

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BÁSICAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS:
QUÍMICA DA VIDA E SAÚDE

Nicodemos Felipe de Souza

**A AVENTURA *MINDFULNESS* NA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE
PERNAMBUCO:**
UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Porto Alegre
2023

Nicodemos Felipe de Souza

**A AVENTURA *MINDFULNESS* NA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE
PERNAMBUCO:
UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde do Instituto de Ciências Básicas da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Educação em Ciências.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Adriano Schwingel

Porto Alegre
2023

CIP - Catalogação na Publicação

FELIPE DE SOUZA, NICODEMOS
A AVENTURA MINDFULNESS NA UNIVERSIDADE FEDERAL
RURAL DE PERNAMBUCO: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE
NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO / NICODEMOS FELIPE DE SOUZA.
-- 2023.
135 f.
Orientador: PAULO ADRIANO SCHWINGEL.

Tese (Doutorado) -- Universidade Federal do Rio
Grande do Sul, Instituto de Ciências Básicas da Saúde,
Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências:
Química da Vida e Saúde, Porto Alegre, BR-RS, 2023.

1. MINDFULNESS. 2. EDUCAÇÃO EM SAÚDE. 3.
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO. 4. COVID-19.
5. BEM-ESTAR. I. ADRIANO SCHWINGEL, PAULO, orient.
II. Título.

Nicodemos Felipe de Souza

**A AVENTURA *MINDFULNESS* NA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE
PERNAMBUCO:
UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde do Instituto de Ciências Básicas da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Educação em Ciências.

Aprovado em: 21 / 06 / 2023

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Tatiana Souza de Camargo – UFRGS

Prof. Dr. Marcio Sussumu Hirayama – UNIFESP

Prof. Dr. Emerson Marinho Pedrosa – UFRPE

Prof. Dr. Paulo Adriano Schwingel – UPE (Orientador)

AGRADECIMENTOS

Uma tese de doutorado, apesar de sua natureza imbricada aos princípios da práxis individual do seu autor, fruto das suas inquietações e compromisso com a vida em sociedade, e no dizer dos contemplativos com todos os seres sencientes, a nosso ver, é fundamentalmente um fazer coletivo.

Destarte, aqui reverencio, em primeiro lugar, ao meu Deus, Bendito Deus e Pai do Nosso Senhor Jesus Cristo, *Deus Absconditus e Revelatus*, para, em seguida, reverenciar a todas as pessoas e instituições, que direta e indiretamente tornaram possível a materialização deste fazer acadêmico.

Ao meu querido orientador, professor doutor Paulo Adriano Schwingel, por sua sabedoria transbordante de paciência, altruísmo, generosidade, humildade e rigor científico, próprios de educadores e intelectuais, que dignificam a educação pública brasileira. Em nossos encontros presenciais na Universidade de Pernambuco (UPE) *Campus* de Petrolina, ou nos encontros virtuais em meio à Pandemia de COVID-19, sempre acreditou que eu chegaria vitorioso ao fim desta aventura. Com sua orientação ímpar, cheia de humor e alegria, legou-me conhecimentos e decisões seguras, confiança e liberdade intelectual. Sem dúvida, o melhor orientador que um estudante-doutorando poderia almejar.

À Universidade Federal Rural de Pernambuco, pela oportunidade da qualificação, ao materializar o desenvolvimento do Plano de Carreira dos Cargos Técnico-Administrativos em Educação.

À Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que abriu suas portas para o doutoramento em Educação em Ciências.

Aos coordenadores e professores do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências (PGECI), sempre prontos a nos ensinar.

Ao secretário do PGECI, Douglas Fraga, sempre comprometido no acolhimento aos discentes e constante colaboração nos trâmites relacionados ao Programa.

À amiga professora Maria José de Sena, primeira mulher reitora da UFRPE, que torceu por meu sucesso desde a seleção, com total apoio nesta jornada.

Ao professor Marcelo Carneiro Leão, reitor atual da UFRPE, que ofertou apoio institucional à prática *mindfulness* durante o doutoramento.

Ao professor Gabriel Rivas, vice-reitor atual, que participou do curso *mindfulness* presencial na UFRPE e generosamente me atribuía o título de “seu professor”.

Ao professor Hugo Monteiro, que me despertou no olhar paciente e cuidadoso sobre as pessoas em sofrimento emocional na UFRPE, trazendo, pela primeira vez, a pronúncia *mindfulness* como possibilidade de educação emocional.

À Geraldo Manuel, Lana Cláudia, Marcos Acioly e Marcos Vinícius, partícipes do meu *locus* laboral, a Comissão Interna de Supervisão (CIS) da UFRPE, lugar onde ousei experienciar a práxis do acolhimento e cuidado humano a servidores da carreira dos técnico-administrativos em educação, numa escuta respeitosa sobre o sofrimento emocional.

Aos companheiros do Sindicato dos Trabalhadores das Universidades Federais de Pernambuco (SINTUFEPE) – Seção UFRPE, que, a despeito das atividades acadêmicas, evocavam as lutas em defesa da universidade pública, gratuita e de equidade social.

Aos amigos e amigas, que estreitaram comigo laços de compreensão e sentimentos de pertencimento de turma no doutorado, especialmente, Emerson Pedrosa e Renata Leão.

À querida professora Vicentina Ramires da UFRPE pela generosa revisão linguística no corpo textual desta tese.

Aos servidores (técnicos e docentes) da UFRPE, participantes desta nossa aventura. Sem a prática sincera com eles, não poderia exercer o papel de educador *mindfulness*.

A Cris e Taty, meninas gentis e corteses, integrantes da equipe de bastidores desta aventura, por suas sugestões e suporte tecnológico profissional à entrega *mindfulness* na UFRPE.

In memoriam, a minha companheira, dulcíssima e generosa Rute, que não pôde assistir esta aventura até o fim, pois a COVID-19 a tirou do meu convívio e cumplicidade.

Ao meu amado filho Yuri, minhas queridas netas, Ketly e Emily, minhas miúdas bisnetas, Sophia e Ana Liz, que me fizeram sentir os vínculos afetivos do nosso arranjo familiar em meio às perdas da COVID-19.

A Felipe Lapa, do Centro Mais Consciente, em Recife, meu primeiro instrutor de *mindfulness*, que me fez sentir o desejo de me tornar um praticante.

Ao professor Marcio Sussumu Hirayama, meu mentor em *mindfulness*, sábio *sensei*, precioso, generoso, compassivo, dialógico, dialético, que me encaminhou na instrutoria,

supervisionando e instruindo os primeiros passos no caminho de um professor/instrutor/facilitador. Graças a Sussumu, como carinhosamente o chamamos, sinto-me um eterno aprendiz da prática sincera *mindfulness*, revelando meu papel de educador, escolhendo decisões mais conscientes pela voz do meu coração.

Aos demais professores do Centro de Promoção de Mindfulness (CPM), em São Paulo, em especial, Vivian, Marcelo e Verinha, que estiveram presentes nesta formação profissional em *mindfulness*, ensinando, praticando, conduzindo, ouvindo e acalmando o coração, sempre com um feedback gentil, *love back*.

A Val e Diogo, preciosos amigos da turma de formação no CPM, queridos companheiros dialéticos fundamentais ao nosso pequeno grupo de práticas, *locus* enormemente acolhedor, que, gentil e pacientemente, derramaram sobre mim a fragrância do melhor perfume de generosidade, leveza e amizade *mindfulness*.

Aos membros da banca pelo aceite para procederem minha qualificação e defesa de tese, trazendo-me prestimosas contribuições ao texto final e ao fazer acadêmico.

Gratidão!

Se você está respirando significa que há mais
coisas certas que erradas com você.
Jon Kabat-Zinn (2017)

RESUMO

A Pandemia de COVID-19 teve início em dezembro de 2019 e levou a maioria dos governos a decretar o fechamento temporário das instituições educacionais em todo o mundo. Nesse contexto do distanciamento social, a depressão, frustração, incerteza e medo se tornaram cada vez mais evidentes, provocando aumento considerável nos níveis de estresse e ansiedade em toda parte do planeta. Não demorou para que esta realidade adentrasse as universidades brasileiras, seja na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), lócus do programa de doutorado, ou na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), lócus laboral e de pesquisa. Cada vez mais de forma intensa foi verificado o agravamento do sofrimento e adoecimento emocional nesses espaços. Diante disso, a materialização de propostas de Educação em Saúde em ambientes universitários se torna essencial, especialmente em períodos de sofrimento emocional, estresse, ansiedade e depressão, ou seja, em momentos de medo e insegurança, tais como o da Pandemia de COVID-19. Dentre outras possibilidades, defendemos a proposta de educação em saúde baseada em *mindfulness*, que se mostra favorável a diversas adaptações, conforme os objetivos e públicos específicos, podendo ser aplicada de forma síncrona, assíncrona, presencial, até mesmo no formato virtual. *Mindfulness* significa estar presente, momento a momento, com intencionalidade e sem-julgamento. A prática *Mindfulness* é oriunda das tradições contemplativas orientais, possuindo raízes imbricadas à tradução do termo “*sati*” do dialeto indiano Pali, que significa “lembrança” ou “lembrar”, termo utilizado pelas antigas escrituras budistas em referência à atividade da mente, à constante presença da mente e à lembrança de manter a consciência. No contexto laico universitário, a prática *mindfulness* se iniciou no Centro Médico da Universidade de Massachussetts em 1979, quando o professor Jon Kabat-Zinn desenvolveu o Programa “*Mindfulness-Based Stress Reduction*” (MBSR), popularmente conhecido no Brasil como “Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness*” ou “Curso de Oito Semanas Baseado em *Mindfulness*”. Sendo assim, o objetivo desta tese foi analisar a prática *Mindfulness* na UFRPE como proposta de Educação em Saúde para servidores docentes e técnicos no contexto da Pandemia de COVID-19. Trata-se de um estudo observacional, descritivo, de caráter narrativo e reflexivo com amostra intencional. No desenvolvimento da pesquisa foram utilizadas distintas técnicas e métodos mistos de investigação, tais como a revisão sistematizada da literatura, a metodologia de relato de experiência e de relato autobiográfico. Docentes e técnicos da UFRPE participaram da aventura *mindfulness* por meio de duas ações educativas propostas nos objetivos específicos, a saber: a Série “*Medita Rural*” e o Curso “*Qualidade de Vida Baseado em Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE*”. O método da hermenêutica-dialética foi utilizado para a análise dos dados primários. As orientações metodológicas para revisões sistemáticas recomendadas pelas Diretrizes Metodológicas para a elaboração de Revisão Sistemática foram observadas na análise dos dados secundários. Os resultados desta tese foram apresentados sob a forma de quatro produtos técnico-científicos, a saber: 1) artigo de revisão, em fase de submissão; 2) relato de experiência, publicado sob a forma de artigo; 3) relato autobiográfico, publicado sob a forma capítulo de livro; 4) evento de extensão de abrangência estadual, realizado em 2023 na UFRPE. Pelo trabalho desenvolvido, é possível concluir que a proposta de Educação em Saúde baseada em *Mindfulness* é viável, sendo considerada eficiente na promoção do bem-estar da comunidade universitária, em especial da UFRPE, e no desenvolvimento de habilidades de atenção plena.

PALAVRAS-CHAVE: *Mindfulness*; Universidade; Educação em Saúde; Universidade Federal Rural de Pernambuco; COVID-19; Bem-estar.

ABSTRACT

The COVID-19 Pandemic began in December 2019 and led most governments to decree the temporary closure of educational institutions around the world. In this context of social distancing, depression, frustration, uncertainty, and fear have become increasingly clear, causing a considerable increase in stress and anxiety levels in every part of the planet. It did not take long for this reality to enter Brazilian universities, whether at the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS), the locus of the doctoral program, or at the Federal Rural University of Pernambuco (UFRPE), work and research locus. Increasingly intensely, the aggravation of suffering and emotional illness in these spaces was verified. In view of this, the materialization of Health Education proposals in university environments becomes essential, especially in periods of emotional suffering, stress, anxiety, and depression, that is, in moments of fear and insecurity such as the COVID-19 Pandemic. Among other possibilities, we defend the proposal of health education based on mindfulness, which is favorable to several adaptations, according to the aims and specific audiences, and can be applied in a synchronous, asynchronous, face-to-face, and even virtual format. Mindfulness means being present, moment-to-moment with intentionality and non-judgment. The Mindfulness practice comes from Eastern contemplative traditions, having roots intertwined with the translation of the term “*sati*” from the Indian Pali dialect, which means “remembrance” or “to remember”, a term used by ancient Buddhist scriptures in reference to the activity of the mind, the constant presence of mind and the reminder to keep awareness. In the secular university context, mindfulness practice began at the University of Massachusetts Medical Center in 1979 when Professor Jon Kabat-Zinn developed the “Mindfulness-Based Stress Reduction” (MBSR) “Mindfulness-Based” or “Mindfulness-Based Eight-Week Course”. Therefore, the aim of this thesis was to analyze the Mindfulness practice at UFRPE as a Health Education proposal for teachers and technicians in the context of the COVID-19 Pandemic. This is an observational, descriptive, narrative, and reflective study with an intentional sample. In the development of the research, different techniques and mixed methods of investigation were used, such as the systematic review of the literature, the method of the experience report, and the autobiographical report. Professors and technicians from UFRPE participated in the mindfulness adventure through two educational actions proposed in the specific aims, namely: the “Medita Rural” Series and the Course “Quality of Life-Based on Mindfulness (Full Attention) at UFRPE”. The hermeneutic-dialectic method was used for the analysis of primary data. The methodological guidelines for systematic reviews recommended by the Methodological Guidelines for the preparation of a Systematic Review were seen in the analysis of secondary data. The results of this thesis were presented in the form of four technical-scientific products, namely: 1) a review article, in the submission phase; 2) an experience report, published as an article; 3) an autobiographical report, published as a book chapter; 4) state-wide extension event held in 2023 at UFRPE. From the work carried out, it is possible to conclude that the proposal for Health Education based on Mindfulness is practical, being considered efficient in promoting the well-being of the university community, especially at UFRPE, and in the development of mindfulness skills.

KEYWORDS: Mindfulness; University; Health education; Universidade Federal Rural de Pernambuco; COVID-19; Well-being.

LISTA DE ABREVIATURAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
BAW	Brain Awareness Week
CAPS	Centro de Apoio Psicossocial
CIS	Comissão Interna de Supervisão
COVID-19	Doença por Coronavírus 2019
CPM	Centro de Promoção de Mindfulness
IAA	Axiomas da atenção, intenção e atitude de <i>mindfulness</i>
MBRS	Programa Mindfulness-Based Stress Reduction
PICS	Práticas Integrativas Complementares em Saúde
PPGECI	Programa de Pós-Educação em Educação em Ciências
PROEXC	Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Cidadania
PROGEPE	Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
SIGPROJ	Sistema de Gestão de Projetos
SINTUFEPE	Sindicato dos Trabalhadores das Universidades Federais de Pernambuco
UABJ	Unidade Acadêmica de Belo Jardim
UACSA	Unidade Acadêmica do Cabo de Santo Agostinho
UFPE	Universidade Federal de Pernambuco
UFRGS	Universidade Federal do Rio Grande do Sul
UFRPE	Universidade Federal Rural de Pernambuco
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
UNICAP	Universidade Católica de Pernambuco
UNIFESP	Universidade Federal de São Paulo
UNIVASF	Universidade Federal do Vale do São Francisco
UPE	Universidade de Pernambuco

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Os três axiomas de mindfulness	22
Figura 2. Modelo Liverpool de Mindfulness	22
Figura 3. Esforço da Regulação da Atenção durante a Meditação	23
Figura 4. Fluxograma das etapas da revisão de literatura desde a identificação até a inclusão na revisão	37
Figura 5. Logomarca da UFRPE	59

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Fluxograma das etapas da revisão de literatura desde a identificação até a inclusão na revisão

39

SUMÁRIO

	APRESENTAÇÃO	13
1	INTRODUÇÃO	15
2	REFERENCIAL TEÓRICO	18
3	JUSTIFICATIVA	25
4	OBJETIVOS	26
4.1	OBJETIVO GERAL	26
4.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS	26
5	PERCURSO METODOLÓGICO	27
5.1	A SÉRIE “MEDITA RURAL”	27
5.2	O CURSO QUALIDADE DE VIDA BASEADO EM MINDFULNESS NA UFRPE	28
5.3	A REVISÃO SISTEMÁTICA	29
5.4	A SEMANA DO CÉREBRO	29
5.5	A COLETA DE DADOS	29
5.6	A ANÁLISE DOS DADOS	30
5.7	ASPECTOS ÉTICOS	31
6	RESULTADOS	32
6.1	ARTIGO DE REVISÃO SISTEMÁTICA	32
6.2	ARTIGO ORIGINAL	54
6.3	CAPÍTULO DE LIVRO	54
6.4	PROJETO DE EXTENSÃO	54
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS	56
	REFERÊNCIAS	60
	APÊNDICES	64
	APÊNDICE A	64
	APÊNDICE B	67
	APÊNDICE C	82
	APÊNDICE D	104
	ANEXOS	126
	ANEXO 1	126

APRESENTAÇÃO

Ao apresentarmos nossa tese de doutoramento, conscientemente, queremos destacar alguns traços identitários, um pouco da nossa história de vida e do lugar de fala, com breve autoapresentação, autorretrato, autobiografia. Nascemos no Estado do Rio Grande do Norte, na cidade de Natal, mas aos dois anos de idade mudamos para o Recife para nos amalgamarmos à “terra dos altos coqueiros”, em alusão ao aludido fragmento da letra do hino de Pernambuco, e nos tornarmos o que somos hoje: um homem que se reconhece negro, potiguar-pernambucano-recifense.

Desde a mais tenra infância adquirimos o gosto pela escola, em especial, a pública. Assim, enquanto pinguinho de gente, magrinho, franzino, iniciamos o contato com o alfabeto por meio da “Cartilha do ABC”, que logo nos fascinou pelas letras, leitura e escrita. O local, a casa de uma professora primária, negra, sorridente, que tinha um dente brilhante, dourado, sempre à mostra, educadíssima, gentil, generosa, que se chamava Adiza.

Sem dúvida, através dessa inesquecível professora, aos três ou quatro anos de idade, já sabíamos ler e grafar algumas palavras. Reverencio aqui a professora Adiza, que cuidou da nossa educação escolar até os seis anos de idade. Daí em diante, fomos matriculados pela nossa mãe na terceira série e lançados no mundo da escola pública, Escola Dom Vital, localizada no bairro recifense de Casa Amarela, onde permanecemos até a conclusão do Ensino Fundamental. Em seguida, logo passamos ao Ensino médio na Escola Historiador Pereira da Costa, no Bairro da Boa Vista, centro do Recife, distância aproximada de dois quilômetros de Casa Amarela, num trajeto de ônibus ou de carro, duradouro de mais ou menos quinze minutos.

Passados estes “anos dourados” do Ensino Primário, Fundamental e Médio, registramos agora a nossa trajetória profissional, no exercício da docência na Rede Estadual, e no fazer educativo técnico na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE)¹, desde 1988. Deixamos a docência na Rede Estadual em 2000, e nos treze anos seguintes atuamos apenas na UFRPE, no fazer educativo da Comissão Interna de Supervisão (CIS) do Plano de Carreira dos Cargos Técnico-Administrativos em Educação (PCCTAE). Entretanto, *pari*

¹ Servidor técnico-administrativo em educação da UFRPE. Sociólogo. Mestre em Ciências. Pós-Graduado em Neurociências. Praticante e professor em formação profissional de *Mindfulness*.

passu com o trabalho da CIS, atuamos na Comissão de Direitos Humanos, na mesma instituição, entre 2016 e 2020.

Assim, por meio deste fazer laboral surgiram os primeiros passos no acolhimento e cuidado humano de servidores técnicos em sofrimento emocional. Também presenciamos o nascimento do Núcleo do Cuidado Humano da UFRPE, projeto idealizado pelo professor Hugo Monteiro, que atuou conosco na Comissão de Direitos Humanos.

Marcantemente, ouvimos, pela primeira vez, do aludido professor, a pronúncia “*mindfulness*”, que neste momento nos soou estranha e indagadora. Para o Professor Hugo, tratava-se de uma saída para a educação emocional de pessoas em sofrimento. Para mim, representou a mais forte influência e inspiração ao nosso objeto de pesquisa no doutorado.

Sem dúvida, nosso interesse na “Aventura “*Mindfulness*” adveio dos diversos casos de sofrimento emocional que observamos no cotidiano de trabalho, especialmente, no fazer laboral da CIS da UFRPE. Neste sentido, o aludido título que atribuímos a nossa tese foi inspirado na seguinte afirmação de Kabat-Zinn (2017, p. 17):

Apesar de seu poder de sedução, eu não queria que a explosão de evidências científicas acerca da eficácia de **mindfulness** e de seus efeitos prevalecessem em relação à **aventura interior** e ao valor potencial oferecido pela redução de estresse baseada na atenção plena (em inglês; Mindfulness Based Stress Reduction ou MBSR). (Grifos nossos).

Inicialmente pensamos nessa aventura pessoal e interior, todavia, fomos instigados pelo professor Marcio Sussumu Hirayama, um dos membros da nossa banca de qualificação, a pensar se “existiria também uma aventura exterior?”. Desde então, percebemos que deveríamos intitular a nossa tese simplesmente de “Aventura Mindfulness”, uma vez que tal experiência, ao que nos pareceu, estava inserida numa abordagem educacional contemplativa, abarcando tanto a aventura interior quanto a exterior.

