com duração aproximada de 1 hora e meia.

PÁGINA 1 DE 4

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Os possíveis benefícios diretos decorrentes da participação no estudo podem ajudá-lo a gerenciar enfermidade e dor, como também o estresse que frequentemente surge nessas circunstâncias difíceis. Aprenderemos a desenvolver qualidades essenciais para amar a vida e florescer, como compaixão, bondade, equanimidade, aceitação, empatia, apreço, curiosidade, serenidade, perspectiva, autocompaixão, conexão, clareza. Essas novas habilidades que podem ser utilizadas no ambiente acadêmico, bem como na vida diária. Pode haver um possível desconforto por ter que preencher os questionários de avaliação por meia hora, bem como ter que despende do tempo necessário para os encontros da intervenção.

O conteúdo será gravado em áudio e em seguida, transcrito e apresentado aos participantes da pesquisa para que haja validação das informações. Durante todo o processo será preservada a identidade do participante, sendo os dados de responsabilidade dos pesquisadores e após cinco anos do término da pesquisa serão descartados.

A sua participação na pesquisa é de suma importância e mesmo não tendo benefícios diretos para o participante, indiretamente contribuirá para compreender o processo ensino-aprendizagem do Mindfulness.

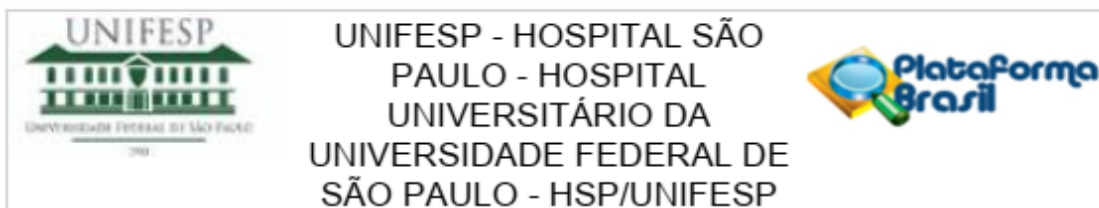
A participação nesta pesquisa envolve somente riscos mínimos aos participantes, podendo ocasionar apenas desconforto ao ser entrevistado. Nesta pesquisa, não haverá despesa pessoal para o participante em qualquer fase do estudo, mas se houver gastos, como de transporte e alimentação, eles serão ressarcidos. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

A qualquer momento, se for de seu interesse, você poderá ter acesso a todas as informações obtidas a seu respeito neste estudo, ou a respeito dos resultados gerais do mesmo. Quando o estudo for finalizado, você será informado (a) sobre os principais resultados e conclusões obtidas.

Todas as informações obtidas a seu respeito neste estudo, serão analisadas em conjunto com as de outros voluntários, não sendo divulgado (a) a sua identificação ou de outros participantes em nenhum momento, utilizados para a pesquisa científica. O Sr. (a) não terá ônus nem bônus em qualquer fase da realização do estudo e terá o direito de ser informado sobre os resultados dos dados coletados em qualquer momento do estudo, e haverá a garantia do sigilo ao participante.

PÁGINA 2 DE 4

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Se ocorrer qualquer problema ou dano pessoal durante ou após os procedimentos aos quais o Sr. (Sra.) será submetido (a), lhe será garantido o direito a tratamento imediato e gratuito na Instituição, não excluindo a possibilidade de indenização determinada por lei, se o dano for decorrente da pesquisa.

Este Termo será disponibilizado em duas vias originais, deverá ser lido, dado aceite e assinado pelo participante, que receberá uma das vias.

Em qualquer etapa do estudo, o Sr. (a) terá acesso a pesquisadora responsável pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. A principal pesquisadora é a Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola, que pode ser encontrada no endereço: Rua Pedro de Toledo, 859 - Vila Clementino, São Paulo - SP, 04039-901. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre questões éticas da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFESP – Rua Botucatu, 740 – 5º andar (sala 557), Vila Clementino - CEP 04023-900, São Paulo/SP – telefones: (11) 5571-1062 / Fax: (11) 5539-7162, e-mail: cep@unifesp.br. O horário de atendimento telefônico e presencial do cep/unifesp: segundas, terças, quintas e sextas, das 9 às 12hs.

PÁGINA 3 DE 4

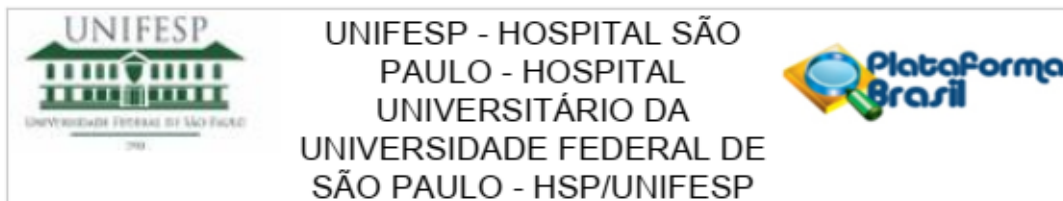
Eu, _____ certifico que li ou foi-me lido o texto de consentimento, e entendi seu conteúdo, também sei que qualquer informação obtida será confidencial e acredito ter sido suficientemente informado a respeito do estudo "PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DE MINDFULNESS E COMPAIXÃO PARA A SAÚDE - MBPM COM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE".

Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas.

Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

São Paulo, _____ de _____ de 2020.

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Assinatura do Participante

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante para a participação neste estudo. Declaro ainda "que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos".

Assinatura do Pesquisador Principal

Assinatura do Pesquisador Responsável

PÁGINA 4 DE 4

PENDÊNCIA ATENDIDA.

Considerações Finais a critério do CEP:

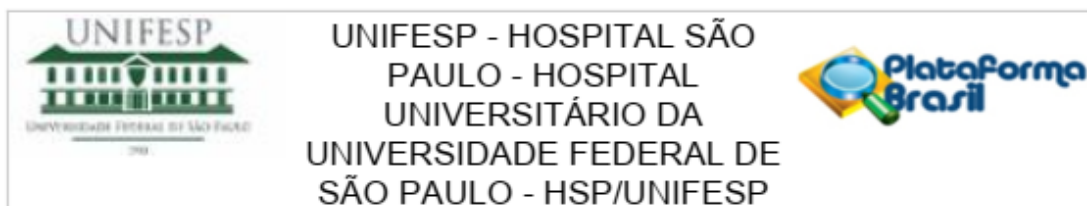
1 - O CEP informa que a partir desta data de aprovação toda proposta de modificação ao projeto original, incluindo necessárias mudanças no cronograma da pesquisa, deverá ser encaminhada por meio de emenda pela Plataforma Brasil.

2 - O CEP informa que a partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestralmente), e o relatório final, quando do término do estudo, por meio de notificação pela Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1546077.pdf	14/06/2020 16:29:48		Aceito
TCLE / Termos de	TCLE_nova_versao.pdf	14/06/2020	Lidia Ruiz Moreno	Aceito

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1062 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 4.134.923

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_nova_versao.pdf	16:29:25	Brisola	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_v2_14jun_2020.pdf	14/06/2020 16:29:07	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Outros	Carta_resposta.doc	14/06/2020 16:25:34	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	26/04/2020 14:55:53	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 04 de Julho de 2020

Assinado por:
Miguel Roberto Jorge
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Botucatu, 740
 Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)5571-1082 Fax: (11)5539-7162 E-mail: cep@unifesp.br