

## PLANO DE ENSINO DISCIPLINA DE PÓS-GRADUAÇÃO

### Disciplina

Disciplina Terapias Baseadas em Mindfulness: Evidências Científicas

### Responsável(eis)

Ana Regina Noto

### Duração (em semanas)

9 semanas

### Dia(s) da semana

Quarta-feira (quinzenal)

### Horário

9:00 às 11:30

### Data de Início

06/03/2024

### Data de Término

21/06/2024

### Formato (online/ presencial/ híbrido)

online

### Local (ou plataforma em caso de formato remoto)

Plataforma Zoom

### Carga horária (horas)

22h teóricas, 5h prática, 18h de atividades extras

### Quantidade de Créditos

3

### Pré-requisitos

Estar desenvolvendo projeto de pesquisa e/ou ter formação básica para atuar como facilitador em MBIs (Intervenções Baseadas em Mindfulness): MBRP, MBSR, MBCT ou similar.

### Público alvo

Alunos ou candidatos ao mestrado ou doutorado em áreas de saúde na Unifesp

### Objetivos

Aprofundamento e discussão das evidências científicas relacionadas às práticas de mindfulness em contexto psicossocial.

### Ementa

Mindfulness é uma habilidade que tem se mostrado como importante diferencial para os benefícios quando incorporada aos processos terapêuticos, em diferentes áreas da saúde (psicoterapia, terapia ocupacional, fisioterapia), para tratamento de TUS, ansiedade, depressão, entre outros transtornos de comportamento. O curso visa ampliar e aprofundar conhecimentos científicos atualizados sobre o tema.

## Programação

Data	Tópico	Docente
06/03/2024	Apresentação dos participantes Evidências Científicas: Princípios básicos	Emérita Opaleye e Ana Noto
20/03/2024	TUS -Transtornos por Uso de Substâncias I	Mayra Machado
03/04/2024	TUS -Transtornos por Uso de Substâncias II	Itamar Felix
17/04/2024	Transtornos alimentares	Vera Salvo
08/05/2024	Transtorno de Humor	Mayra Machado
22/05/2024	Sono	Eveli Truksina
05/06/2024	Qualidade de Vida e Bem Estar	Beatriz Iannota e Gi Gallo
19/06/2024	Compaixão	Ana C Atanes e Fernanda
03/07/2024	Fechamento e Avaliação	Ana Noto e Equipe

## Bibliografia

Poissant, H., Moreno, A., Potvin, S. et al. A Meta-analysis of Mindfulness-Based Interventions in Adults with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Impact on ADHD Symptoms, Depression, and Executive Functioning. *Mindfulness* 11, 2669–2681 (2020). <https://doi-org.ez69.periodicos.capes.gov.br/10.1007/s12671-020-01458-8>

Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, Simpson TL. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2018 Feb;59:52-60. doi: 10.1016/j.cpr.2017.10.011. Epub 2017 Nov 8. PMID: 29126747; PMCID: PMC5741505.

Machado MP, Fidalgo TM, Brasiliano S, Hochgraf PB, Noto AR. The contribution of mindfulness to outpatient substance use disorder treatment in Brazil: a preliminary study. *Braz J Psychiatry.* 2020 Sep-Oct;42(5):527-531. doi: 10.1590/1516-4446-2019-0725. PMID: 32556001; PMCID: PMC7524426.

Félix-Junior IJ, Donate APG, Noto AR, Galduróz JCF, Simionato NM, Opaleye ES. Mindfulness-based interventions in inpatient treatment for Substance Use Disorders: A systematic review. *Addict Behav Rep.* 2022 Nov 11;16:100467. doi: 10.1016/j.abrep.2022.100467. PMID: 36425879; PMCID: PMC9679543.

Félix-Junior, I.J., Opaleye, E.S., Donate, A.P.G. et al. Effectiveness of Mindfulness for Anger Expression on Men in Treatment for Substance Use Disorders: a Randomized Controlled Trial. *Int J Ment Health Addiction* (2023). <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01113-y>

Gallo GG, Curado DF, Machado MPA, Espíndola MI, Scattone VV, Noto AR. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health. *Int J Ment Health Syst.* 2023 Oct 13;17(1):32. doi: 10.1186/s13033-023-00604-8. PMID: 37833796; PMCID: PMC10571349.



Docente Responsável

## Coordenação do Programa de Pós-Graduação