Neste sentido, corroboramos com Carvalho (2023) para afirmar que a nossa aventura, tal qual a educação contemplativa, pressupõe uma interconexão contínua entre o interior e o exterior. E, ainda, essa se constitui numa jornada dialética, em movimento tanto para o mundo interior quanto para o mundo exterior, fazendo com que mente, corpo e coração sejam entendidos de forma associada.

Assim, finalizamos esta nossa apresentação dizendo que, ao embarcarmos mais intensamente nesta aventura, em meados do ano de 2020, em meio à Pandemia de COVID-19, pouco a pouco fomos nos tornando um praticante e instrutor de mindfulness, dia a dia escolhendo viver o modo SER para estar conscientemente, intencionalmente, momento a

momento, sem-julgamento, mais presente no mundo, tal qual os ensinamentos mindfulness, que nos foram legados pelas tradições contemplativas.

1 INTRODUÇÃO

Adentramos no doutorado do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências (PPGECI) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) em março de 2018. Um ano e nove meses depois, em dezembro de 2019, um fato inusitado assombrou o mundo: a Pandemia da doença do coronavírus, mais conhecida como Pandemia de COVID-19. Tratava-se de uma nova cepa de coronavírus que não havia sido identificada antes em seres humanos, conforme a Organização Panamericana de Saúde e Organização Mundial de Saúde (2023), passando a ser denominado de coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-Cov-2), conforme Barreto (2000).

Não demorou muito e este vírus da COVID-19 rapidamente se alastrou pelo mundo, materializando um fenômeno pandêmico brusco, que levou a grande maioria dos governos a decretar o fechamento temporário das instituições de ensino. Constatara-se, então, o aumento considerável dos níveis de ansiedade e estresse. A depressão, frustração, incerteza e medo se tornaram cada vez mais evidentes. Escancarava-se, assim, o adensamento de acometimentos, doenças, distúrbios, desequilíbrios da saúde mental dessas comunidades educacionais.

Neste sentido, Cao *et al.* (2020) lembram que a COVID-19 trouxera o risco de morte por infecção somada a uma pressão psicológica insuportável e aumento do estresse sobre as populações estudantis, especialmente, estudantes universitários chineses. Como era de se esperar, não demorou muito para que esta realidade também adentrasse as universidades brasileiras, seja na UFRPE, nosso lócus laboral, seja na UFRGS, lócus do Programa do nosso doutoramento, evidenciando-se, de forma cada vez mais intensa, o agravamento do sofrimento e adoecimento emocional nesses espaços.

Sem dúvida, a COVID-19 provocou mudanças repentinas consideráveis no fazer-educativo universitário brasileiro, obrigando as suas comunidades de servidores (docentes e técnicos) e estudantes a se reinventar, aprendendo a conviver, majoritariamente, com a educação virtual e trabalho remoto no desenvolvimento de suas atividades e estudos. Fato que ocasionou um enorme sofrimento emocional. No dizer de Silva e Padovan (2022), estávamos imersos numa época em que a sala de aula se tornara uma videoconferência.

À procura de uma saída para este quadro de adoecimento emocional fazemos eco com Rahal (2018) a respeito dos benefícios da prática *mindfulness* em ambientes educacionais, visando à melhoria do desenvolvimento cognitivo e o aumento da resiliência ao

estresse. Corroborando com ele, *mindfulness*, nosso objeto de estudo, poderá se constituir numa proposta de educação em saúde em ambientes universitários para o desenvolvimento do autoconhecimento, flexibilidade cognitiva, emocional e comportamental conforme Shapiro *et al.* (2006).

Assim, motivados por esta possibilidade, decidimos experienciar a “Aventura *Mindfulness*” na UFRPE, à procura de respostas ao seguinte problema de pesquisa: no contexto universitário, especialmente em momentos de sofrimento emocional, a exemplo da Pandemia de COVID-19, a prática *mindfulness* pode ser considerada uma proposta de educação em saúde exitosa no desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais, de regulação emocional e flexibilidade cognitiva de servidores (docentes e técnicos) da UFRPE?

Somam-se outras inquietações a esse problema principal que pretendemos investigar. Que ações educativas em saúde poderão ser implementadas na UFRPE a partir da Pandemia de COVID-19? Quais as contribuições ao fazer-educativo poderão emergir dessas experiências? O curso “*Mindfulness* na UFRPE” se mostrará viável e produzirá efeitos na regulação emocional dos servidores (docentes e técnicos) participantes? Para responder a estas inquietações a presente tese foi escrita no Modelo Escandinavo, no qual o primeiro tópico se constitui no referencial teórico, seguido da justificativa, objetivos e percurso metodológico adotado. Na seção de resultados apresentamos quatro produtos confeccionados durante o doutorado: um artigo em fase de submissão; um artigo publicado; um capítulo de livro digital publicado e um projeto de extensão executado. Por fim, terminamos com as considerações preliminares obtidas até o presente momento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A COVID-19, definida como uma pandemia causada pelo Corona vírus SARS-COV-2, iniciou na cidade chinesa de Wuhan, sendo o número 19 associado ao ano de 2019, ano em que o governo chinês a divulgou publicamente (BARRETO, 2020). Tão logo se originou esta pandemia, a maioria dos governos do mundo inteiro fechou temporariamente as instituições de ensino, atingindo universidades e escolas, impactando drasticamente a vida de mais de 1,5 bilhões de estudantes, da educação infantil ao ensino superior, conforme a Organização das Nações Unidas para a Ciência e Cultura (2021). Isso, sem contabilizarmos o número de profissionais da educação, entre docentes e técnicos, que trabalham diretamente com estas populações.

Nesse cenário pandêmico, Lima e Sousa (2021) e Serafini *et al.* (2020) destacam o aumento dos números de casos, inclusive no Brasil, ao identificarem incalculáveis problemas psicológicos de estresse, ansiedade, depressão, frustração, incerteza, medo, com impactos importantes na saúde mental nos ambientes educacionais.

Corroborando com Rahal (2018), diremos que a prática *mindfulness* pode e deve ser experienciada no ambiente universitário como estratégia de educação em saúde para redução de estresse e desenvolvimento de habilidades de atenção plena, especialmente, regulação emocional no atual contexto da pandemia de COVID-19. De acordo com Oliveira, Hirayama e Barros (2020-a), o aumento dessas habilidades pode levar à melhoria da capacidade de realização das atividades cotidianas, relacionamentos, saúde do corpo, enfim, promoção do bem-estar.

Mindfulness ainda continua sendo um termo sem uma tradução consensual para a língua portuguesa. Trata-se de uma temática ainda pouco familiar para a comunidade acadêmica brasileira e para a população em geral. Neste sentido, Hirayama *et al.* (2014, p. 3900) admitem o uso de algumas expressões do tipo “atenção plena, observação vigilante, mente alerta, consciência plena, dentre outras”, porém, o mais comum é utilizarmos o termo “*mindfulness*” em inglês². Ao consultarmos esse verbete no Oxford Learner’s Dictionaries (2022), demo-nos conta de dois resultados. O primeiro resultado sugere a tradução “*mindfulness* (de algo) o fato de lembrar-se de alguém/algo e considerá-lo quando você faz algo”. Por sua vez, o segundo apresenta *mindfulness* como “um estado alcançado no momento

² Algumas vezes ao longo deste nosso texto usaremos a expressão *atenção plena* em referência ao termo *mindfulness*.

presente, enquanto aceita com calma os sentimentos e pensamentos que vêm até você, usando como uma técnica para ajudá-lo a relaxar”.

Importante esclarecer que a prática *mindfulness* é oriunda das tradições contemplativas orientais. Para Oliveira, Hirayama e Barros (2020-b) ela possui raízes imbricadas à tradução do termo “sati”, do dialeto indiano Pali, que significa “lembrança” ou “lembrar”, termo utilizado pelas antigas escrituras budistas em referência à atividade da mente, à constante presença da mente e à lembrança de manter a consciência.

Relacionadas a essas escrituras temos em mente o “*Sattipathana Sutta*” (ANALAYO, 2003), texto no qual Buda define as quatro bases da atenção plena: o corpo, a mente, os sentimentos e as experiências humanas (dhammas). Além disso, também devemos considerar o escrito “*Ānāpānasati Sutta*”, discurso do Buda a respeito da atenção plena na respiração como foco inicial para a meditação (OLENDZKI, 2009).

Do ponto de vista histórico, Kabat-Zinn (2017, p. 53) situa a prática milenar *mindfulness* em diversos países asiáticos há mais de 2.600 anos, inclusive, sendo denominado de “coração da mente budista”, ao favorecer a “descoberta de profundos espaços de bem-estar, calma, clareza e discernimento dentro de nós mesmos”.

Shapiro *et al.* (2006) nos ensinam que o estado *mindfulness* é apenas parte de um processo mais complexo, bem mais que uma prática de meditação. Referenciadas em Brown e Ryan (2003) e Kabat-Zinn (2005), os aludidos autores afirmam que *mindfulness* é um estado próprio de consciência que ocorre quando um sujeito vivencia esse reconhecimento consciente da experiência momento a momento. Corroborando com todos estes autores, diremos que *mindfulness* é apenas um tijolinho de uma construção, utilizado para desenvolver o estado ou habilidade de atenção plena.

Neste sentido, no contexto laico universitário, a prática *mindfulness* se iniciou no Centro Médico da Universidade de Massachussets em 1979, quando o professor Jon Kabat-Zinn (2017) e outros colaboradores criaram a Clínica de Redução de Estresse, iniciando assim o pioneiro Programa “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)”, popularmente conhecido no Brasil como “Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness ou Curso de Oito Semanas Baseado em Mindfulness”. Eis um fragmento de texto, a nosso ver, mais sublime, complexo e representativo desse inovador trabalho:

Se você entrasse para espiar uma das aulas no hospital, o mais provável é que nos encontrasse de olhos fechados, sentados em silêncio, ou deitados no chão, imóveis. Isso durante 10 até 45 minutos seguidos. Para o observador externo pode parecer estranho, talvez meio maluco. Parece que nada está acontecendo. E, de certa forma,

não está. Mas é um “nada” muito rico e complexo. Essas pessoas não estão apenas sonhando acordadas ou dormindo. Não é possível ver o que estão fazendo, mas estão trabalhando duro. Estão praticando a **não ação**. Estão ativamente entrando em sintonia com cada momento, fazendo o esforço de permanecer despertas e conscientes de um momento para o outro. Elas estão praticando mindfulness. Jon Kabat-Zinn (2017, p. 63).

Conforme Kabat-Zinn (2017), a esta primeira experiência de 1979, realizada em contexto hospitalar, acorreram pacientes em tratamento clínico de diversas doenças: câncer, hipertensão, dores de cabeça, dores crônicas, convulsões, distúrbios do sono, ansiedade, ataques do pânico, problemas digestivos relacionados ao estresse, problemas de pele, de voz, doenças cardíacas e pulmonares.

Onze anos após a citada experiência universitária com mindfulness em Massachussets, em 1990, o próprio Kabat-Zinn sistematizou o MBSR no livro “Full Catastrophe Living”, publicado no Brasil em 2017, com o sugestivo título “Viver a Catástrofe Total”, e subtítulo “como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença”.

No Brasil destacamos as intervenções baseadas em *mindfulness* em ambientes educacionais, realizadas pelo professor Marcelo Demarzo, no Centro de Extensão e Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), conforme o site *Mindfulness Brasil* (2021). Relevante citar que, em sintonia com a nossa proposta de pesquisa, situa-se a defesa de dissertação de mestrado de Oliveira, publicizada pela Organização Ciência e Cognição (2020), sobre atenção plena virtual, na Universidade Federal do Rio de Janeiro, durante a COVID-19.

Por sua vez, Crane *et al.* (2017, p. 21) ressaltam as características obrigatórias ao ensino de programas *mindfulness*:

- (1) suas teorias e práticas são amalgamadas numa confluência de tradições contemplativas, ciência e principais disciplinas da medicina, psicologia e educação;
- (2) são alicerçadas num modelo de experiência humana que aborda as causas do sofrimento humano e os caminhos para o seu alívio;
- (3) desenvolvem uma nova relação com a experiência caracterizada no momento presente, descentralização e uma abordagem de orientação;
- (4) apoiam o desenvolvimento de uma maior atenção emocional e autorregulação comportamental, bem como qualidades positivas tais como compaixão, sabedoria, equanimidade;
- (5) envolvem o participante em um treinamento intensivo sustentado na prática da meditação mindfulness, em uma experiência no processo de aprendizagem baseado em investigação e exercícios para desenvolver a visão e compreensão.

Neste sentido, de acordo com Crane *et al.* (2017) os professores que trabalham com *mindfulness* precisam, necessariamente: 1) das competências específicas para a eficácia e entrega do programa; 2) da capacidade de incorporar as qualidades e atitudes da atenção plena

no processo de ensino; 3) ter envolvimento em treinamento adequado e comprometimento com a boa prática contínua; 4) desenvolver um processo de aprendizagem participativa com seus alunos, clientes ou pacientes; e, ainda, 5) fazer a entrega desses programas de *mindfulness* por meio de processos dialógicos alicerçados em princípios educacionais experienciais, interativos, participativos, centrados no aluno e nos relacionamentos.

Por sua vez, Meiklejohn *et al.* (2012) afirmam que a integração da prática *mindfulness* aos currículos escolares produz muitos benefícios para professores e alunos participantes, dentre eles: a promoção de comportamento pró-social, por meio de fortalecimento da autorregulação e controle do impulso; alívio dos efeitos do estresse que obstruem o aprendizado; desenvolvimento de um conjunto de habilidades que promove a higiene cerebral e física e bem-estar emocional ao longo da vida. Não à toa, diversos programas baseados em *mindfulness* adentraram as universidades dos Estados Unidos, Reino Unido, Espanha e Brasil, trazendo relevantes e promissores resultados na melhoria no rendimento acadêmico, promoção da saúde mental, desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais, regulação emocional e flexibilidade cognitiva.

Conforme o Relatório Reino Unido Consciente (NAÇÃO CONSCIENTE REINO UNIDO, 2015), há que se destacar os seguintes programas: nos Estados Unidos “*Inner Explorer*” (Explorador Interior), “*Learning to Breathe*” (Aprendendo a Respirar), “*Mindfulness Schools*” (Escolas Conscientes), “*Wake Up Schools*” (Escolas Despertadas) e “*Mindfulness in Schools Project ou MiSP*” (Projeto Mindfulness nas Escolas).

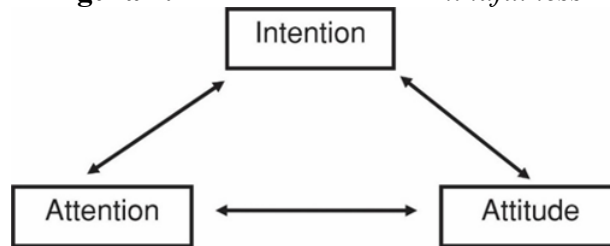
No contexto brasileiro ressaltamos, dentre outros, o Curso de Especialização da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), conforme Mindfulness Brasil (2021), ao lado do Curso Formação Profissional Qualidade de Vida Baseada em Mindfulness do Centro de Promoção de Mindfulness (CPM, 2022), onde realizamos a nossa formação de professor de *mindfulness*.

Oliveira, Hirayama e Barros (2021-a) lembram que, apesar dos efeitos terapêuticos dos programas baseadas em *mindfulness*, estes não se constituem em terapia de grupo, pois, a sua intenção primordial será sempre proporcionar um espaço para o desenvolvimento de:

habilidades atencionais: foco/concentração, reconhecimento de onde está a atenção, meta-atenção-cognição, metacoscência, redirecionamento da atenção; **habilidades atitudinais:** abertura, curiosidade, cuidado/gentileza/generosidade consigo mesmo e com o outro, espontaneidade/autenticidade no viver; **habilidades de regulação emocional e flexibilidade cognitiva:** interromper reações impulsivas e fazer escolhas conscientes para modular a resposta emocional às situações, facilidade em lidar com o inesperado, desconhecido e inovações (OLIVEIRA; HIRAYAMA; BARROS, 2021-a, p. 8). (Grifos nossos).

Shapiro *et al.* (2006) relatam os mecanismos de *mindfulness*, ao teorizarem os três axiomas conceituados em Kabat-Zinn (2017), que *mindfulness* significa prestar atenção, intencionalmente, momento a momento, e sem julgamento. Na figura 1 vemos os três axiomas (Intenção, Atenção e Atitude [IAA]), como estágios não separados, mas aspectos entrelaçados de um único processo cíclico que ocorrem simultaneamente. *Mindfulness* é esse processo momento a momento.

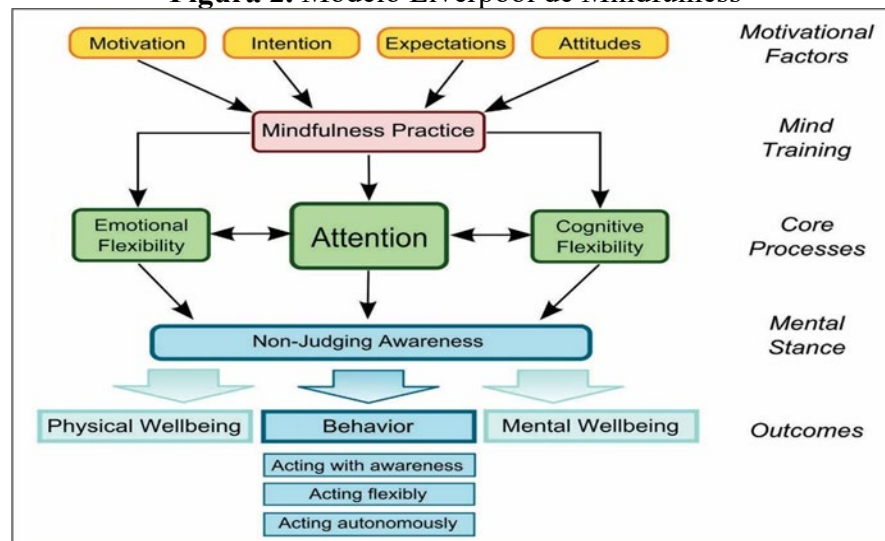
Figura 1. Os três axiomas de *mindfulness*



Fonte: Shapiro *et al.* (2006, p. 375).

Por outro lado, Malinowski (2013) propõe as cinco camadas envolvidas na prática *mindfulness* por meio do “Modelo Liverpool de Mindfulness” (Figura 2). Na camada 1 estão dispostos os fatores motivacionais condutores, que mostram a motivação, intenção, expectativas e atitudes envolvidas no treinamento da mente (camada 2). Com a prática regular baseada em *mindfulness* os processos mentais se refinam por meio do desenvolvimento de habilidades atencionais, flexibilidade emocional e cognitiva (camada 3). Como resultado desse refinamento observar-se-á uma postura ou atitude mental mais equilibrada, consciente de não julgamento (camada 4). Essa atitude resultará em efeitos positivos, bem-estar físico e mental, consequentemente, ações comportamentais mais conscientes, flexíveis e autônomas (camada 5).

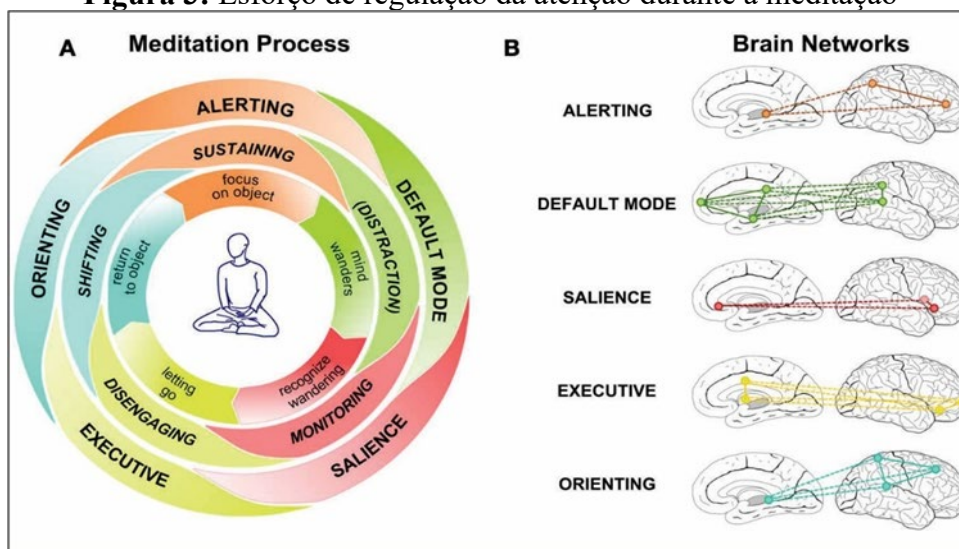
Figura 2. Modelo Liverpool de Mindfulness



Fonte: Malinowski (2013, p. 3).

Por sua vez a figura 3 nos mostra a regulação da atenção durante a meditação. No lado esquerdo da figura 3 pode-se observar o processo de meditação (painel A), ao passo que no lado direito ressaltam-se as redes neurais envolvidas: rede alerta, rede modo padrão, rede de saliência, rede executiva e rede de orientação (Painel B).

Figura 3: Esforço de regulação da atenção durante a meditação



Fonte: Malinowski (2013, p. 4).

Ainda sobre esse processo, Lutz *et al.* (2008) consideram a meditação como uma família de estratégias de complexa regulação atencional e emocional, desenvolvidas para variadas finalidades, inclusive, cultivo do bem-estar e do equilíbrio emocional.

Para Kabat-Zinn (2017), a prática da atenção plena exige o desenvolvimento de atitudes fundamentais: não-julgamento, paciência, confiança, não-esforço, aceitação, desapego, além de compromisso, autodisciplina e intencionalidade.

Corroborando com Kabat-Zinn (2017), lembramos que durante essa prática deve-se atentar para o chamado “*Inquiry*”, processo de participação coletiva para a compreensão das experiências diretas dos sujeitos participantes. Neste sentido, a compreensão da “*Aventura Mindfulness*”, seus limites e desafios, exigirá do pesquisador principal a adoção de uma postura dialógica e de respeito à autonomia dos participantes, conforme Freire (1996), ao mesmo tempo, construtivista de acordo com Coll *et al.* (2004).

Assim, tanto os relatos em primeira pessoa do pesquisador principal quanto os relatos em terceira pessoa dos sujeitos participantes serão vistos na proposta da dialogicidade e da autonomia (FREIRE, 1996) e nas bases do construtivismo (COLL *et al.*, 2004), corroborando com a prática pedagógica dos cursos *mindfulness*, que “se baseiam em

princípios educacionais experienciais, que são interativos, participativos, centrados nos alunos e nos relacionamentos”, conforme Santorelli³ (2000) *apud* Crane *et al.* (2017).

Neste sentido, na entrega do curso de atenção plena na UFRPE, considera-se o Ciclo de Aprendizagem Vivencial para educação de adultos, de acordo com Andragogia Brasil (2022). Consideramos relevante também atentarmos para a experiência em primeira pessoa evidenciada nos trabalhos de Burch (2011), Choldron (2020), Kabat-Zinn (2017, 2019, 2020), Penman (2018), ao mesmo tempo que a de Wallace (2017) com a experiência em terceira pessoa abarcada nos textos de Cosenza (2021), Damásio (2012), LeDoux e Damásio (2014), Demarzo *et al.* (2020) e LeDoux (2011). Finalmente, em meio às impermanências da vida no contexto da COVID-19, sobressai o texto de Ricard (2018), a nosso ver, situado na confluência das experiências (direta e indireta) acima referenciadas.

³ SANTORELLI, S. Heal Thy Self. USA: Crown Publications, 2000.

3 JUSTIFICATIVA

A materialização de propostas de educação em saúde em ambientes universitários é extremamente importante, especialmente, em momentos mais propícios ao sofrimento emocional, aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, ou seja, em tempos de medo e insegurança, tais como aqueles provocados pela Pandemia de COVID-19. Dentre outras possibilidades defendemos a proposta de educação em saúde baseada em mindfulness, que se mostra favorável a diversas adaptações, conforme os objetivos e públicos específicos, podendo ser aplicada de forma síncrona, assíncrona, presencial, até mesmo no formato virtual.

Nosso projeto tem a finalidade de pesquisar a prática de mindfulness na UFRPE durante a Pandemia de COVID-19. Este projeto tem também relevância diante da escassez de produções acadêmicas na área de educação em saúde baseadas em mindfulness no contexto pandêmico da COVID-19, envolvendo populações universitárias, ou seja, docentes, técnicos e estudantes.

Desse modo, acreditamos que esta pesquisa poderá contribuir com: 1) a promoção do bem-estar, redução do estresse e ansiedade, desenvolvimento de habilidades atencionais e regulação emocional nos ambientes educacionais, especialmente, os universitários; 2) a produção acadêmica do PPGEI da UFRGS na linha de pesquisa em processos de ensino e aprendizagem na escola, na universidade e no laboratório de pesquisa; 3) resultados para subsidiar a elaboração de outras propostas, até mesmo as políticas educacionais de bem-estar, cuidado humano e qualidade de vida.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar a prática *mindfulness* na UFRPE como proposta de educação em saúde para servidores, docentes e técnicos, no contexto da Pandemia de COVID-19.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender as percepções dos servidores da UFRPE sobre os efeitos da prática *mindfulness* virtual no desenvolvimento de suas habilidades atencionais, atitudinais, de regulação emocional e flexibilidade cognitiva.
- Identificar potencialidades e limitações de ações educativas em saúde baseadas em *mindfulness* entregues na UFRPE durante a Pandemia de COVID-19.
- Analisar as percepções dos alunos-servidores sobre os efeitos do curso “Qualidade de Vida Baseado em Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE”.
- Avaliar os efeitos de experiências online de educação em saúde inspiradas no MBSR na promoção do bem-estar em ambientes universitários durante a Pandemia de COVID-19.

5 PERCURSO METODOLÓGICO

Inicialmente, ao adentrarmos ao doutorado no PPGECI da UFRGS, pensamos em desenvolver um estudo resultante da combinação entre o método de estudo de caso, de acordo com Ludke e André (2013), Yin (2010), Gil (2009), Martins (2008), e o método de experimento social ou ensaio randomizado, conforme De Vibe *et al.* (2013), Oliveira e Parente (2010) e Sampaio e Mancini (2007).

Entretanto, a chegada da COVID-19 e seus efeitos produziram mudanças inesperadas, que nos obrigaram a aderir ao trabalho remoto, ou *home office*, inclusive nas atividades laborais da UFRPE e acadêmicas do doutorado na UFRGS. Destarte, a nossa pesquisa precisou assumir o desenho de um estudo observacional descritivo, de caráter narrativo e reflexivo, não randomizado, no dizer de Santos (2008) e Severino (2007). Por esse motivo passamos, então, a adotar a metodologia de relato de experiência e de relato autobiográfico, em concordância com Santos (2008) e Santos e Torga (2020).

Neste sentido, foram participantes da pesquisa servidores (docentes e técnicos) da UFRPE que aceitaram o nosso convite para embarcar na aventura *mindfulness* por meio de duas ações educativas propostas nos objetivos específicos, a saber: a Série “Medita Rural” e o Curso “Qualidade de Vida Baseado em Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE”. Para abalizar os resultados dessas ações, realizamos uma Revisão Sistemática. Finalizando as nossas atividades no doutorado, idealizamos, coordenamos e executamos, com o apoio institucional da UFRPE e do nosso orientador, o projeto de extensão “I Semana do Cérebro da UFRPE/II Semana do Cérebro de Pernambuco”, evento de âmbito estadual e internacional.

5.1 A SÉRIE “MEDITA RURAL”

A Série intitulada “Medita Rural: pequenas pausas de cuidado humano com base na atenção plena” foi desenhada para a efetivação de alguns momentos de pequenas interrupções nas atividades cotidianas dos servidores da UFRPE, inclusive durante as atividades laborais. Essa ação educativa em saúde se apresentou como uma possibilidade de autocuidado e bem-estar para os servidores (docentes e técnicos) durante a Pandemia de COVID-19. Em um período de 5 (cinco) semanas, realizou-se uma transmissão on-line pelo Canal YouTube da UFRPE para a entrega de uma sessão breve de prática da atenção plena.

Cada sessão ou episódio alicerçou-se sobre uma temática específica do cotidiano e obedeceu a uma duração máxima de 20 (vinte) minutos de transmissão, sendo os 5 (cinco) primeiros minutos destinados ao diálogo entre o pesquisador principal e os participantes para uma checagem ou aterrissagem inicial, sendo o tempo restante dedicado para a prática da atenção plena. Os episódios permaneceram acessíveis a qualquer momento, dias e horários, bastando tão somente visualizar os vídeos gravados no YouTube da Instituição.

5.2 O CURSO QUALIDADE DE VIDA BASEADO EM MINDFULNESS NA UFRPE

O curso Qualidade de Vida baseado em Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE se constituiu como um curso iniciático à prática *mindfulness* e foi desenhado conforme as Diretrizes de Boas Práticas de Abordagens Baseadas em Mindfulness (BAMBA, 2021). Esse curso foi adaptado do Programa “Mindfulness para Qualidade de Vida”, do Centro Paulista de Mindfulness (OLIVEIRA; HIRAYAMA; BARROS, 2021-a).

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), responsável pela promoção do aludido curso, realizou as inscrições por meio de um questionário de autorrelato e triagem, conforme o modelo proposto pelo CPM e adaptado pelo pesquisador principal (ANEXO 1). A seleção dos participantes foi realizada pelo pesquisador principal, responsável pela entrega do curso, sob a supervisão do CPM. Neste sentido, foram observadas as recomendações de Dobkin, Irving e Amar (2012) sobre possíveis contraindicações à participação em ações ou programas de educação em saúde baseados em *mindfulness*, a exemplo do Programa MBSR.

Destarte, o curso Qualidade de Vida baseado em Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE foi entregue totalmente de forma virtual por meio da plataforma Zoom durante um período de 8 (oito) semanas, correspondente ao quantitativo de oito encontros-aulas. O tempo de cada encontro correspondeu a 2 (duas) horas e realizou-se às terças feiras, iniciando-se às dezoito horas, com uma tolerância máxima de 15 minutos para o início e/ou término.

Com esse curso, pretendeu-se contribuir com a promoção do bem-estar dos servidores da UFRPE por meio: 1) do ensino-aprendizagem e manejo da autorregulação atencional, flexibilidade cognitiva, emocional e comportamental, necessários ao bom desempenho das atividades laborais e cotidianas em geral; 2) aumento da capacidade de atenção; 3) desenvolvimento de habilidades para lidar com frequentes autocríticas e autopunições prejudiciais; 4) autoconhecimento (como a mente-corpo-emoções-comportamento funcionam em situações diferentes); 5) interesse em assumir a

responsabilidade por escolhas mais habilidosas e compassivas frente à vida (OLIVEIRA; HIRAYAMA; BARROS, 2021-a).

Durante as aulas foram realizadas as práticas formais de meditação sentada, escaneamento corporal e movimento consciente, propostas por Kabat-Zinn (2017). Também foram experienciados modelos educativos neurocognitivos, de acordo com Oliveira, Hirayaa e Barros (2021-b), por meio dos quais os participantes entraram em contato com as teorias do MBSR delineadas por Kabat-Zinn (2017; 2011; 2003). A vivência das práticas de *mindfulness* se deu por meio de processos de ensino interativos durante as aulas, conforme Crane *et al.* (2012). A avaliação mediadora defendida por Hoffman (2006) permeou todo o processo de entrega do curso. Os *inquiries*, processo investigativo com os participantes sobre as experiências vivenciadas nas práticas formais de *mindfulness*, permitiram autorrelatos avaliativos do pesquisador principal, que foram construídos por meio das percepções dos sujeitos da pesquisa sobre os efeitos da atenção plena no desenvolvimento de suas habilidades atencionais, atitudinais, regulação emocional e flexibilidade cognitiva.

5.3 A REVISÃO SISTEMÁTICA

Para abalizar os resultados das ações educativas elencadas anteriormente, construímos uma Revisão Sistemática sobre artigos publicados na Revista Mindfulness durante a Pandemia de COVID-19.

5.4 A SEMANA DO CÉREBRO

A finalização das atividades acadêmicas, que resultaram em nossa tese de doutorado, culminou com a realização da I Semana do Cérebro da UFRPE/II Semana do Cérebro de Pernambuco, no período de 13 a 17 de março de 2023. Este projeto de extensão foi escrito e submetido à Plataforma do Sistema de Gestão de Projetos (SIGPROJ) e lançado no endereço eletrônico (*homepage*) da Dana Foundation, nos Estados Unidos da América.

5.5 A COLETA DE DADOS

Para a nossa pesquisa foram coletados dados primários e secundários. Os dados primários foram extraídos da Série “Medita Rural” e do “Curso Qualidade de Vida baseado

em Mindfulness (Atenção Plena), ao passo que os dados secundários foram coletados dos artigos selecionados para a Revisão Sistemática. Neste sentido, os dados da Série “Medita Rural” foram obtidos por meio dos relatórios do *YouTube Analytics*, enquanto os dados do curso “Qualidade de Vida baseado em Mindfulness (Atenção Plena)” emergiram dos formulários de inscrição (ANEXO 1) e dos *inquiries* com os servidores participantes, por meio das gravações das aulas autorizadas nos formulários de inscrição. Por sua vez, os dados da Revisão Sistemática foram obtidos dos artigos publicados na Revista Mindfulness.

5.6 A ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados primários utilizamos o método da hermenêutica-dialética, conforme proposto por Minayo (2000), uma vez que a combinação da hermenêutica com a dialética permite ao pesquisador-intérprete compreender o texto, a fala, o depoimento dos participantes da pesquisa “como resultado de um processo social (trabalho e dominação) e processo de conhecimento (expresso em linguagem) ambos os frutos de múltiplas determinações, mas com significado específico” (IDEM, p. 227).

Operacionalmente, a aludida autora nos ensina que devemos iniciar o processo da hermenêutica dialética, em primeiro lugar, com a ordenação dos dados obtidos dos diálogos do pesquisador com os participantes, a exemplo das histórias de vida e discussões de grupo e de documentos sobre a temática, bem como de artigos sobre a temática pesquisada. Em seguida, procede-se ao momento classificatório dos dados considerados por meio das etapas da leitura exaustiva e repetida dos textos (leitura flutuante) e da construção de um corpo ou de vários corpos de comunicações a serem analisadas e interpretadas. Finalmente, chega-se à análise final, sempre provisória, dialeticamente falando, que se constitui no chamado momento da práxis do pesquisador.

Para a análise dos dados secundários observamos as orientações metodológicas para revisões sistemáticas recomendadas pelas Diretrizes Metodológicas para a elaboração de Revisão Sistemática (BRASIL, 2021). Operacionalmente devem-se seguir os seguintes passos: definição da questão da pesquisa, critérios de elegibilidade, fontes de informação e estratégia de busca, seleção dos estudos, extração de dados e síntese dos resultados. Importante dizer que os autores devem construir o fluxograma de seleção para que o processo se torne o mais transparente possível.

5.7 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo ora proposto segue a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade de Pernambuco (UPE) no dia 10 de julho de 2019, por meio do parecer número 3.447.620. Em cada etapa da pesquisa os participantes foram informados do propósito do estudo e dos seus direitos, por meio de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) eletrônico (APÊNDICE A), que foi disponibilizado de forma online. Foram respeitados sigilo, anonimato e direito de deixar de participar da pesquisa em qualquer momento, sem acarretar danos, obedecendo aos seguintes princípios bioéticos: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça.

6 RESULTADOS

Os resultados da nossa tese serão apresentados sob a forma de quatro produtos confeccionados durante o doutorado, a saber: 1) artigo de revisão sistemática, em fase de submissão; 2) artigo original, previamente publicado; 3) capítulo de livro, previamente publicado; 4) projeto de extensão, executado em março de 2023.

6.1 ARTIGO DE REVISÃO SISTEMÁTICA

O único produto do nosso doutoramento, ainda em fase de submissão, se constituiu em uma revisão sistemática da literatura e foi intitulado “*Descobertas significativas de programas online baseados em mindfulness na promoção do bem-estar em ambientes universitários durante a pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática na revista Mindfulness*”. A seguir o artigo é apresentado, tendo sido formatado de acordo com a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

**DESCOBERTAS SIGNIFICATIVAS DE PROGRAMAS ONLINE BASEADOS EM
MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM AMBIENTES
UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA NA REVISTA**

Nicodemos Felipe de Souza^{1,2,3} & Paulo Adriano Schwingel^{1,3}

¹Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências (PPGECI), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil.

²Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), Recife, PE, Brasil.

³Laboratório de Pesquisas em Desempenho Humano (LAPEDH), Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina, PE, Brasil.

Autor correspondente:

Prof. Dr. Paulo Adriano Schwingel

BR 203, Km 2, s/n – Campus Universitário – Bairro Vila Eduardo. CEP: 56328-900 – Petrolina, PE. E-mail: paulo.schwingel@upe.br. Fone: (87) 3866-6501.

RESUMO

Experiências com Programas com Programas Baseados em Mindfulness, especialmente inspiradas no programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), foram realizadas online durante a pandemia de COVID-19. No entanto, os efeitos dessas práticas de educação em saúde online na promoção do bem-estar são desconhecidos, especialmente das intervenções entregues em ambientes universitários durante a emergência de saúde pública internacional por COVID-19. Este artigo revisa sistematicamente publicações na Revista Mindfulness, utilizando práticas MBSR realizadas na modalidade online durante o período pandêmico. A busca na Revista Mindfulness utilizando os descritores “MINDFULNESS ONLINE” e “COVID-19” associados ao operador “AND” na língua inglesa resultou em 88 artigos potencialmente elegíveis. Foram excluídas 75 publicações após leitura flutuante, restando 13 artigos para seleção e inclusão. Completada a leitura em profundidade, 6 artigos foram descartados e 7 foram incluídos para discussão e análise. As intervenções online baseadas em MBSR apresentaram achados significativos do ponto de vista dos resultados e dos processos metodológicos. Metodologias plurais, criativas e promissoras foram enfatizadas nos processos metodológicos. Os trabalhos revisados demonstraram efeitos clínicos e estatisticamente significativos das intervenções online inspiradas no MBSR na promoção do bem-estar em ambientes universitários durante a pandemia. Efeitos emocionais positivos na saúde mental e bem-estar foram os principais resultados identificados, com redução nos níveis de estresse, ansiedade, angústia e terror da mortalidade, e consequente aumento nos níveis de compaixão, atenção plena, empatia e cuidado empático. Portanto, a presente revisão abalizou a importância das práticas de educação em saúde online inspiradas no MBSR para a promoção da saúde mental e bem-estar em ambientes universitários durante a pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Revisão Sistemática. Programa Mindfulness-Based Stress Reduction. Práticas online mindfulness. Educação em Saúde. COVID-19. Universidades.

ABSTRACT

Experiences with Mindfulness-Based Programs, especially inspired by the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program, were offered online during the COVID-19 pandemic. However, the effects of these online health education practices on well-being promotion are unknown, especially in interventions delivered in university settings during the international public health emergency for COVID-19. This paper systematically reviews publications in the Mindfulness Journal using MBSR online practices during the pandemic period. The search in the Mindfulness Journal using the descriptors "MINDFULNESS ONLINE" and "COVID-19" associated with the "AND" operator in the English language resulted in 88 potentially eligible manuscripts. 75 publications were excluded after a floating reading, leaving 13 articles for selection and inclusion. After completing the in-depth reading, 6 papers were discarded and 7 were included for discussion and analysis. Online interventions based on MBSR presented significant findings from the point of view of results and methodological processes. Plural, creative, and promising methodologies were emphasized in the methodological processes. The reviewed papers demonstrated clinically, and statistically significant effects of MBSR-inspired online interventions in promoting well-being in university settings during the pandemic. Positive emotional effects on mental health and well-being were the main results identified in the review, with reductions in stress, anxiety, distress, and terror of mortality levels and consequent increases in levels of compassion, mindfulness, empathy, distress, and empathic care. Therefore, the present review underlined the importance of online health education practices inspired by the MBSR for promoting mental health and well-being in university settings during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Systematic Review. Mindfulness-Based Stress Reduction Program. Online mindfulness practices. Health education. COVID-19. Universities.

INTRODUÇÃO

Mindfulness tem suas origens ligadas às práticas budistas com o objetivo de desenvolver a consciência no momento presente com intencionalidade e sem julgamento (KABAT-ZINN, 2017). Esta definição clássica está presente nos escritos de Jon Kabat-Zinn, responsável por difundir a prática da atenção plena no mundo laico ocidental. Seus trabalhos com mindfulness se iniciaram na Clínica de Redução de Estresse criada por ele e seus colaboradores, no ano de 1979, no Centro Médico da Universidade de Massachussets, Estados Unidos da América (EUA). Neste sentido, o primeiro curso ofertado por Jon Kabat-Zinn foi o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), que no Brasil foi denominado “Curso de oito semanas baseados em mindfulness”.

Desde então, em sua grande maioria, a entrega desses cursos ou programas que duram oito semanas tem sido realizada presencialmente em quase todo o planeta. Entretanto, a pandemia de COVID-19, também conhecida como pandemia de coronavírus, provocou o isolamento social e o desenvolvimento de atividades laborais e de estudos a distância. Diante desse novo cenário, experiências inspiradas no MBSR passaram a ser ofertadas de forma online (MRAZEK *et al.*, 2019).

Outros autores evidenciaram a eficácia dessas intervenções virtuais, mesmo em curtos períodos, ou seja, menores que oito semanas, para ajudar e/ou auxiliar estudantes universitários a lidar com o sofrimento emocional e promover a saúde mental, que estava comprometida pelo contexto pandêmico (DEVILLERS-RÉOLON; MASCRET; SLEIMEN-MALKOUN, 2022; MARTÍNEZ-RUBIO; NAVARRETE; MONTERO-MARIN, 2021). Neste sentido, efeitos psicológicos positivos sobre o estresse, a ansiedade, a depressão e o bem-estar durante esses períodos tensos da pandemia de COVID-19 e em crises futuras semelhantes foram constatadas nessa literatura. Além disso, os resultados de uma pesquisa realizada no contexto da pandemia de COVID-19 reforçaram a importância da prática de mindfulness online em educação em saúde na promoção do bem-estar da comunidade universitária e, principalmente, no desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais, de regulação emocional e flexibilidade cognitiva (SOUZA; SCHWINGEL, 2022).

Entretanto, ainda se faz necessário avaliar os efeitos de práticas online de educação em saúde inspiradas no MBSR para a promoção de bem-estar em ambientes universitários durante o contexto pandêmico. Destarte, a nossa proposta de uma investigação sobre as publicações na Revista Mindfulness, considerada uma das mais importantes revistas de artigos revisados por pares – se não a mais importante – que examinam as descobertas de

pesquisas recentes utilizando as melhores práticas mindfulness (BAMINIWATTA; SOLANGAARACHCHI, 2021).

Sendo assim, o presente artigo realiza uma revisão sistemática avaliativa das publicações realizadas na Revista Mindfulness, utilizando práticas de atenção plena, em educação em saúde, realizados na modalidade online durante a pandemia de COVID-19, visando identificá-las e discuti-las. Neste ínterim, buscamos viabilizar o embasamento e o aprimoramento de futuras pesquisas e intervenções de educação em saúde utilizando o MBSR, ou experiências inspiradas nesse programa, entregues em ambientes educacionais estressores, especialmente, os universitários. Trata-se, portanto, de um estudo de revisão do tipo sistemática, que seguiu as Diretrizes Metodológicas para a Elaboração de Revisão Sistemática (BRASIL, 2021), buscando avaliar os efeitos de intervenções online inspiradas no MBSR na promoção do bem-estar em ambientes universitários durante a pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

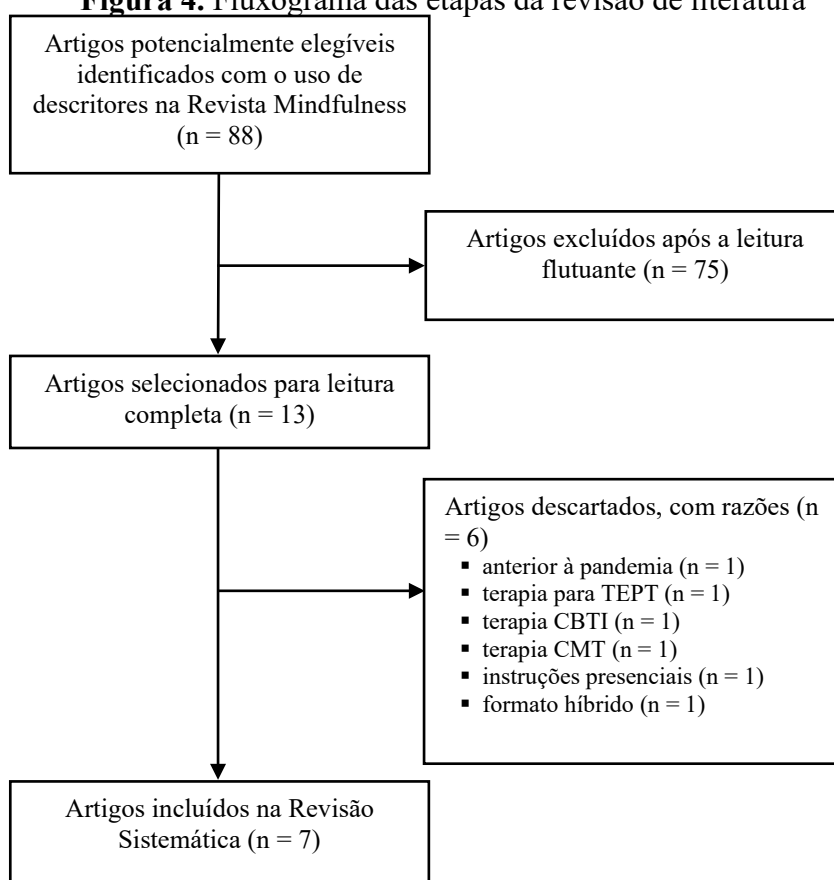
Estratégia de Pesquisa

Dois autores/revisores, pesquisadores brasileiros, um doutorando do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências (PPGECI) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), instrutor em formação de mindfulness, e o seu orientador, realizaram a busca eletrônica na Revista Mindfulness, para trabalhos publicados a partir de 2020 nas línguas inglesa e portuguesa. Os descritores empregados nessa procura foram selecionados mediante consulta aos Descritores em Ciências e Saúde (DeCS). Utilizaram-se os descritores na língua inglesa “MINDFULNESS ONLINE” e “COVID-19”, associados ao operador booleano “AND”. Os dois autores, então, realizaram uma triagem dos artigos encontrados por meio de uma leitura flutuante, exaustiva e repetida dos títulos e resumos (MINAYO, 2014), em concordância com os critérios de elegibilidade de uma Revisão Sistemática (BRASIL, 2021), que neste artigo (1) se aplica a experiências online de educação em saúde inspiradas no MBSR, (2) inclui estudos randomizados e não randomizados, (3) envolve populações universitárias – servidores docentes, servidores técnicos e estudantes, e (4) realiza uma avaliação dos efeitos das intervenções na promoção do bem-estar, redução dos níveis de ansiedade e estresse e no desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais, de regulação emocional e flexibilidade cognitiva. Em seguida, procedeu-se à seleção dos artigos para a leitura completa e posterior inclusão na revisão.

Seleção dos Artigos para a Revisão

A busca na Revista Mindfulness, realizada em meados do mês de abril de 2023, rendeu 88 artigos potencialmente elegíveis, identificados com o uso dos descritores adotados. Todas as publicações apresentavam resumo e texto completo para download. Após a triagem de títulos e resumos por meio da leitura flutuante, 75 publicações foram excluídas, em sua maioria, por não se tratar de intervenções mindfulness ou por não envolver populações universitárias, entre outros motivos. Restaram, portanto, 13 artigos incluídos para a leitura completa e posterior seleção e inclusão na análise da revisão. Completada a leitura dos aludidos artigos, 6 deles foram descartados pelos seguintes motivos: o primeiro estudo, por se tratar de intervenção iniciada antes da pandemia de COVID-19 e incluir instruções presenciais em alguns momentos da intervenção; o segundo, por se tratar de psicoterapia para tratamento de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT); o terceiro, por se tratar de terapia cognitiva comportamental para insônia (CBTI); o quarto, por se tratar de abordagem terapêutica do tipo treinamento da mente compassiva (CMT); o quinto, porque incluía instruções presenciais em alguns momentos da intervenção; e o sexto artigo, por ter sido entregue em formato híbrido. Destarte, ao final da avaliação, sete artigos seguiram para discussão e análise na revisão sistemática. O fluxograma das etapas da revisão de literatura desde a identificação até a inclusão na revisão pode ser visto na figura 4.

Figura 4. Fluxograma das etapas da revisão de literatura



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Localização, tipo e desenho dos estudos

Os sete artigos incluídos apresentaram resultados de pesquisas conduzidas em diversos países e continentes, a saber: EUA (n = 2), Canadá (n = 1), Espanha (n = 1), Inglaterra (n = 1), Israel (n = 1) e Nova Zelândia (n = 1).

Chama à atenção a ausência da participação de docentes e técnicos universitários nos estudos, uma vez que todas as pesquisas incluídas nessa revisão foram conduzidas somente com estudantes, sendo seis delas com a participação de estudantes de universidades e uma com estudantes recrutados por meio de uma Associação Nacional de Estudantes de Enfermagem. Além disso, apenas um dos estudos incluídos utilizou o MBCT clássico de 8 semanas.

Todavia, seguindo o movimento mais recente das intervenções baseadas em mindfulness, observamos inovações nas metodologias, a exemplo do tempo breve das intervenções, algumas delas com duração de dias, até mesmo adotando o tempo de intervenção menor que uma hora; outras, fazendo uso de programas de controle ativo diferentes das tão usadas listas de espera, dentre outros aspectos diferenciais propostos pelos autores dos artigos aqui revisados. As características dos estudos incluídos nesta revisão foram resumidas no quadro 1.

Em termos de desenho do estudo, um artigo utilizou o delineamento experimental do tipo ensaio clínico não randomizado (GONZÁLEZ-GARCIA *et al.*, 2021), enquanto os demais empregaram o delineamento experimental do tipo ensaio clínico randomizado (ANÁLAYO *et al.*, 2022; JOSEPH; RAQUE, 2023; MALIN; GUMPEL, 2022; PRIEBE; KURTZ-COSTES, 2022, SIMONSSOM *et al.* 2022; UEBERHOZ; FIOCCO, 2022).

Quadro 1. Características dos estudos incluídos na revisão

Autores (ano)	Intervenção	Duração/Módulos	Participantes	Escalas aplicadas	Descobertas significativas
González-García <i>et al.</i> (2021)	Intervenção online breve baseada em Mindfulness e Compaixão (E-Mindfulness)	16 dias, por meio de 4 módulos com 4 dias de duração cada um deles.	Estudantes do primeiro ano de Psicologia em uma universidade da Espanha (n = 66)	SCS, PSS-10 e STAI	Redução significativa dos níveis de estresse e ansiedade e aumento significativo dos níveis de autocompaixão.
Priebe e Kurtz-Costes (2022)	Programas de Mindfulness na ansiedade de testes universitários	Três programas, sendo um deles com 3 semanas e outros dois com 6 semanas de duração.	Estudantes de graduação de uma universidade de grande porte localizada no sudeste dos EUA (n = 71)	Questões de autorrelato prévio sobre mindfulness, TAI e FFMQ-SF	Reduções dos níveis de ansiedade do teste e aumento do estado de atenção plena dos estudantes nos três programas.
Ueberholz e Fiocco (2022)	Prática Breve de Mindfulness no estresse percebido e na atenção sustentada	Duas práticas breves de mindfulness realizadas uma única vez, com duração de 10 minutos, sendo uma delas com a utilização de <i>priming</i> .	Estudantes de graduação em Psicologia da Universidade Metropolitana de Toronto no Canadá (n = 220)	EAV, MASS e SART	Diminuição significativa no estresse percebido na condição mindfulness e na condição de <i>priming</i> + mindfulness, quando comparados com a condição de controle. Aumento dos efeitos mindfulness breve no desempenho atencional proporcionado pelo uso do <i>priming</i> .
Simonsson <i>et al.</i> (2022)	Programa de 8 Semanas de Mindfulness na Polarização Afetiva	Quatro cursos paralelos de 8 Semanas de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT).	Estudantes de Faculdades da Universidade de Oxford na Inglaterra (n = 119)	FFMQ-15, e Termômetro do sentimento	Reduções significativamente maiores na polarização afetiva para os estudantes na condição mindfulness, quando comparados com os inscritos na lista de espera

Malin e Gumpel (2022)	Meditação Curta de Mindfulness e a intenção de ajuda a um estranho em perigo	Duas sessões semanais de mindfulness, música ou palestra com duração de 30 minutos realizadas num intervalo de 1 semana.	Estudantes universitários de graduação da Universidade Hebraica de Israel (n = 189)	ERQ, SMS e TEQ	Aumento do estado da atenção plena, vontade de se voluntariar e ajudar dos estudantes na condição de meditação, além do aumento da empatia disposicional e cuidado empático, quando comparadas com os grupos-controle de música e palestra.
Anālayo <i>et al.</i> (2022)	Práticas <i>Mindful</i> sobre o terror da mortalidade	6 semanas, com práticas de 20 minutos todos os dias.	Estudantes de graduação em Psicologia da Universidade de Waikato na Nova Zelândia (n = 89)	CLFDS, FFMQ e SCS-SF	Redução significativa no medo de morrer e do medo da morte dos outros. Aumentos significativos em todas as facetas da atenção plena e autocompaixão nos dois grupos.
Joseph e Raque (2023)	Intervenção da Bondade Amorosa (LMK) para mitigar o estigma de peso	LMK e <i>Body Scan</i> com duração de 10 minutos, cada uma.	Estudantes de Enfermagem recrutados por meio da lista da <i>National Student Nurse's</i> nos EUA (n=189)	ATOP, CCS, CFI, IAT, MDES, SATAQ-4 e SCS-SF	Emoções positivas significativamente mais altas no grupo LMK, quando comparados com o grupo de controle <i>Body Scan</i> . Aumento da eficácia da emocionalidade na LMK, quando comparada à prática isolada do <i>Body Scan</i> .

Fonte: autores (2023)

ATOP: Escala de Atitudes em Relação a Pessoas Obesas; CCS: Escala de Competências Compassivas; CFI: Inventário de Flexibilidade Cognitiva; CLFDS: Escala de Medo da Morte de Collett-Lester de 36 itens; Teste de Depressão, Ansiedade e Estresse; EAV: Escala Visual Analógica para avaliações subjetivas de estresse; ERQ: Questionário de Resposta Empática; EUA: Estados Unidos da América; FFMQ: Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness; FFMQ-15: versão de 15 itens do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness; FFMQ-SF: versão curta do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness; IAT: Teste de Associação Implícita de Peso; MASS: Escala de Atenção Plena e Consciência; MDES: Escala Modificada de Emoções Diferenciais; PSS-10: Escala de Estresse Percebido; SATAQ-4: Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência – 4; SART: Resposta a uma Tarefa de Atenção Sustentada; SCS: Escala de Autocompaixão; SCS-SF: versão curta da Escala de Autocompaixão; SMS: Escala do Estado Mindfulness; STAI: Inventário de Ansiedade Traço-Estado; TAI: *Test Anxiety Inventory*; TEQ: Questionário de Empatia de Toronto.

Intervenções adotadas

Intervenção online breve baseada em Mindfulness e Compaixão (E-Mindfulness)

A intervenção E-Mindfulness foi desenhada por González-García *et al.* (2021) e aplicada em uma amostra de estudantes do primeiro ano do curso de Bacharelado em Psicologia ($n = 66$), em sua maioria (98,6%) sem experiência prévia com meditação mindfulness. O objetivo desse programa foi promover o bem-estar mental dos estudantes por meio do desenvolvimento de habilidades atencionais, consciência e autorregulação. Tratou-se de um treinamento para fornecer estratégias de gerenciamento do estresse e regulação das emoções daqueles estudantes no contexto da pandemia de COVID-19. A experiência foi baseada tanto em programas de primeira geração, como o MBSR e a MBCT, quanto em programas de segunda geração, tais como o Mindfulness da Autocompaixão (MSC) e a Terapia Comportamental de Base Cognitiva (CBCT).

Destarte, o E-Mindfulness teve uma duração de 16 dias e foi estruturado no formato de quatro módulos, com duração de quatro dias cada um deles. A sua entrega ocorreu no período compreendido entre 30 de abril e 15 de maio de 2020, por meio de uma plataforma online criada exclusivamente para o programa. No início de cada módulo os estudantes receberam os *links* para minipalestras, áudios de meditações guiadas de práticas de mindfulness e compaixão (gravadas pela autora principal e disponibilizadas pelos autores do estudo), além de exercícios de autorreflexão para serem desenvolvidos em casa. O aludido programa foi entregue por um psicólogo praticante de mindfulness e supervisionado por dois psicólogos experientes na entrega de E-mindfulness.

Antes da intervenção os estudantes foram submetidos a uma pesquisa sobre características demográficas e experiência prévia com programas de mindfulness. Após a intervenção eles responderam algumas perguntas sobre a sua viabilidade. Nos períodos pré e pós-intervenção, os autores utilizaram os seguintes instrumentos para coleta de dados: a Escala de Estresse Percebido (PSS-10) de Cohen e Williamson (1988), o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (STAI) de Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) e a Escala de Autocompaixão (SCS) de Neff (2003).

Ao final da intervenção E-Mindfulness, foi constatada a viabilidade, inclusive com a aprovação de sua utilidade pelos estudantes submetidos ao programa. Os resultados constataram diminuição significativa dos níveis de estresse ($p < 0,001$, g de Hedges = 0,5), e ansiedade ($p < 0,001$, g de Hedges = 0,6), acompanhada de um aumento significativo dos níveis de compaixão ($p < 0,001$, g de Hedges = 0,7).

Por outro lado, algumas limitações foram apontadas por González-Garcia *et al.* (2021), dentre elas: o pequeno tamanho da amostra, a falta de um grupo de controle randomizado, a falta de acompanhamento, a medição dos resultados de viabilidade por meio de autorrelatos (risco de viés de método comum).

Ao nos debruçarmos sobre esta intervenção, além da relação mindfulness e compaixão, outros dois aspectos inovadores chamam a nossa atenção: o tempo de duração do estudo de apenas 16 dias e a metodologia de fácil replicação, pois os autores do artigo disponibilizaram esboço detalhado do programa e os links para o acesso às práticas utilizadas.

Programas de Mindfulness na ansiedade de testes universitários

Priebe e Kurtz-Costes (2022) entregaram três programas de mindfulness adaptados do MBSR para uma amostra de estudantes ($n = 71$) aleatoriamente randomizados para as seguintes condições: mindfulness de seis semanas ($n = 24$), mindfulness de três semanas ($n = 21$) ou mindfulness simulado de seis semanas ($n = 26$), condição denominada *sham*. Esses programas se constituíram em uma adaptação do MBSR gratuito desenvolvido por Potter (2020) e priorizaram conteúdos temáticos significativos para estudantes que sofrem de ansiedade durante os exames acadêmicos.

No estudo, os autores confirmaram uma tendência mais recente das intervenções de mindfulness, que é a de utilizar os programas de controle ativo *sham* (simulados). Neles, os participantes treinam a prática da respiração profunda com os olhos fechados. Diferentemente dos programas de mindfulness, esses programas simulados não contêm instruções que promovam maior consciência dos eventos internos e externos, residindo aí a diferença entre esses e os programas mindfulness.

Antes da intervenção os estudantes foram avaliados sobre conhecimento e experiência com práticas de mindfulness, ao passo que na pré e pós-intervenção experimental os estudantes completaram o *Test Anxiety Inventory* (TAI) de Spielberger *et al.* (1980) e a versão curta do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ-SF) de Bohlmeijer *et al.* (2011).

Ao final da execução, os três programas desenvolvidos pelos autores apresentaram reduções nos níveis de ansiedade frente a testes e aumento do estado de atenção plena dos estudantes. Em oposição, algumas limitações dessas intervenções também foram identificadas, dentre elas a diminuição da amostra inicial, que limitou o poder de análise estatística para detectar os efeitos da intervenção e risco de viés de método comum por conta da utilização de autorrelatos.

Dois aspectos inovadores merecem destaque ao examinarmos este estudo, que são a utilização de um programa MBSR gratuito com link de acesso disponibilizado e o uso de um programa simulado na condição de controle ativo, que pode ser considerada uma promissora alternativa ao uso das listas de espera tão utilizadas nos ensaios clínicos randomizados de mindfulness.

Prática Breve de Mindfulness no estresse percebido e na atenção sustentada

O experimento de Uerberhoz e Fiocco (2022) objetivou pesquisar o efeito de uma prática breve de mindfulness no estresse percebido e no desempenho atencional sustentado e determinar se os benefícios da atenção plena aumentam esse efeito. Duzentos e vinte estudantes de graduação compuseram a amostra da intervenção, sendo randomizados para três condições experimentais: condição somente meditação (MC), condição *priming* + meditação (PMC), condição de controle (CC). O *priming* se constituiu em uma técnica preparatória utilizada antes da meditação. Na condição de *priming* + meditação, os estudantes leram um infográfico de mindfulness para facilitar a promoção de uma mentalidade intencional da prática da atenção plena.

Neste sentido, os estudantes na condição de meditação (com ou sem *priming*) praticaram uma meditação focada na respiração, com duração de dez minutos, seguida da prática do escaneamento corporal. Por sua vez, os participantes na condição de controle não praticaram a meditação e apenas leram o infográfico. Foram aplicados também alguns instrumentos, a saber: a Escala Visual Analógica (EAV), de Barré *et al.* (2017), para avaliações subjetivas de estresse; a Resposta a uma Tarefa de Atenção Sustentada (SART), de Robertson *et al.* (1997), a Escala de Atenção Plena e Consciência (MASS), de Brown e Ryan (2003) e Carlson e Brown (2005).

Foi observada uma diminuição significativa nos níveis do estresse percebido dos estudantes, tanto na condição MC, quanto na condição PMC, em comparação aos participantes que integraram a condição controle. Uerberhoz e Fiocco (2022) concluíram que a utilização do *priming* não aumentou os efeitos da meditação mindfulness na redução do estresse, embora essa técnica de sustentação possa aumentar o desempenho atencional da prática mindfulness. Os aludidos autores apontaram algumas limitações, dentre elas, a necessidade da replicação e a utilização de outras populações, além de estudantes de graduação. Finalmente, esse projeto tem caráter inovador e positivamente diferenciado por utilizar o *priming* com infográfico mindfulness em programas de atenção plena.

Curso de 8 Semanas de Mindfulness na polarização afetiva

Simonsson *et al.* (2022) desenharam um curso de 8 Semanas de Mindfulness para avaliar os efeitos da atenção plena na polarização afetiva relacionada à decisão do Reino Unido a favor da permanência ou da saída da União Europeia, fato que ficou conhecido popularmente como “Brexit”. Este estudo contou com uma amostra de estudantes ($n = 177$), que foram randomizados para a participação ou para uma lista de espera, e pretendeu avaliar os efeitos de um Programa online na de 8 Semanas polarização afetiva do “Brexit”. O aludido programa denominado Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), conforme Segal, Williams e Teasdale (2018), foi entregue gratuitamente a estudantes das faculdades da Universidade Oxford por meio do treinamento de habilidades utilizado anteriormente por Williams e Penman (2015).

Neste sentido, foram ofertados paralelamente um total de quatro cursos com a participação de no mínimo 19 e no máximo 29 estudantes por curso, sob a instrução do mesmo professor de mindfulness. As aulas ou sessões foram ministradas por meio da plataforma Zoom, com duração entre 90 e 105 minutos, e envolviam a prática da atenção plena, *inquiries* (momentos de reflexão e investigação em grupo), além de exercícios interativos baseados no MBCT.

Para a avaliação da atenção plena disposicional, os participantes do grupo ativo preencheram a versão de 15 itens do Questionário Oito Facetas de Mindfulness (FFMQ-15) e foram estimulados à prática de mindfulness em casa durante os demais dias da semana por um tempo de 20 a 30 minutos. Para a medição da polarização afetiva foi utilizado o termômetro do sentimento conforme Iyengar *et al.* (2009) e Lelkes e Westwood (2017).

Os resultados desse estudo apontaram para reduções significativamente maiores na polarização afetiva nos estudantes integrantes da condição mindfulness, quando comparados àqueles inscritos na lista de espera, e sugerem que o treinamento mindfulness pode ser eficaz na redução da polarização afetiva em momentos de disputas eleitorais ou tomadas de decisões políticas.

Por sua vez, Samsson *et al.* (2022) observaram algumas limitações dessa intervenção, dentre elas a impossibilidade da generalização dos resultados, tendo em vista que os estudantes selecionados se identificaram como “Remanescentes”, ou seja, aqueles que desejavam permanecer na União Europeia. Outras limitações incluíram o fato que os participantes não foram questionados se votaram no Brexit, que as práticas em casa não foram avaliadas, além da utilização de lista de espera.

Meditação Curta de Mindfulness e a intenção de ajuda a um estranho em perigo

A intervenção Meditação Curta de Mindfulness de Malin e Gumpel (2022) objetivou verificar se essa prática promove a intenção de ajudar um estranho em perigo, ao mesmo tempo em que entende o papel da empatia nesse efeito. Para isso, uma amostra de estudantes de graduação (n = 189) foi aleatoriamente randomizada para um dos três grupos: condição de prática de meditação (n = 60), condição de controle de música (n = 63) ou condição de controle de palestra (n = 66). Todos os grupos participaram de duas sessões pré-gravadas, com duração de 30 minutos, realizadas com uma semana de intervalo. Os dados dessa intervenção foram coletados entre outubro e novembro de 2020.

Neste sentido, as sessões de meditação foram idênticas, guiadas e inspiradas no MBSR, e consistiram em práticas de escaneamento corporal, respiração, pensamentos e sentimentos. O grupo controle de música foi submetido a duas sessões de música clássica monótona como possibilidade de respostas de relaxamento. O grupo controle de palestra assistiu a duas palestras. Ao final do segundo encontro os estudantes ouviram uma falsa transmissão de rádio universitária pré-gravada, na qual uma suposta estudante trazia relatos sobre o seu dia a dia para lidar com uma doença crônica.

Durante a intervenção foram aplicados os seguintes instrumentos de medição: o Questionário de Empatia de Toronto (TEQ), de Spreng *et al.* (2009), o Questionário de Resposta Empática (ERQ), de Batson (1991), e a Escala do Estado Mindfulness (SMS), de Tanay e Bernstein (2013).

Malin e Gumpel (2022) concluíram que duas sessões de meditação curta mindfulness de 30 minutos aumentaram o estado da atenção plena nos estudantes, vontade de se voluntariar e ajudar, quando comparadas com os grupos-controle de música e de palestra. Foi registrado, ainda, aumento na empatia disposicional e cuidado empático dos estudantes na condição de mindfulness. De forma oposta, os autores descrevem algumas limitações do estudo, tais como o fato de o programa ter sido entregue apenas aos estudantes de graduação e o uso de questionários de autorrelato, além de a intervenção ter sido realizada no contexto pandêmico da COVID-19, no qual prevaleciam taxas altas de angústia e depressão na população. Cabe destacar que a pesquisa de Malin e Gumpel (2022) confirmou a importância do uso de intervenções curtas na promoção do bem-estar e seus efeitos nos comportamentos pró-sociais em situações emergenciais a exemplo da Pandemia de COVID-19.

Práticas Mindful sobre o terror da mortalidade

A experiência utilizando Práticas Mindful desenvolvida por Anālayo *et al.* (2022) objetivou comparar os efeitos de práticas breves de mindfulness e práticas contemplativas

sobre o medo da morte e do morrer, da mesma forma que as facetas de mindfulness e compaixão. Para esta intervenção descreveu-se a prática de mindfulness como trazer a atenção intencionalmente no momento presente e sem julgamento, ao passo que a contemplação significou observar algo cuidadosamente ou pensar profundamente sobre algo.

Neste sentido, foram randomizados aleatoriamente 89 estudantes de graduação em psicologia, sendo 44 para o grupo de Práticas Mindful (intervenção) e 45 para o grupo Contemplação (controle ativo). Os participantes receberam um total de 6% de bônus de notas de curso para completar todas as etapas da pesquisa pré e pós-intervenção e no acompanhamento (1 a 3 semanas após a intervenção).

No desenvolvimento das práticas de atenção plena, durante 6 semanas foi entregue aos estudantes uma gravação diferente de meditação ou contemplação, semanalmente, com duração de 20 minutos, para serem ouvidas e completadas. Essa amostra estudantil também foi estimulada a usar essas experiências como opção alternativa à realização de uma revisão de literatura sobre os tópicos relacionados.

As sessões de mindfulness versaram sobre os seguintes tópicos: 1) atenção plena e consciência corporal; 2) atenção plena na respiração; 3) atenção plena na respiração e a impermanência; 4) atenção plena na respiração e desapego; 5) atenção plena na respiração e a importância de permanecer vivo; e 6) atenção plena e o fato de que a respiração continua terminando. Todavia, nenhuma das instruções abordou explicitamente o tema da morte e do morrer.

As sessões de contemplação foram baseadas no Exame Diário de Santo Inácio em seus “Exercícios Espirituais” e consideraram os seguintes temas: 1) a mãe natureza e a sua paisagem interior; 2) deixar vir pensamentos e emoções dolorosas e observá-los; 3) deixar ir os eventos mentais para possibilitar a mudança; 4) reconhecer a humanidade no outro e desenvolver empatia; 5) agir virtuosamente e desenvolver respeito por si mesmo; 6) experimentar raiva e culpa, e deixá-los ir.

No desenvolvimento da pesquisa foram aplicados distintos instrumentos de medição: a Escala de Medo da Morte de Collett-Lester de 36 itens (CLFDS), desenvolvida por Lester (1990), o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), de Baer *et al.* (2006), e a versão curta da SCS (SCS-SF). de Raes *et al.* (2011).

Anālayo *et al.* (2022) comprovaram que as duas práticas (mindfulness e contemplação) reduziram significativamente o próprio medo de morrer e o medo da morte dos outros nos estudantes pesquisados. Também comprovaram aumentos significativos em

todas as facetas da atenção plena e da autocompaixão nos dois grupos. Todavia, não foi observada alteração significativa no medo da morte de outras pessoas.

Os autores sinalizaram limitações, destacando-se: o controle ativo, que não permitiu determinar se uma das intervenções é melhor do que uma condição sem intervenção; a amostra, que não foi representativa para a população mais ampla, ficando restrita às mulheres e, portanto, limitando a generalização; o risco de viés do método comum pela utilização dos autorrelatos.

A partir de uma análise metodológica abrangente, vale ainda destacar que as Práticas *Mindful* sobre o terror da mortalidade são inovadoras, quando comparadas com práticas de contemplação. Dentre as temáticas mais constantes em meio à Pandemia de COVID-19, medo e insegurança foram emoções e sentimentos que marcaram a vida de inúmeras pessoas. O medo da morte e do morrer foi constante durante o período pandêmico e, neste sentido, abriu-se o leque de possibilidades para novas intervenções criativas para a promoção do bem-estar.

Intervenção da Bondade Amorosa para mitigar o estigma de peso

O objetivo da Meditação da Autocompaixão e Bondade Amorosa, uma intervenção de autocompaixão, entregue por Joseph e Raque (2023), consistiu em explorar a eficácia dessa prática na redução do viés de peso de estudantes de enfermagem, especialmente aumentando a autocompaixão, emoções positivas focadas no outro e a flexibilidade cognitiva para a melhoria do cuidado compassivo e afirmativo.

Os participantes foram selecionados por meio da lista da Associação Nacional de Estudantes de Enfermagem (NSNA) dos EUA. Após a randomização, a amostra final de estudantes (n = 189) foi direcionada para a condição de intervenção mindfulness da bondade amorosa (n = 80) e para a condição de controle por meio do escaneamento corporal (n = 109). Tanto a intervenção com o mindfulness da bondade amorosa – *Self-Compassion Loving Kindness Meditation* (LKM) em língua inglesa – quanto com o escaneamento corporal (*Body Scan*) tiveram duração de 10 minutos, cada uma delas.

A intervenção LMK consistiu numa adaptação da meditação da bondade amorosa de Neff (2020), ajustada para corresponder a metodologia de viés conforme Stell e Farsides (2016). Ao invés de empregar um grupo de controle inativo, Joseph e Raque (2023) utilizaram o *Body Scan*, adaptado de uma gravação de áudio, especialmente para explorar a utilidade do componente compaixão da LKM.

Nas duas condições os estudantes receberam ao término da prática uma fotografia de uma mulher de peso maior. Na condição LKM foi solicitado que os estudantes direcionassem frases compassivas de bondade amorosa a essa mulher, ao passo que na condição de *Body*

Scan os participantes foram solicitados a prestar atenção às características físicas do rosto da mulher.

Foram aplicados os seguintes instrumentos de medição: o Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência – versão 4 (SATAQ-4), de Shaefer *et al.* (2015); o Teste de Associação Implícita de Peso (IAT), de Greenwald, McGhee e Schwartz (1998); a Escala Modificada de Emoções Diferenciais (MDES), de Fredrickson *et al.* (2003); o Inventário de Flexibilidade Cognitiva (CFI), de Dennis e Vander Wall (2010); SCS-SF, de Raes *et al.* (2011); a Escala de Competências Compassivas (CCS), de Lee e Seomun (2016) e a Escala de Atitudes em Relação a Pessoas Obesas (ATOP), de Allison, Basile e Yucker (1991).

Os resultados iniciais indicaram que os estudantes na condição de intervenção LMK demonstraram emoções positivas significativamente mais altas quando comparados com os estudantes na condição de controle *Body Scan*. A LMK se mostrou mais eficaz do que as práticas de mindfulness sozinhas para aumentar a emocionalidade positiva. De forma oposta, Joseph e Raque (2023) identificaram limitações na prática de Meditação da Autocompaixão e Bondade Amorosa, a saber: além das medidas pós-intervenção, a falta de dados longitudinais, o risco de viés de métodos comuns, a realização do estudo no período da Pandemia de COVID-19, com implicações importantes para o foco no estigma do peso.

Da nossa parte, os autores da LMK nos legaram uma metodologia didática e replicável, inclusive com a disponibilização dos links das práticas utilizadas, confirmando a importância da prática da meditação da autocompaixão e bondade amorosa nas intervenções baseadas em mindfulness para a promoção do bem-estar e compaixão, especialmente, entre profissionais que lidam com estigmas sociais, a exemplo do peso maior.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 trouxe luz ao sofrimento emocional nos ambientes educacionais, especialmente, universitários. O medo de morte (própria e das pessoas queridas), ansiedade, depressão, sentimento de solidão, dentre outros problemas relacionados com a saúde mental, materializaram-se com mais evidência. Nesse contexto pandêmico, as intervenções baseadas em mindfulness online, incluídas nesta revisão, apresentaram descobertas significativas do ponto de vista dos resultados e dos processos metodológicos.

Tendo em mente os resultados, os trabalhos revisados responderam ao nosso questionamento inicial sobre os efeitos das intervenções online, inspiradas no MBSR na

promoção do bem-estar em ambientes universitários durante a pandemia de COVID-19. Destarte, foram verificados, conforme o objetivo de cada intervenção: redução dos níveis de estresse e ansiedade; aumento dos níveis de autocompaixão; aumento do estado de atenção plena; aumento da empatia disposicional e cuidado empático; redução significativa do medo de morrer e do medo da morte de outros; aumentos significativos em todas as facetas da atenção plena; aumento da compaixão; promoção de emoções positivamente altas e da eficácia da emocionalidade.

Do ponto de vista metodológico, queremos dar ênfase às metodologias plurais, criativas e promissoras desenhadas e materializadas pelos autores dos artigos incluídos nesta revisão. Neste sentido merecem destaque, dentre outros aspectos metodológicos criativos utilizados pelos autores: 1) a disponibilização de links para acesso aos áudios das meditações gravadas; 2) o uso de programas online inovadores, adaptados do MBSR, contendo o link de acesso gratuito, com detalhes das temáticas e das práticas; 3) a utilização de programa de controles ativos inovadores, a exemplo de programas tipo *sham*, ao invés das listas de espera, uma das tendências mais recentes das intervenções de mindfulness; 4) o desenho de programas breves de atenção plena, com duração menor que oito semanas, com durações até mesmo menores que uma hora; 5) o uso de *priming* e de infográfico de mindfulness; 6) a intervenção curta relacionada à intenção de ajuda, com efeitos na pró-sociabilidade e na promoção da empatia; 6) o desenho de programas direcionados à polaridade afetiva em momentos de disputas, a exemplo das eleições ou consultas públicas; 7) a utilização de práticas conscientes sobre o medo da própria morte e da morte do outro; 8) o desenho de programas para tratar temáticas estigmatizantes, a exemplo do viés do peso corporal maior.

Ainda sobre as metodologias dos artigos revisados, queremos dar ênfase à randomização da maioria dos estudos, fato que demonstra a força da qualidade dos trabalhos incluídos e o rigor científico das pesquisas publicadas na Revista Mindfulness, que apresenta os melhores estudos sobre a temática. Todavia, os próprios autores reconheceram algumas limitações em seus estudos. Da nossa parte, corroboramos com eles, sem deixar de destacar a necessidade de estarmos atentos ao uso de escalas em excesso, ao menos por dois motivos. O primeiro deles, em períodos de crises tais como a Pandemia de COVID-19, a submissão ao preenchimento de inúmeros instrumentos, como questionários ou escalas, pode ser desagradável para os participantes. O segundo motivo encontra apoio em Bergomi, Tschacher e Kupper (2013), que afirmam que até aqui nenhuma das escalas de mindfulness validadas e disponíveis conseguem apreender em sua totalidade uma medida adequada da atenção plena em amostras da população em geral.

Diante do exposto, a nossa revisão abalizou a importância dos efeitos de práticas online de educação em saúde inspiradas no MBSR na promoção de bem-estar em ambientes universitários durante o contexto pandêmico. Por esse motivo, ao mesmo tempo em que fazemos eco com os autores a respeito das intervenções baseadas em mindfulness em meio à pandemia de COVID-19, reafirmamos a importância de mindfulness online na promoção do bem-estar em situações emergenciais ou crises semelhantes futuras. Assim, caso ocorra um novo momento de *lockdown*, a prática de mindfulness se apresenta como uma possibilidade viável e promissora para a promoção e/ou manutenção do bem-estar em ambientes universitários estressores, além de servir de base para estudos futuros.

REFERÊNCIAS

- ALLISON, D. B.; BASILE, V. C.; YUKER, H. E. The measurement of attitudes toward and beliefs about obese persons. **International Journal of Eating Disorders**, v. 10, n. 5, p. 599–607, 1991. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199109\)10:5<599::AID-EAT2260100512>3.0.CO;2-%23](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199109)10:5<599::AID-EAT2260100512>3.0.CO;2-%23)
- ANĀLAYO, B.; MEDVEDEV, O. N.; SINGH, N. N.; DHAUSSY, M. R. (2022). Effects of mindful practices on terror of mortality: a randomized controlled trial. **Mindfulness**, v. 13, n. 12, p. 3043–3057. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01967-8>
- BAER, R. A.; SMITH, G. T.; HOPKINS, J.; KRIETEMEYER, J.; TONEY, L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. **Assessment**, v. 13 n. 1, p. 27–45, 2006. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- BAMINIWATTA, A.; SOLANGAARACHCHI, I. Trends and developments in mindfulness research over 55 years: a bibliometric analysis of publications indexed in Web of Science. **Mindfulness**, v. 12, n. 9, p. 2099–2116, 2021. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- BARRÉ, R.; BRUNEL, G.; BARTHET, P.; LAURENCIN-DALICIEUX, S. The visual analogue scale: an easy and reliable way of assessing perceived stress. **Quality in Primary Health Care**, v. 1, n. 1, p. 1–5, 2017.
- BATSON, C. D. **The altruism question: toward a social psychological answer**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 1991.
- BERGOMI, C.; TSCHACHER, W.; KUPPER, Z. Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. **Mindfulness**, v. 4, p. 18–32, 2013. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0102-9>
- BOHLMMEIJER, E.; TEN KLOOSTER, P. M.; FLEDDERUS, M.; VEEHOF, M.; BAER, R. Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. **Assessment**, v. 18, n. 3, p. 308–320, 2011. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias e Inovação em Saúde. **Methodological guidelines: elaboration of systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials** [electronic resource]. Brasília, DF: Brasil/Ministério da Saúde, 2021.

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**, v. 84, n. 4, p. 822–848, 2003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

CARLSON, L. E.; BROWN, K. W. Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 58, n. 1, p. 29–33, 2005. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.04.366>

COHEN, S.; WILLIAMSON, G. Perceived stress in a probability sample of the United States. *In*: SPACAPAM, S.; OSKAMP, S. (eds.). **The social psychology of health**. Newbury Park, CA: Sage, 1988. p. 31–67.

DENNIS, J. P.; VANDER WAL, J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. **Cognitive Therapy and Research**, v. 34, p. 241–253, 2010. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>

DEVILLERS-RÉOLON, L., MASCRET, N., & SLEIMEN-MALKOUN, R. Online mindfulness intervention, mental health and attentional abilities: a randomized controlled trial in university students during COVID-19 lockdown. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 889807, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.889807>

FREDRICKSON, B. L.; TUGADE, M. M.; WAUGH, C. E.; LARKIN, G. R. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 2, p. 365–376, 2003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

GONZÁLEZ-GARCÍA, M.; ÁLVAREZ, J. C.; PÉREZ, E. Z.; FERNANDEZ-CARRIBA, S.; LÓPEZ, J. G. Feasibility of a brief online mindfulness and compassion-based intervention to promote mental health among university students during the COVID-19 pandemic. **Mindfulness**, v. 12, n. 7, p. 1685–1695, 2021. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>

GREENWALD, A. G.; MCGHEE, D. E.; SCHWARTZ, J. L. Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 74, n. 6, p. 1464–1480, 1998. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464>

IYENGAR, S.; LELKES, Y.; LEVENDUSKY, M.; MALHORTA, N.; WESTWOOD, S. J. As origens e consequências da polarização afetiva nos Estados Unidos. **Revisão Annual de Ciência Política**, 22, 129-146. <https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-051117-073034>

JOSEPH, E. C.; RAQUE, T. L. Feasibility of a loving kindness intervention for mitigating weight stigma in nursing students: a focus on self-compassion. **Mindfulness**, v. 14, n. 4, p. 841–853, 2023. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02094-8>

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. São Paulo, SP: Palas Athena, 2017.

LEE, Y.; SEOMUN, G. Development and validation of an instrument to measure nurses' compassion competence. **Applied Nursing Research: ANR**, v. 30, p. 76–82, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2015.09.007>

LELKES, Y.; WESTWOOD, S. The Limits of Partisan Prejudice. **The Journal of Politics**, v. 79, n. 2, p. 485–501, 2017. <https://doi.org/10.1086/688223>

LESTER, D. The collett-lester fear of death scale: the original version and a revision. **Death Studies**, v. 14, n. 5, p. 451–468, 1998. <https://doi.org/10.1080/07481189008252385>

MALIN, Y.; GUMPEL, T. P. Short mindfulness meditation increases help-giving intention towards a stranger in distress. **Mindfulness**, v. 13, n. 9, p. 2337–2346, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01963-y>

MARTÍNEZ-RUBIO D, NAVARRETE J, MONTERO-MARIN J. Feasibility, effectiveness, and mechanisms of a brief mindfulness- and compassion-based program to reduce stress in university students: a pilot randomized controlled trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 1, p. 154, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010154>.

MINAYO, M. C. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo, SP: Hucitec, 2014.

MRAZEK, A. J.; MRAZEK, M. D.; CHEROLINI, C. M.; CLOUGHESY, J. N.; CYNMAN, D. J.; GOUGIS, L. J.; LANDRY, A. P.; REESE, J. V.; SCHOOLER, J. W. The future of mindfulness training is digital, and the future is now. **Current Opinion in Psychology**, v. 28, p. 81–86, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.012>

NEFF, K. **Loving-kindness meditation**. Austin, TX: Center for Mindful Self-Compassion, 2020. 1 audiolivro (CD-ROM), extensão MP3 (48 MB). Disponível em: Self-compassion. https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/LKM_cleaned.mp3. Acesso em: 5 abr. 2023.

NEFF, K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, v. 2, p. 223–250, 2003. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

POTTER, D. **Palouse mindfulness**: mindfulness-based stress reduction, 2020. Curso online gratuito de treinamento MBSR. Disponível em: <https://palousemindfulness.com/>. Acesso em: 5 abr. 2023.

PRIEBE, N. P.; KURTZ-COSTES, B. E. The effect of mindfulness programs on collegiate test anxiety. **Mindfulness**, v. 13, n. 11, p. 2868–2878, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02002-6>

RAES, F.; POMMIER, E.; NEFF, K. D.; VAN GUCHT, D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, v. 18, n. 3, p. 250–255, 2011. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>

ROBERTSON, I. H.; MANLY, T.; ANDRADE, J.; BADDELEY, B. T.; YIEND, J. 'Oops!': performance correlates of everyday attentional failures in traumatic brain injured and normal subjects. *Neuropsychologia*, v. 35, n. 6, p. 747–758, 1997. [https://doi.org/10.1016/s0028-3932\(97\)00015-8](https://doi.org/10.1016/s0028-3932(97)00015-8)

SCHAEFER, L. M.; BURKE, N. L.; THOMPSON, J. K.; DEDRICK, R. F.; HEINBERG, L. J.; CALOGERO, R. M.; BARDONE-CONE, A. M.; HIGGINS, M. K.; FREDERICK, D. A.; KELLY, M.; ANDERSON, D. A.; SCHAUMBERG, K.; NERINI, A.; STEFANILE, C.; DITTMAR, H.; CLARK, E.; ADAMS, Z.; MACWANA, S.; KLUMP, K. L.; VERCELLONE, A. C.; PAXTON, S. J.; SWAMI, V. Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, v. 27, n. 1, p. 54–67, 2015. <https://doi.org/10.1037/a0037917>

SIMONSSOM, O.; BAZIN, O.; FISHER, S. D.; GOLDBERG, S. B. Effects of an 8-Week Mindfulness Course on Affective Polarization. *Mindfulness*, v. 13, p. 474-483, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01808-0>

SEGAL, Z.; WILLIAMS, M.; TEASDALE, J. **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression**. 2. ed. New York, NY:Guilford Press, New York, NJ:Guilford Press, 2018.

SOUZA, N. F.; SCHWINGEL, P. A. [Experience report of the “Medita Rural” series: human self-care small breaks based on mindfulness in a Brazilian public university during the COVID-19 pandemic]. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 6, p. e50511629305, 2022. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.29305>

SPIELBERGER, C. D. **The test anxiety inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press Inc, 1980.

SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. **Manual for the State-Trait Anxiety Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.

SPRENG, R. N.; MCKINNON, M. C.; MAR, R. A.; LEVINE, B. The Toronto Empathy Questionnaire: scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, v. 91, n. 1, p. 62–71, 2009. <https://doi.org/10.1080/00223890802484381>

STELL, A. J.; FARSIDES, T. Brief loving-kindness meditation reduces racial bias, mediated by positive other-regarding emotions. *Motivation and Emotion*, v. 40, n. 1, p 140–147, 2016. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9514-x>

UEBERHOLZ, R. Y.; FIOCCO, A. J. The effect of a brief mindfulness practice on perceived stress and sustained attention: does priming matter? *Mindfulness*, v. 13, n. 7, p. 1757–1768, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01913-8>

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Mindfulness: um guia prático para encontrar a paz num mundo frenético**. Rio de Janeiro, RJ: Sextante; 2015.

6.2 ARTIGO ORIGINAL

O primeiro produto se constituiu no artigo intitulado “*Relato de experiência da série “Medita Rural”: pequenas pausas de autocuidado humano baseadas em mindfulness em uma universidade pública brasileira durante a pandemia de COVID-19*”, que foi publicado no dia 07/05/2022 na revista *Research, Society and Development*, sob DOI 10.33448/rsd-v11i6.29305. O aludido artigo apresentado como APÊNDICE B teve como objetivo relatar a experiência “Série Medita Rural”, vivenciada na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) durante a Pandemia de COVID-19. Trata-se de uma experiência com entrega de *mindfulness* desenvolvida pelo doutorando.

6.3 CAPÍTULO DE LIVRO

O segundo produto se constituiu em relato autobiográfico publicado como capítulo de livro digital pela Editora Amplla, intitulado “*Relato autobiográfico de um professor de mindfulness virtual na entrega de um curso de educação em saúde para servidores de uma universidade pública do nordeste brasileiro durante a Pandemia de COVID-19*”. Este capítulo foi publicado em outubro de 2022 (APÊNDICE C). Trata-se de um autorrelato do próprio doutorando na entrega de um curso virtual de 8 semanas baseado em *mindfulness* (atenção plena) na UFRPE.

6.4 PROJETO DE EXTENSÃO

Tendo em vista a nossa proposta de educação em saúde para o ambiente universitário, todo o nosso trabalho no doutorado culminou com a organização da “I Semana do Cérebro da UFRPE & II Semana do Cérebro de Pernambuco” (APÊNDICE D). Trata-se de um projeto de extensão submetido à Plataforma do Sistema de Gestão de Projetos (SIGPROJ) e executado sob a coordenação do doutorando e organizado conjuntamente com o nosso orientador. Importante dizermos que a “Semana de Consciência do Cérebro” (no inglês “Brain Awareness Week”) é uma campanha global de conscientização cerebral realizada anualmente, sempre no mês de março. A “Brain Awareness Week” (BAW) é uma iniciativa da Dana Foundation, organização filantrópica privada dedicada ao avanço da neurociência e da sociedade, com sede em Nova York.

Neste sentido a I Semana do Cérebro da UFRPE & II Semana do Cérebro de Pernambuco foi realizada no Auditório da Biblioteca Setorial Manuel Correia de Andrade, UFRPE, no período de 13 a 17 de março de 2023, em parceria com o Consórcio Pernambucano Universitas: Universidade de Pernambuco (UPE), Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP). Todas as atividades desse evento transversalizaram a temática “O Cérebro Emocional: conhecendo e educando as emoções”, em diálogo com a nossa proposta de educação em saúde, que pode ser vivenciada na Mesa Geradora “Educação Contemplativa, Espiritualidade e Formação: como reencantar a educação?”. Além disso, a atividade de encerramento foi a apresentação do documentário “Momento Atenção Plena: documentário 8 Semanas de Mindfulness na UFRPE”.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS

A nosso ver, o ponto de partida, o desenvolvimento e o ponto de chegada de uma tese de doutorado em educação em ciências exigem uma reflexão do que foi experienciado, do que deixou como resultado e do que poderá vir a ser após a sua conclusão. Em se tratando da Educação em Ciências, a nossa pesquisa nos legou vivências, aprendizagens e desafios futuros na Área da Educação em Saúde, numa confluência entre esses dois amplos campos: Saúde e Educação.

Por esse motivo, ao finalizarmos a nossa “Aventura *Mindfulness* na UFRPE”, não temos a pretensão de considerar este estudo tal qual algo acabado, dialeticamente falando. Ao contrário, admitimos outras possibilidades de educação em saúde, especialmente em ambientes universitários. Partindo dessa premissa, destacaremos algumas considerações sobre a importância de cada uma das ações educativas realizadas e produtos entregues, ao longo do doutorado. Vejamos:

Em relação ao primeiro produto entregue, a “*Série Medita Rural*”, os relatórios dos seus episódios, as falas, as mensagens pelo chat e os comentários postados, juntamente com as observações sistemáticas do pesquisador principal, abalizaram a importância da prática de pequenas pausas *mindfulness* na redução do estresse, no desenvolvimento de habilidades da atenção plena para a promoção de bem-estar da comunidade universitária durante a Pandemia de COVID-19. Sem dúvida, ações virtuais de educação em saúde, a exemplo da Série “*Medita Rural*”, podem e devem ser aplicadas a outras situações similares.

No que diz respeito ao segundo produto entregue, “*Curso Qualidade de Vida baseado em Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE*”, os autorrelatos do professor e os registros dos “*inquiries*” com os alunos concluintes mostraram efeitos positivos entre a primeira e a última aula do curso, o que nos leva a afirmar, ao longo desse processo educativo de oito semanas, que houve lampejos tênues e sutis, porém, significativos, na redução do estresse e no desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais, de regulação emocional e flexibilidade cognitiva dos servidores concluintes.

A nosso ver, cursos similares a este são viáveis em ambientes universitários e podem favorecer uma maior capacidade na realização de atividades cotidianas, nos relacionamentos, comportamentos e tomadas de decisão mais conscientes. Também podem contribuir para um corpo mais saudável, sensação de bem-estar e realização na vida profissional dos participantes.

Em relação ao terceiro produto entregue, I Semana do Cérebro da UFRPE & II Semana do Cérebro de Pernambuco, foram evidenciadas as bases culturais da educação em saúde na UFRPE, especialmente a educação baseada na pedagogia contemplativa. Neste sentido, conscientemente, propusemos que a primeira atividade da I Semana do Cérebro da UFRPE & II Semana do Cérebro de Pernambuco se fundamentasse na Mesa Geradora “Educação Contemplativa, Espiritualidade e Formação: como reencantar a educação?” ao passo que, intencionalmente, a última atividade do encerramento se constituísse no “Momento Atenção Plena: Documentário 8 Semanas de Mindfulness na UFRPE”.

Alinhada com a proposta *Brain Awareness Week*, da Dana Foundation, a I Semana do Cérebro da UFRPE & II Semana do Cérebro de Pernambuco atraiu centenas de pessoas. Assim, conjuntamente com servidores (técnicos e docentes) e estudantes da UFRPE registrou-se a participação ativa de docentes-neurocientistas da UPE, UFPE e UNIVASF, além de neuroeducadores de outras instituições.

Observamos também a participação entusiasmada de estudantes e docentes das comunidades escolares públicas do entorno da UFRPE, tais como a Escola de Referência em Ensino Fundamental e Médio Lions de Parnamirim e a Escola de Referência em Ensino Médio Professor Cândido Duarte, além de profissionais da Saúde Mental do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) da Prefeitura de São Lourenço da Mata e de terapeutas de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) da Prefeitura do Recife.

Sem dúvida registramos uma convivência coletiva de tomada de consciência da importância do funcionamento do cérebro no dia a dia, desmistificando que o cérebro não é objeto de fascínio apenas de neurocientistas, mas de todas as pessoas, pelo simples fato de nossa humanidade compartilhada.

Destarte, tanto os achados quanti-qualitativos da “Série Medita Rural” e do “Curso Qualidade de Vida baseado em *Mindfulness* (Atenção Plena)”, quanto os resultados da Revisão Sistemática e da Semana do Cérebro confirmaram que essas ações na UFRPE foram exitosas. Daí a importância da nossa Tese enquanto proposta de educação em saúde em ambientes educacionais universitários, especialmente em momentos de ansiedade e estresse, como o da Pandemia de Covid-19, seja no formato de pequenas pausas, a exemplo do “Medita Rural”, seja no formato de programas de oito semanas, a exemplo do “Curso de Mindfulness na UFRPE”, ou mesmo sob a forma de projeto de extensão, tal qual a “Semana do Cérebro”.

Em termos de legado e perspectivas futuras da nossa tese, presenciamos na UFRPE a continuidade do apoio institucional, seja na PROGEPE, seja na Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Cidadania (PROEXC), para a implementação de cursos de educação em saúde baseados em *mindfulness*, desta feita, presenciais. Inclusive, um desses cursos fora realizado no *Campus* Sede, nos meses de setembro e dezembro de 2022, que resultou no documentário apresentado no encerramento da I Semana do Cérebro da UFRPE & II Semana do Cérebro de Pernambuco.

No que diz respeito ao quarto e último produto entregue, “Descobertas significativas de experiências online de educação em saúde inspiradas no Mindfulness-Based Stress Reduction na promoção do bem-estar em ambientes universitários durante a Pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática na Revista Mindfulness”, corroborando com os resultados e limitações das experiências revisadas, que abalizaram as ações baseadas em *mindfulness* da nossa proposta de educação em saúde, reafirmamos a importância da entrega de programas online de atenção plena na promoção do bem-estar das comunidades universitárias, sejam eles de 8 semanas ou de períodos mais breves, até mesmo menor que 1 hora, sobretudo em momentos de sofrimento emocional, individual e coletivo, a exemplo da COVID-19.

Diante do que experienciamos até aqui, diremos que a sementinha da “Aventura *Mindfulness*” caiu no solo fértil da UFRPE e agora está brotando por meio de convites institucionais para a realização, em breve, de programas de atenção plena nas Unidades Acadêmicas do Cabo de Santo Agostinho (UACSA) e de Belo Jardim (UABJ).

Sem dúvida, as impermanências da vida, evidenciadas nas mudanças do fazer acadêmico e laboral da nossa instituição com o advento da COVID-19 e seu aparente arrefecimento atual, levam-nos a reafirmar que esta pesquisa lançou na UFRPE as bases do Modo Ser, mais presente, mais consciente, do não-fazer nada, mas um nada muito complexo, no dizer de Kabat-Zinn (2017).

Não duvidamos que a semente *Mindfulness* continua germinando tal qual uma flor de lótus, tal qual as sementes da logomarca da identidade visual da UFRPE (Figura 5), que expressam “*Ex semme seges*”, ou “você colhe da semente”.

Figura 5. Logomarca da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE)



Fonte: Universidade Federal Rural de Pernambuco (2022)

Por esse motivo, esperançosos de esperar, no dizer “freireano”, aspiramos um futuro próximo em que a UFRPE venha a se tornar uma universidade mais saudável, mais produtora de bem-estar para a sua comunidade universitária. Resta-nos tão somente almejar que essa importante instituição superior pública centenária do nordeste brasileiro prossiga o seu luminoso caminho de semear conhecimentos. Tal qual se vê na sua logomarca, quiçá venha a UFRPE tornar-se uma universidade mais presente, mais *mindful*.

REFERÊNCIAS

- ANALAYO, B. **Sattipathana**: Los Orígenes del Mindfulness. Barcelona: Editorial Siglantana, 2003.
- ANDRAGOGIA BRASIL. **Ciclo de Aprendizagem Vivencial**. Disponível em: <https://andragogiabrasil.com.br/?s=aprendizagem+vivencial>. Acesso em 01 jul. 2022.
- BAMBA. Associação Britânica de Abordagem Baseadas em Mindfulness. **Diretrizes de Boas Práticas**. Disponível em: <https://bamba.org.uk/teachers/good-practice-guidelines/>. Acesso em: 08 ago. 2021.
- BARRETO, C. **Coronavirus**: tudo o que você precisa saber sobre a nova pandemia. Disponível em: <https://pebmed.com.br/coronavirus-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-nova-pandemia/>. Acesso em: 06 ago. 2020.
- BROWN, R. W.; RYAN, R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 4, p. 822–848, 2003.
- BURCH, V. **Viva bem com a dor e a doença**: o método da atenção plena. São Paulo: Summus, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes Metodológicas**: elaboração de revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados (recurso eletrônico). Brasília, 2021.
- CAO, W. *et al.* The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. **Psychiatry Research**, v. 287, p. 112934, 2020.
- CARVALHO, J. S. **Educação Contemplativa**: uma abordagem transformadora. Disponível em: <https://mindmatters.pt/2019/01/15/educacao-contemplativa-uma-abordagem-transformadora/>. Acesso em: 04 abr. 2023.
- CHOLDRON, P. A. **Acolher o indesejável**: uma vida plena em um mundo abatido. Rio de Janeiro: Ghyphus, 2020.
- COLL, C. *et al.* **O construtivismo em sala de aula**. São Paulo: Ática, 2004.
- CONSENZA, R. M. **Neurociência e mindfulness**: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- CPM. Centro de Promoção de Mindfulness. **Formação Profissional Qualidade de Vida Baseada em Mindfulness**. Disponível em: <https://cpmindfulness.com.br/formacao-profissional/formacao-profissional-mindfulness/>. Acesso em: 22 mai. 2022.
- CRANE, R. S. **Mindfulness-based Interventions**. Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC). 2018. Disponível em: <https://mbitac.bangor.ac.uk/documents/MBITACmanualsummaryandaddendums0517.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2023.

_____. What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. **Psychological Medicine**, v. 47, n. 6, p. 990–999, 2017.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012

DEMARZO, M. *et al.* **Mindfulness para profissionais da educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal**. São Paulo: editora SENAC, 2020.

DE VIBE, M. *et al.* Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. **BMC Medical Education**, v. 13, p. 107, 2013.

DOBKIN, P. L.; IRVING, J. A.; AMAR, S. For whom may participation in a mindfulness-based stress reduction program be contraindicated? **Revista Mindfulness**, v. 3, p. 44-50, 2012.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GIL, A. C. **Estudo de caso**. São Paulo: Atlas, 2009.

HOFFMAN, J. M. L. **Avaliação Mediadora: uma prática em construção da pré-escola à universidade**. Porto Alegre: Mediação, 2006.

HIRAYAMA, M. S. *et al.* [The perception of behavior related to mindfulness and the Brazilian version of the Freiburg Mindfulness Inventory]. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 9, p. 3899–3914, 2014.

KABAT-ZINN, J. **A catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

_____. **Atenção plena para principiantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

_____. **Aonde quer que você vá, é você que está lá**. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

_____. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. **Contemporary Buddhism**, v. 12, n. 1, p. 281–305, 2011.

_____. **Coming to our senses**. New York: Hyperion, 2005.

_____. Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. **Clinical Psychology Science**, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.

LeDOUX, J. **O cérebro emocional: os misteriosos alicerces da vida emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

LeDOUX, J. E.; DAMÁSIO, A. Emoções e Sentimentos. In: KANDEL, E. R. *et al.* **Princípios de Neurociências**. Porto Alegre: AMGH, 2014, p. 938-51.

LIMA, L. C; SOUSA, L. B. Pandemia do Covid-19 e o Processo de Aprendizagem: um olhar psicopedagógico. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 15, n. 54, p. 813–835, 2021.

LUDKE, M.; ANDRÉ, M. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. 2. ed. Rio de Janeiro: E.P.U., 2013.

LUTZ, A. *et al.* Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends in Cognitive Sciences**, n. 2, v.1 4, p. 163-9, 2008.

MALINOWSKI, P. Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. **Frontiers in Neuroscience**, v. 7, p. 8, 2013.

MARTINS, G. A. **Estudo de caso: uma estratégia de pesquisa**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MEIKLEJOHN, J. *et al.* Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: fostering the resilience of teachers and students. **Revista Mindfulness**, v. 3, n. 4, p. 291–307, 2012.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINDFULNESS BRASIL. **Institucional**. Disponível em: <https://mindfulness.unifesp.br/>. Acesso em: 05 ago. 2021.

NAÇÃO CONSCIENTE REINO UNIDO. **Relatório Multipartidário da Mindfulness**. Grupo Parlamentar (MAPPG). 2015. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/550775/Mindfulness.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 24 jun. 2023.

OLENDZKI, A. **Mindfulness of Breathing: Ānāpānasati Sutta (MN 118)**. 2009. Disponível em: <https://www.buddhistinquiry.org/article/mindfulness-of-breathing-anapanasati-sutta-mn-118/>. Acesso em: 24 jun. 2023.

ORGANIZAÇÃO CIÊNCIA E COGNIÇÃO. **Mindfulness Virtual: uma estratégia educacional para desenvolver o estado de atenção plena de estudantes da UFRJ**. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/portal/?s=MINDFULNESS+VIRTUAL>. Acesso em: 04 ago. 2021.

OPAS/OMS. Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde. **Histórico da Pandemia de COVID-19**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 27 Mar. 2023.

OXFORD LEARNER'S DICTIONARIES. **Mindfulness**. Disponível em: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/mindfulness?q=mindfulness>. Acesso em: 15 ago. 2022.

OLIVEIRA, M.B.; HIRAYAMA, M. S.; BARROS. **Apostila do Aluno – Programa Mindfulness para Qualidade de Vida**. São Paulo: Centro de Promoção de Mindfulness (CPM), 2021-a.

_____. **Manual do Programa Mindfulness para Qualidade de Vida**. São Paulo: Centro Paulista de Mindfulness (CPM), 2021-b.

OLIVEIRA, M. A. P.; PARENTE, R. C.M. Entendendo Ensaios Clínicos Randomizados. **Brazilian Journal of Videoendoscopic Surgery**, v. 3, n. 4, p. 176–180, 2010.

PENMAN, D. **A arte de respirar**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

RAHAL, G. M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Revista Psicologia Escola e Educação**, Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, v. 22, n. 2, p. 347–358, 2018.

RICARD, M. **Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.

SAMPAIO; R. F.; MANCINI, M. C. 2007. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 1, p. 83–89, 2007.

SANTORELLI, S. **Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine**. Mishawaka: Crown Publications, 2000.

SANTOS, A. R. **Metodologia Científica: a construção do conhecimento**. Rio de Janeiro: Lamparina, 2008.

SANTOS, Y. A. B. S.; TORGA, V. L. M. Autobiografia e (res). **Bakhtiniana**, v. 15, n. 2, p: 119–144, 2020.

SERAFINI, G. *et al.* The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. **QJM: An International Journal of Medicine**, v. 113, n. 8, p. 531–537, 2020.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2007.

SHAPIRO, S. *et al.* Mindfulness Mechanisms. **Journal of Clinical Psychology**, v. 62, n. 3, p. 373–386, 2006.

SILVA, A. P. B. da; PADOVAN, P. A. **O ensino remoto e seus desafios e estratégias: relato de experiências no estágio em ensino de Biologia**. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2021/TRABALHO_EV150_MD1_SA116_ID4223_29072021202605.pdf. Acesso em: 16 mai. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA (UNESCO). **A UNESCO reúne organizações internacionais, sociedade civil e parceiros do setor privado em uma ampla coalizão para garantir a #AprendizagemNuncaPara**. Disponível em: <https://pt.unesco.org/news/unesco-reune-organizacoes-internacionais-sociedade-civil-e-parceiros-do-setor-privado-em-uma>. Acesso em: 05 ago. 2021.

WALLACE. B. A. **A revolução da atenção: revelando o poder da mente focada**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2017.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2010.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) _____,

Meu nome é Nicodemos Felipe de Souza, servidor da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), lotado na Comissão Interna de Carreira (CIS) dos técnico-administrativos em Educação e atualmente estou cursando o doutorado no Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências (PPGEC) – Química da Vida e Saúde – Associação de IES da UFRGS.

Gostaria de convidá-lo(a) a participar da minha pesquisa de doutorado. Este formulário irá informá-lo sobre o estudo. Se você deseja participar, assine uma cópia deste formulário e devolva-o em um envelope interno com meu nome nele. A outra cópia é sua. Você não precisa participar se não quiser.

Sobre o estudo:

Este estudo pretende explorar a prática de mindfulness (atenção plena) na UFRPE durante a pandemia de Covid-19 e determinar se há um impacto na redução de estresse e autorregulação atencional, atitudinal e socioemocional dos servidores.

Sobre os participantes:

Haverá cerca de 60 a 120 servidores escolhidos para participar neste estudo. O critério de inclusão para a equipe selecionada é ser servidor técnico ou docente em trabalho na UFRPE durante a Covid-19. Os critérios de exclusão são pessoas que não estejam em tratamento médico psicológico ou pessoas que trabalhem na Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas (PROGEPE) da UFRPE.

O que os participantes farão?

1. Antes do início do estudo e após a conclusão do Curso “Mindfulness para qualidade de vida”, os participantes receberão dois questionários de escala de classificação eletronicamente, perguntando sobre seus sentimentos, pensamentos e emoções.
2. O curso terá duração de oito semanas.
3. As práticas dentro da aplicação variam de 5 a 30 minutos de duração, no mínimo.

4. Depois de completadas as oito semanas você receberá eletronicamente uma avaliação para responder a algumas perguntas demográficas e sobre sua experiência.

Sobre os riscos:

Garantimos que o estudo seja conduzido de forma ética e que haja risco mínimo para todos os participantes. Este estudo é considerado uma pesquisa educacional que envolve atividades que estão dentro dos procedimentos habituais e usuais de escolas ou universidades. O anonimato será garantido aos participantes e será resguardado.

Benefícios em participar da pesquisa:

É difícil determinar se você receberá benefícios como resultado deste estudo. No entanto, há uma chance de você aumentar a consciência de sua respiração e aprender como usá-la para regular suas emoções. Os resultados não são garantidos, mas sua participação pode ajudar outras pessoas, como resultado das descobertas obtidas neste estudo.

Confidencialidade:

A sua participação neste estudo será tratada de forma profissional e confidencial. Como pesquisador, serei a única pessoa a par das respostas fornecidas nas escalas de avaliação e questionários.

Suas respostas individuais não serão compartilhadas com a UFRPE, nem farão parte dos registros pessoais. Além disso, se este estudo for publicado, apenas os dados codificados serão mostrados. Não haverá nomes de participantes ou da organização como parte deste estudo.

Participação voluntária:

Sua participação neste estudo é completamente voluntária. Mesmo que você dê consentimento para participar, você ainda pode optar por não participar.

Contato:

Se você tiver alguma dúvida sobre esta pesquisa ou alguma dúvida, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo pelo celular ou e-mail:

- Celular e whatsapp (81) 98708-0651
- E-mail: nico.felipedesouza@gmail.com.

Pagamento:

Sua participação será muito valiosa. No entanto, você não receberá pagamento pela participação neste estudo. Você também não será cobrado pelo preenchimento de questionários como parte do estudo.

Li este formulário de consentimento e compreendo os detalhes do estudo. Eu entendo que posso fazer perguntas adicionais conforme elas surgirem.

- Concordo em participar deste estudo.
 NÃO concordo em participar deste estudo.

Verifique sua decisão abaixo, assine e envie para o e-mail: nico.felipedesouza@gmail.com.

Gratidão!

APÊNDICE B – ARTIGO INTITULADO “RELATO DE EXPERIÊNCIA DA SÉRIE
“MEDITA RURAL”: PEQUENAS PAUSAS DE AUTOCUIDADO HUMANO BASEADAS
EM MINDFULNESS EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA BRASILEIRA DURANTE A
PANDEMIA DE COVID-19”

Relato de experiência da série “Medita Rural”: pequenas pausas de autocuidado humano baseadas em mindfulness em uma universidade pública brasileira durante a pandemia de COVID-19

Experience report of the “Medita Rural” series: human self-care small breaks based on mindfulness in a Brazilian public university during the COVID-19 pandemic

Relato de experiencia de la serie “Medita Rural”: pequeños descansos de autocuidado humano basados en mindfulness en una universidad pública brasileña durante la pandemia de COVID-19

Recebido: 17/04/2022 | Revisado: 25/04/2022 | Aceito: 04/05/2022 | Publicado: 07/05/2022

Nicodemos Felipe de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9338-2559>
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil
E-mail: nico.felipedesouza@gmail.com

Paulo Adriano Schwingel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2935-3403>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: paulo.schwingel@upe.br

Resumo

Objetivou-se relatar a experiência intitulada “Série Medita Rural: pequenas pausas de autocuidado humano baseadas na atenção plena (*mindfulness*)”, vivenciada na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) durante a Pandemia de COVID-19. Adotou-se metodologia dialógica por meio do canal da UFRPE na plataforma YouTube. Cultivou-se a vivência síncrona de cinco episódios ou sessões de meditação *mindfulness*, às segundas-feiras no horário das 9 horas da manhã, com duração máxima de trinta minutos por episódio. Estes eram destinados a breves explicações sobre postura, teoria de *mindfulness*, mecanismos e redes neurais envolvidas na meditação e, sobretudo, à prática da meditação *mindfulness*. Os vídeos foram gravados e disponibilizados no *YouTube* como ferramenta a ser utilizada também de forma assíncrona por servidores técnico-administrativos em educação, docentes e público externo a qualquer momento no horário mais propício às pausas de autocuidado baseadas em *mindfulness*. A coleta dos dados quantitativos dos episódios da série “Medita Rural” foi realizada por meio do “*YouTube Analytics*” e os dados qualitativos foram retirados de falas institucionais, mensagens pelo chat e comentários postados nos vídeos. Os resultados obtidos reforçam a importância da prática de *mindfulness* na promoção do bem-estar da comunidade universitária e, especialmente, no desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais e de regulação emocional e flexibilidade cognitiva durante a Pandemia de COVID-19. A provisoriamente dos resultados da série “Medita Rural” sinalizaram algumas limitações da experiência, permanecendo em aberto outras possibilidades para a entrega de *mindfulness* virtual em ambientes educacionais.

Palavras-chave: Angústia psicológica; Atenção plena; Ensino; Habilidades sociais; Satisfação pessoal.

Abstract

The objective was to report the experience entitled "Medita Rural Series: short breaks in human self-care based on mindfulness", experienced at the Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) during the COVID-19 Pandemic. A dialogic methodology was adopted through the UFRPE channel on the YouTube platform. The synchronous experience of five episodes or mindfulness meditation sessions was cultivated, on Mondays at 9 am, with a maximum duration of thirty minutes per episode. These were intended as brief explanations about posture, theory, mechanisms, and neural networks involved in meditation, and the practice of mindfulness meditation. The videos were recorded and made available on YouTube as a tool to be used asynchronously by technical-administrative education workers, teachers, and the external public at the most favorable time for mindfulness-based self-care breaks. The collection of quantitative data from the episodes of the series “Medita Rural” was carried out through “YouTube Analytics” and the qualitative data were taken from institutional speeches, chat messages, and comments posted on the videos. The results obtained reinforce the importance of mindfulness practice in promoting the well-being of the university community and, especially, in the development of attentional, attitudinal, and emotional regulation skills and cognitive flexibility during the COVID-19 Pandemic. The provisionally of the results of the “Medita Rural” series

APÊNDICE C – CAPÍTULO INTITULADO “RELATO AUTOBIOGRÁFICO DE UM
PROFESSOR DE MINDFULNESS VIRTUAL NA ENTREGA DE UM CURSO DE
EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA
DO NORDESTE BRASILEIRO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19”

RELATO AUTOBIOGRÁFICO DE UM PROFESSOR DE MINDFULNESS VIRTUAL NA ENTREGA DE UM CURSO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO NORDESTE BRASILEIRO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

AUTOBIOGRAPHICAL REPORT OF A VIRTUAL MINDFULNESS TEACHER IN THE DELIVERY OF A HEALTH EDUCATION COURSE FOR SERVANTS OF A PUBLIC UNIVERSITY IN NORTHEASTERN BRAZIL DURING THE COVID-19 PANDEMIC

DOI: 10.51859/AMPLA.ECV2392-10

Nicodemos Felipe de Souza ¹
Paulo Adriano Schwingel ²

¹ Doutorando em Educação em Ciências. Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS

² Professor Associado do Departamento de Nutrição. Universidade de Pernambuco – UPE

RESUMO

Programas ou intervenções baseadas em *mindfulness* favorecem o desenvolvimento de habilidades atencionais e atitudinais por meio da promoção de uma maior capacidade na realização das atividades cotidianas, nos relacionamentos, na saúde do corpo e na promoção do bem-estar. Este trabalho visa relatar a experiência vivenciada por um professor em uma universidade pública do nordeste brasileiro por meio da entrega de um curso de educação em saúde baseado em atenção plena (*mindfulness*) virtual durante a Pandemia de Covid-19. Trata-se de um relato de experiência autobiográfico por meio do qual os resultados foram analisados através do método da hermenêutica-dialética. Analisando as informações coletadas ficou evidente a importância da prática de *mindfulness* como estratégia de educação em saúde para o desenvolvimento das habilidades atencionais e atitudinais, bem como para a regulação emocional e para a flexibilidade cognitiva dos servidores pesquisados. Cabe destacar que respostas positivas eram ainda mais evidentes nos momentos de ansiedade e estresse autorrelatados como estando relacionados a Pandemia de Covid-19. Ao término do curso, os resultados identificados se mostraram parciais e/ou provisórios, deixando em aberto outras possibilidades para a prática de *mindfulness* em ambientes educacionais universitários. Por fim, para obtenção de informações válidas e confiáveis se faz necessário o desenvolvimento de pesquisas com delineamento experimental, randomizadas, com a utilização de instrumentos de mensuração e avaliação de escalas de consciência e atenção.

Palavras-chave: Atenção Plena. Estresse emocional. Habilidades socioemocionais. Satisfação pessoal.

ABSTRACT

Mindfulness-based programs or interventions favor the development of attentional and attitudinal skills through the promotion of a greater ability to perform daily activities, relationships, body health, and the promotion of well-being. This work aims to report the experience of a professor at a public university in northeastern Brazil through the delivery of a virtual mindfulness-based health education course during the Covid-19 Pandemic. It is an autobiographical experience report through which the results were analyzed through the method of hermeneutics-dialectics. Analyzing the information collected, it became evident the importance of mindfulness practice as a health education strategy for the development of attentional and attitudinal skills, as well as for the emotional regulation and cognitive flexibility of the workers surveyed. It should be noted that positive responses were even more evident in moments of anxiety and stress, self-reported as being related to the Covid-19 Pandemic. At the end of the course, the results identified were partial and/or provisional, leaving open other possibilities for the practice of mindfulness in university educational environments. Finally, to obtain valid and reliable information, it is necessary to monitor studies with an experimental design, randomized, with the use of instruments to measure and assess awareness and attention scales.

Keywords: Mindfulness. Psychological distress. Socio-emotional skills. Personal satisfaction.

APÊNDICE D – FORMULÁRIO DE CADASTRO DA I SEMANA DO CÉREBRO DA
UFRPE & II SEMANA DO CÉREBRO DE PERNAMBUCO

Defina o texto para impressão

**FORMULÁRIO-SÍNTESE DA PROPOSTA - SIGProj
EDITAL SÔNUS 2023**

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

PROCESSO N°:

SIGProj N°: 387981.2209.364237.24022023

PARTE I - IDENTIFICAÇÃO

TÍTULO: II SEMANA DO CÉREBRO DE PERNAMBUCO/I SEMANA DO CÉREBRO DA UFRPE 2023

TIPO DA PROPOSTA:

Curso Evento Prestação de Serviços
 Produção e Publicação Produto Programa
 Projeto

ÁREA TEMÁTICA PRINCIPAL:

Comunicação Cultura Direitos Humanos e Justiça Educação
 Meio Ambiente Saúde Tecnologia e Produção Trabalho
 Desporto

COORDENADOR: Nicodemos Felipe de Souza

E-MAIL: cis.tae@ufrpe.br

FONE/CONTATO: 8133206158 / 81987080651

Defina o texto para impressão

FORMULÁRIO DE CADASTRO DE PROJETO DE EXTENSÃO

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

PROCESSO N°:

SIGProj N°: 387981.2209.364237.24022023

1. Introdução

1.1 Identificação da Ação

Título: II SEMANA DO CÉREBRO DE PERNAMBUCO/ I SEMANA DO CÉREBRO DA UFRPE 2023

Coordenador: Nicodemos Felipe de Souza / Técnico

Tipo da Ação: Projeto

Edital: SÔNUS 2023

Faixa de Valor:

Vinculada à Programa de Extensão? Não

Instituição: UFRPE - Universidade Federal Rural de Pernambuco

Unidade Geral: PROGEP - Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Unidade de Origem: DQV - Departamento de Qualidade de Vida

Início Previsto: 10/01/2023

Término Previsto: 30/04/2023

Possui Recurso Financeiro: Não

1.2 Detalhes da Proposta

Carga Horária Total da Ação: 100 horas

Justificativa da Carga Horária: 100 horas, carga horária total da I Semana do Cérebro da UFRPE - 2023 será de 100 (oitenta) horas, assim distribuída: 20 horas para o planejamento e 60 horas para a execução.

Periodicidade: Permanente/Semanal

A Ação é Curricular? Não

Abrangência:	Estadual
Estado Atendido:	Pernambuco
Municípios Atendidos:	Serra Talhada Parnamirim Recife Petrolina Garanhuns Belo Jardim Carpina Cabo
Tem Limite de Vagas?	Não
Local de Realização:	CAMPUS SEDE DA UFRPE: BIBLIOTECA SETORIAL, CAMPI UNIDADES ACADÊMICAS (CABO E BELO JARDIM).
Período de Realização:	13 de janeiro de 2023 a 30 de abril de 2028.
Tem Inscrição?	Sim
Início das Inscrições:	01/03/2023
Término das Inscrições:	17/03/2023
Contato para Inscrição:	O contato para informações será o e-mail do programa: primeirasemanadocerebrodaufrpe@gmail.com . Para as inscrições será utilizado o e-mail da equipe organizadora https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMIpt-IZJ_SHe14EafcfbBGSPtW4dBJRbdqG6T36aSoEyaKg/viewform?usp=sf_link .
Tem Custo de Insc./Mensalidade?	Não

1.3 Público-Alvo

Comunidade da UFRPE (servidores técnicos, servidores docentes e estudantes) do campus sede, unidades acadêmicas, Lions Parnamirim (Dois Irmãos). Cândido Duarte (Apipucos), comunidades do entorno da UFRPE Sede, associações de moradores, organizações privadas, organizações não governamentais, organizações sindicais (SINTUFEPE UFRPE e ADUFERPE).

Nº Estimado de Público: 1760

Discriminar Público-Alvo:

	A	B	C	D	E	Total
Público Interno da Universidade/Instituto	50	50	50	50	50	250
Instituições Governamentais Federais	50	50	50	50	50	250
Instituições Governamentais Estaduais	50	50	50	20	100	270
Instituições Governamentais Municipais	50	50	50	20	100	270
Organizações de Iniciativa Privada	50	50	50	20	50	220
Movimentos Sociais	0	0	0	0	100	100

Organizações Não-Governamentais (ONGs/OSCIPs)	0	0	0	0	100	100
Organizações Sindicais	50	0	0	50	100	200
Grupos Comunitários	0	0	0	0	100	100
Outros	0	0	0	0	0	0
Total	300	250	250	210	750	1.760

Legenda:

(A) Docente

(B) Discentes de Graduação

(C) Discentes de Pós-Graduação

(D) Técnico Administrativo

(E) Outro

1.4 Parcerias

Nome	Sigla	Parceria	Tipo de Instituição/IPES	Participação
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO	UFPE	Externa à IES	Instituição Governamental Federal	Parceria por meio de atividades.
UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO	UNIVASF	Externa à IES	Instituição Governamental Federal	Parceria na construção do evento.
UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO	UNICAP	Externa à IES	Organização de Iniciativa Privada	Contribuição com a organização em geral.
UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO	UPE (CAMPUS PETROLINA)	Externa à IES	Instituição Governamental Estadual	Contribuição na organização do evento de um modo geral.
INSTITUTO MENINO MIGUEL DA UFRPE	IMMUFRPE	Interna à IES	INSTITUTO MENINO MIGUEL DA UFRPE	Promoção de atividades na temática 'Cérebro e Envelhecimento'.
NÚCLEO DE ACOLHIMENTO EMOÇÕES E SENTIMENTOS DO SINTUFEPE UFRPE	ACOLHE SINTUFEPE UFRPE	Interna à IES	NÚCLEO DE ACOLHIMENTO EMOÇÕES E SENTIMENTOS SINTUFEPE UFRPE	Acolhimento e apoio de atividades da I Semana do Cérebro da UFRPE.
NÚCLEO DO CUIDADO HUMANO DA UFRPE	NCHUFRPE	Interna à IES	NÚCLEO DO CUIDADO HUMANO DA UFRPE	Campanha de cuidado humano e bem-estar.

ESCOLA DE REFERENCIA EM ENSINO MÉDIO CÂNDIDO DUARTE	EREM CANDIDO DUARTE (APIPUCOS)	Externa à IES	Instituição Governamental Estadual	PARCERIA.
ESCOLA LIONS PARNAMIRIM	ELP (DOIS IRMÃOS)	Externa à IES	Instituição Governamental Estadual	PARCERIA.

1.5 Caracterização da Ação

Área de Conhecimento:	Ciências da Saúde » Saúde Coletiva » Saúde Pública
Área Temática Principal:	Educação
Área Temática Secundária:	Saúde
Linha de Extensão:	Direitos individuais e coletivos

1.6 Descrição da Ação

Resumo da Proposta:

A Semana de Conscientização do Cérebro, Brain Awareness Week (BAW), se constitui, desde 1995, numa campanha global da Aliança Dana para iniciativas Cerebrais (DABI) e Aliança Europeia Dana (EDAB) visando à conscientização mundial dos benefícios trazidos pela consciência do funcionamento cerebral. Desde então, esta campanha é sempre realizada anualmente no mês de março. Em Pernambuco fora realizada, em 2018, a I Semana do Cérebro da Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), que consideramos ter sido a I Semana do Cérebro de Pernambuco. Agora em 2023 a Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) realizará, sob a forma de projeto de extensão, a II Semana do Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE 2023. Este evento buscará o envolvimento de todo o consórcio de universidades pernambucanas (UFRPE, UFPE, UNICAP, UPE e UNIVASF) para criar uma cultura neuroeducacional, uma campanha de periodicidade anual para a popularização da importância da consciência do cérebro. Na UFRPE as atividades serão realizadas no campus sede Dois Irmãos, com envolvimento da comunidade universitária (estudantes, docentes e técnicos), unidades acadêmicas, escolas públicas, associações das comunidades no entorno da UFRPE Sede e sociedade em geral. A II Semana do Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE intitulada "O Cérebro Emocional: conhecendo e educando as emoções" será promovida pela UFRPE, contando com o apoio institucional da Gestão Superior, Pro - Reitoria de Extensão Cultural e Cidadania (PROEXC), Pro - Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), Departamento de Qualidade de Vida (DQV), Pro - Reitoria de Gestão Estudantil (PROGESTI).

Palavras-Chave:

Semana do Cérebro, Neurociências, Cérebro Emocional, cérebro, Emoções.

Informações Relevantes para Avaliação da Proposta:

Este projeto de extensão visa promover a aproximação entre a neurociência e a sociedade em geral, popularizando as temáticas relacionadas ao cérebro humano e ao bem-estar, além da divulgação da importância dos benefícios da neurociência e do funcionamento do cérebro para todos nós.

1.6.1 Justificativa

A neurociência, ciência do cérebro, se constitui num campo interdisciplinar que se propõe a dialogar com as demais áreas do conhecimento, contrariando o senso comum da maioria das pessoas, que vincula esse campo epistemológico e de pesquisa, tão somente a Biologia, Medicina, Psicologia ou Psiquiatria. Na contramão desse senso comum, assiste-se cada vez mais o avanço do diálogo entre a neurociência e demais campos de conhecimentos, a exemplo da educação, sociologia, filosofia, etc. No que diz respeito à educação, o diálogo com a ciência do cérebro se apresenta como possibilidade para a comunidade universitária da UFRPE (docentes, técnicos e estudantes) se debruçar, conjuntamente com a sociedade em geral, sobre o ensino e aprendizagem dos processos pelos quais os seres humanos percebem, agem, aprendem e lembram. Recentemente, o cenário traçado pela Sociedade Brasileira de Neurociência e Comportamento (SBNeC) destacou 'a redução ano a ano dos investimentos na educação superior, ciência e tecnologia, atingindo a soma de 11,5 bilhões de Reais somente nos anos de 2015, 16 e 17' (SBNEC, 2022, p. 1). Entretanto, 'ainda de acordo com a aludida sociedade 'apesar deste panorama desolador, alguns grupos entusiastas do poder transformador da educação têm realizado atividades independentes, a grande maioria dela voluntárias, com parcos ou nenhum patrocínio, com a finalidade de levar informação para a população' (IDEM). Neste contexto, corroboramos com a SBNeC diremos que a as semanas do cérebro têm sem constituído numa 'iniciativa extremamente bem sucedida' (IBIDEM), inclusive como estratégia educacional para a promoção do bem-estar da população em geral, especialmente, comunidades escolares no pós-pandemia de COVID-19. Diante do exposto justificamos a importância deste projeto de extensão intitulado 'I Semana do Cérebro da UFRPE'.

1.6.2 Fundamentação Teórica

A curiosidade sobre o cérebro, ou melhor, encéfalo, tanto no ocidente quanto no oriente remonta à antiguidade. Kandel et al. (2014) transcreveram um manuscrito datado de aproximadamente 3.700 anos de um tratado médico no qual se encontram os primeiros registros sobre o encéfalo. Todavia, modernamente a neurociência, ciência do cérebro, emergiu durante o século XX a partir da síntese de cinco tradições experimentais: anatomia, embriologia, fisiologia, farmacologia e psicologia (KANDEL et al., 2014, p.6). Hoje sabemos que o cérebro se constitui numa rede com mais de 100 bilhões de células nervosas individuais interconectadas em sistemas (circuitos neurais) que constroem a percepção do mundo externo, fixam a atenção e controlam a maquinaria das ações humanas (IDEM). Assim, aprender sobre os neurônios (células nervosas), como eles estão organizados, como eles se comunicam por meio das transmissões sinápticas possibilita a compreensão da percepção, ação, emoção e aprendizado humano (IBIDEM). Na década de 1990, os Estados Unidos sancionaram uma lei instituindo a 'Década do Cérebro' para o desenvolvimento de pesquisas mundiais empenhadas no conhecimento do cérebro humano com o objetivo de desvendar o funcionamento desse órgão com mais de 86 bilhões de neurônios e trilhões de sinapses, que compõem parte desse nosso fascinante sistema cerebral aberto, plástico e auto organizável da nossa aprendizagem e do nosso desenvolvimento. Cinco anos depois, nasceu a "Semana de Consciência Cerebral" ou 'Brain Awareness Week' (BAW, 2023), campanha global fundada pela Aliança Dana para Iniciativas Cerebrais (DABI) e pela Aliança Europeia Dana para o Cérebro (EDAB), sob a coordenação da Fundação Dana, que objetiva conscientizar o público em geral a respeito dos benefícios trazidos pela neurociência, ciência do cérebro. Desde então, sempre no mês de março, inúmeras Semanas do Cérebro vêm acontecendo ao redor do mundo, em diversos países, unindo um enorme quantitativo de universidades, laboratórios de pesquisas, hospitais e outras organizações, inclusive órgãos do governo, com o objetivo de fomentar o entusiasmo das pessoas na popularização da ciência do cérebro. No Brasil destacam-se as Semanas do Cérebro organizadas pela Sociedade Brasileira de Neurociência e Comportamento (2023), atualmente na sua XII versão em 2023, e a Organização Ciências

e Cognição (2023), já contabilizando a sua décima quarta versão. Em Pernambuco, ao que sabemos até o momento, somente foi organizada a I Semana do Cérebro da Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), em Petrolina no ano de 2019. Inspirado nestas experiências exitosas buscamos apoio institucional da Gestão Superior da UFRPE para a realização da I Semana do Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE. Destarte, nos juntamos ao Departamento de Qualidade de Vida DQV, órgão vinculado à Pro-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE) para a realização da I Semana do Cérebro da UFRPE, programada para o período de 13 a 17 de março de 2023, com a pretensão de periodicidade anual, por meio de atividades lúdicas e práticas pedagógicas interdisciplinares, pelo viés da neurociência. Neste sentido a temática da I Semana do Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE intitulada 'O Cérebro Emocional: conhecendo e educando as emoções' está balizada no estudo de Ledoux (1998), nos princípios da Extensão Universitária defendidos por Freire (2013), nas práticas contemplativas no ensino superior propostas por Barbezat e Bush (2023) e na educação socioemocional defendida por Freitas (2022).

1.6.3 Objetivos

Objetivo Geral

Promover a 'I Semana do Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE: conhecendo e educando as emoções'.

Objetivos Específicos:

- 1) Proporcionar à comunidade da UFRPE - campus sede e unidades acadêmicas, escolas Lions Parnamirim (Dois Irmãos) e Escola de Referência em Ensino Médio Cândido Duarte (Apipucos) e público externo em geral - conhecimentos sobre a importância do funcionamento do cérebro.
- 2) Ofertar atividades lúdicas, a exemplo de oficinas, exposições, atividades culturais, palestras de prevenção e promoção da saúde, cuidado humano e bem-estar ;
- 3) Promover campanhas de cuidados para melhoria da saúde mental;
- 4) Ofertar atividades neuroeducativas;
- 5) Contribuir para o fortalecimento da relação universidades-escolas públicas- comunidade.

1.6.4 Metodologia e Avaliação

A metodologia será dialógica (FREIRE, 1998) e sociointeracionista (COLL et al, 2004). As atividades serão construídas por meio de oficinas, mesas temáticas, palestras exposição e lançamento de livros, apresentações culturais, exposição de artes. Mulheres e homens Pesquisadores da neurociência e da ciência, em geral, protagonistas de experiências exitosas, relacionadas ao bem-estar serão homenageados durante o evento por meio do 'Momento Cérebro Emocional'. Algumas instituições de ensino serão convidadas a serem parceiras: UPE, UFPE, UNICAP, UPE, UNIVASF, Escola Lions Parnamirim (Dois Irmãos) e EREM Cândido Duarte (Apipucos). O evento acontecerá presencialmente no campus sede da UFRPE. Observadores-pesquisadores convidados externos produzirão conjuntamente com a coordenação do evento o documento intitulado 'Carta da I Semana do Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE' com avaliação do processo e sugestões para a disseminação da importância da consciência cerebral em ambientes educacionais. Serão entregues certificados aos participantes do evento.

1.6.5 Relação Ensino, Pesquisa e Extensão

Conforme nos ensina Severino (2000), a universidade está alicerçada no tripé ensino-pesquisa-extensão. Em se tratando da I Semana de Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE as atividades serão produzidas pelo viés extensionista em diálogo interdisciplinar com o ensino e a pesquisa.

1.6.6 Avaliação Pelo Público

A cada evento da Semana do Cérebro o público participante responderá um questionário tipo 'survey' (BABBIE, 2003) disponibilizado pelos monitores ao final de cada atividade.

Pela Equipe

Durante todo o processo a equipe de execução estará em diálogo com a equipe de pesquisadores e ministrantes das atividades para uma avaliação do evento. Após a realização da I Semana do Cérebro de Pernambuco/I Semana do Cérebro da UFRPE 2023, a equipe de execução realizará uma avaliação tipo mediadora (HOFFMAN, 2006) para mensurar as potencialidades, fragilidades e sugestões para as próximas semanas do cérebro de 2024, 2025, 2026, 2027 e 2028.

1.6.7 Referências Bibliográficas

- BABBIE, E. Métodos de pesquisas de Survey. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2003.
- BARBEZAT, D. P. ; BUSH, M. Contemplatives Practices in Higher Education. Disponível em: <<https://www.contemplativemind.org/book> > Acesso em: 19 fev. 2023.
- BAW. BRAIN WAIRENESS WEEK. O que é a Semana de Conscientização do Cérebro? Disponível em: <<https://www.brainawareness.org/get-involved/>> Acesso em 17 mar 2023.
- COLL, C. (ORG). O construtivismo em sala de aula. São Paulo: Ática, 2004.
- FREIRE, P. Extensão ou Comunicação? São Paulo: Paz e Terra, 2013.
- _____. Pedagogia da autonomia. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- FREITAS, B. I. Aprendizagem Socioemocional e Atenção Plena no contexto escolar brasileiro. Porto Alegre: Editora Gênese, 2022.
- HOFFMAN, J. M. L. Avaliação Mediadora: uma prática em construção da pré-escola à universidade. Porto Alegre: Mediação, 2006.
- KANDEL, E.R. et al. Princípios de Neurociências. Porto Alegre: AMGH, 2014.
- LEDOUX, J. O cérebro emocional. São Paulo: Objetiva, 1998.
- LENT, R. Cem bilhões de neurônios? São Paulo: Atheneu, 2020.
- OCC. ORGANIZAÇÃO CIÊNCIA E COGNIÇÃO. XIII Semana do Cérebro: visões interdisciplinares. Disponível em:<<http://www.cienciasecognicao.org/portal/?p=7504>> Acesso em 19 fev. 2023.
- SBNEC. Sociedade Brasileira de Neurociência e Comportamento. XII Semana Nacional do Cérebro: o cultivo da resiliência . Disponível em: <<https://www.semanadocerebro.com/>> Acesso em 19 fev. 2023.

1.6.8 Observações

Não se aplica.

1.7 Divulgação/Certificados

Meios de Divulgação:

Cartaz, Folder, Mala Direta, Internet, Imprensa

Outros meios de Divulgação:

Faixas e Banners.

Contato:

O contato será por um email da comissão da organizadora criado para esse fim.

Emissão de Certificados: Participantes, Equipe de Execução

Qtde Estimada de Certificados para Participantes: 1500

Qtde Estimada de Certificados para Equipe de Execução: 100

Total de Certificados: 1600

Menção Mínima: MS

Frequência Mínima (%): 70

Justificativa de Certificados: Todos os participantes inscritos, que se fizerem presentes receberão certificados, bem como palestrantes, convidados e equipe executora.

1.8 Outros Produtos Acadêmicos

Gera Produtos: Sim

Produtos: Artigo Completo
Livro
Oficina
Pôster
Relato de Experiência
Relatório Técnico
Resumo (Anais)

Descrição/Tiragem:

1.9 Anexos

Não há nenhum anexo

2. Equipe de Execução

2.1 Membros da Equipe de Execução

Docentes da UFRPE

Nome	Regime - Contrato	Instituição	CH Total	Funções
Gabriel Rivas de Melo	Dedicação exclusiva	UFRPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora, Vice-Coordenador
Nayana Pinheiro Tavares	Dedicação exclusiva	UFRPE	4 hrs	Ministrante
Rebeca Oliveira Duarte	Dedicação exclusiva	UFRPE	4 hrs	Ministrante
Renata Valéria Regis de Sousa Gomes	Dedicação exclusiva	UFRPE	4 hrs	Ministrante

Discentes da UFRPE

Nome	Curso	Instituição	Carga	Funções
Arthur Henrique Bandeira de Sousa e Silva	Licenciatura Em Educação Física	UFRPE	10 hrs	Ministrante

Lidiane Carmo dos Santos	Licenciatura Plena Em Ciências Biológicas	UFRPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Vanessa Vitória Campos Costa	Licenciatura Em História	UFRPE	60 hrs	Membro da Comissão Organizadora

Técnico-administrativo da UFRPE

Nome	Regime de Trabalho	Instituição	Carga	Função
Alice Correia Barros	40 horas	UFRPE	40 hrs	Colaborador(a)
Angelita Danielle Gouveia da Silva	40 horas	UFRPE	40 hrs	Colaborador(a)
Edvânia Ferreira Brasil	40 horas	UFRPE	80 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Elizama Maria Ferreira de Araújo Bandeira	40 horas	UFRPE	61 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Everson dos Santos Melo	40 horas	UFRPE	40 hrs	Colaborador(a)
Helen Graças Correia da Silva	40 horas	UFRPE	4 hrs	Ministrante
Karla Giselli de Oliveira Bezerra	40 horas	UFRPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Luana de Barros Campos do Amaral	40 horas	UFRPE	4 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Luíza Andrade de Oliveira	20 horas	UFRPE	4 hrs	Ministrante
Maikon Martins Ferreira	40 horas	UFRPE	40 hrs	Colaborador(a)
Marcos Paulo de Assis Castro	40 horas	UFRPE	4 hrs	Colaborador(a)
Mariana Madeira da Costa Santos	40 horas	UFRPE	40 hrs	Colaborador(a)
Marina Ferreira de Medeiros Mendes	30 horas	UFRPE	32 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Nicodemos Felipe de Souza	40 horas	UFRPE	82 hrs	Coordenador(a)
Renata Sá Carneiro Leão	40 horas	UFRPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Ricardo Flavio Mendes da Silva	40 horas	UFRPE	40 hrs	Colaborador(a)
Roberval Eduardo Ferreira	40 horas	UFRPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Rosimeri Gomes Couto	40 horas	UFRPE	48 hrs	Colaborador(a)
Thaís Guedes Gregório da Silva	40 horas	UFRPE	4 hrs	Ministrante

Outros membros externos a UFRPE

Nome	Instituição	Carga	Função
Aicha Estima Chilbaye	SINTUFEPE UFRPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Crisluce Sobral Vieira	SINTUFEPE UFRPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Cynthia Waleria de Melo Silva Rodrigues	EREM PCD	40 hrs	Colaborador(a)
Damaris José Flor da Silva	SINTUFEPE UFRPE	42 hrs	Ministrante
Dina Tatiana Quintero Quintero	UFPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Leonardo José de Pequeno Samico	UNIASSELV	40 hrs	Ministrante
Manoel Vanderley dos Santos Neto	UFPE	20 hrs	Colaborador(a)
Nayara Perla Oliveira da Silva	PCR - SS	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Paulo Adriano Schwingel	UPE	40 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Tatiana Aquino de Freitas Zovka	UFRPE/UAST	4 hrs	Palestrante
Valdenilson Ribeiro Ribas	COMAER	2 hrs	Palestrante
Valéria do Nascimento Félix	HR	100 hrs	Membro da Comissão Organizadora

Coordenador:

Nome: Nicodemos Felipe de Souza

Nº de Matrícula: 0383630

CPF: 21510512420

Email: cis.tae@ufrpe.br

Categoria: Técnico Administrativo

Fone/Contato: 8133206158 / 81987080651

2.2 Cronograma de Atividades

Atividade: Acompanhamento da infraestrutura e participação nas atividades do Projeto 'Pedala Rural'.

Início: Mar/2023

Duração:

2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Roberval Eduardo Ferreira (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Articulação com a PROExC.
Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 1 Horas Total
Responsável: Elizama Maria Ferreira de Araújo Bandeira (C.H. 1 hora Total)

Atividade: Assessoramento a Equipe da temática 'Cérebro e Envelhecimento'.
Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Valéria do Nascimento Félix (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes com a comunidade universitária da UACSA para participação na I Semana do Cérebro da UFRPE.
Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Rosimeri Gomes Couto (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes com as (os) estudantes da UFRPE durante a I Semana do Cérebro da UFRPE.
Início: Mar/2003 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Angelita Danielle Gouveia da Silva (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes com estudantes e docentes dos cursos de Pós-Graduação da UFRPE para participação na I Semana do Cérebro.
Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Mariana Madeira da Costa Santos (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes com estudantes e docentes dos cursos de Pós-Graduação da UFRPE para participação nas atividades da I Semana do Cérebro.
Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Maikon Martins Ferreira (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de Pontes de articulação com a comunidade da Unidade de Belo Jardim (UABJ) para participação na I Semana do Cérebro de UFRPE.

Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Alice Correia Barros (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de Pontes de articulação com a comunidade da Unidade de Belo Jardim (UABJ) para participação na I Semana do Cérebro de UFRPE.

Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Everson dos Santos Melo (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes de articulação com a Equipe do Departamento de Qualidade de Vida (DQV). Construção do cronograma de atividades executivas do DQV. Participação nas reuniões da comissão organizadora da I Semana do Cérebro de Pernambuco.

Início: Fev/2023 **Duração:** 10 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total

Responsável: Marina Ferreira de Medeiros Mendes (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Construção de pontes de articulação com a Escola Lions Parnamirim (Dois Irmãos) para participação ativa da comunidade escolar (docentes e discentes) durante a I Semana do Cérebro da UFRPE 2023. Coordenação das equipes da aludida escola na I Semana do Cérebro da UFRPE 2023.

Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total

Responsável: Manoel Vanderley dos Santos Neto (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Construção de pontes de articulação com as Escolas Lions Parnamirim e Escola de Referência em Ensino Médio Cândido Duarte para participação na I Semana do Cérebro da UFRPE 2023. Mediação das relações de participação das Escolas Públicas no evento.

Início: Fev/2023 **Duração:** 10 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Aicha Estima Chilbaye (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes de articulação com instituições externas, profissionais internos e externos da UFRPE para participação na I Semana do Cérebro da

UFRPE, conjuntamente com a equipe organizadora e coordenação.

Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Nayara Perla Oliveira da Silva (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes de articulação com os estudantes de graduação da UFRPE para participação na I Semana do Cérebro.
Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Lidiane Carmo dos Santos (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes de articulação e comunicação com a comunidade interna da UFRPE para participação na I Semana do Cérebro da UFRPE 2023.
Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Edvânia Ferreira Brasil (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes de articulação para a participação ativa da comunidade escolar (docentes e discentes) da EREM Cândido Duarte durante a I Semana do Cérebro da UFRPE. Coordenação das equipes da aludida escola na I Semana do Cérebro da UFRPE 2023.
Início: Fev/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Cynthia Waleria de Melo Silva Rodrigues (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção de pontes para a inclusão dos taes vinculados ao Núcleo de Acessibilidade (NACES) na participação da I Semana do Cérebro. Assessoria à Coordenação Geral da I Semana do Cérebro da UFRPE.
Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Karla Giselli de Oliveira Bezerra (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Construção do quadro de distribuição das atividades executivas da I Semana do Cérebro da UFRPE 2023, conjuntamente com a Coordenação do Evento.
Início: Fev/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Vanessa Vitória Campos Costa (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Construções de pontes com aposentados e pensionistas da UFRPE para a participação na I Semana do Cérebro da UFRPE.

Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Valéria do Nascimento Félix (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Coordenação da equipe de LIBRAS na I Semana do Cérebro da UFRPE 2023, conjuntamente com o Núcleo de Acessibilidade (NACES). Identificação dos participantes inscritos no evento com necessidade de interpretação em LIBRAS. Execução e Interpretação em LIBRAS do evento.

Início: Fev/2023 **Duração:** 5 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Leonardo José de Pequeno Samico (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Coordenação das equipes da comissão organizadora da I Semana do Cérebro da UFRPE 2023. Construir pontes de articulação com os técnicos-administrativos da instituição.

Início: Fev/2023 **Duração:** 20 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Nicodemos Felipe de Souza (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Execução de atividades de comunicação da I Semana do Cérebro da UFRPE.

Início: Fev/2023 **Duração:** 5 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Renata Sá Carneiro Leão (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Execução de atividades de comunicação da I Semana do Cérebro da UFRPE 2023.

Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Crisluce Sobral Vieira (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Execução de atividades de comunicação e acolhimento ao público convidado para a I Semana do Cérebro da UFRPE.

Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Edvânia Ferreira Brasil (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Execução de oficina para idosos.
Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Valéria do Nascimento Félix (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Exposição de livros da I Semana do Cérebro da UFRPE
Início: Mar/2023 **Duração:** 3 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 36 Horas Total
Responsável: Nicodemos Felipe de Souza (C.H. 36 horas Total)

Atividade: Exposição Dialogada 'Neurobiologia da ansiedade: circuitos cerebrais e sintomas'.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Luíza Andrade de Oliveira (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Implementação das atividades do Projeto 'Pedala Rural'.
Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Ricardo Flavio Mendes da Silva (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Inscrições:
Geral do evento sob a responsabilidade da discente Vanessa;
Específicas para palestras, oficinas, outras atividades, etc.
Início: Fev/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Vanessa Vitória Campos Costa (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Lançamento do Documentário '8 Semanas de Mindfulness' pelo instrutor do aludido curso em diálogo com os participantes do curso e os ouvintes.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 2 Horas Total
Responsável: Nicodemos Felipe de Souza (C.H. 2 horas Total)

Atividade: Mediação da Roda de Conversa 'Possibilidades em Saúde Mental': manejo do estresse'.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Marina Ferreira de Medeiros Mendes (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Mediação na Exposição Dialogada 'Neurobiologia da ansiedade: circuitos cerebrais e sintomas'.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Marina Ferreira de Medeiros Mendes (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Mesa de Abertura da I Semana do Cérebro da UFRPE 2023 - manhã;
Oficina troca de experiências: professora homenageada 1 - noite;
Palestra Nayara 1 - tarde;
Exposição livros sobre o cérebro - tarde;
Atividade do Pedala Rural 1 - manhã;
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Nicodemos Felipe de Souza (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Oficina DQV 1
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Marina Ferreira de Medeiros Mendes (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Oficina DQV 2
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Luana de Barros Campos do Amaral (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Oficina Pedala Rural 1. Exposição do projeto pelo coordenador. Apresentação da equipe. Esta oficina acontecerá no primeiro dia da Semana do Cérebro (13.03.23) no horário da tarde das 14 as 16 horas.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Arthur Henrique Bandeira de Sousa e Silva (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Oficina Pedala Rural 2. Passeio ciclístico ecológico pelo campus da UFRPE Sede mediado pelo aluno-bolsista do Projeto Pedala Rural, que acontecerá no terceiro dia da Semana do Cérebro da UFRPE (dia 15.03). Haverá apoio logístico com hidratação e alimentação.

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Arthur Henrique Bandeira de Sousa e Silva (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Oficina Pedala Rural 3. Aula de iniciação a prática do ciclismo pelo discente bolsista do Projeto Pedala Rural. Acontecerá na Escola Lions Parnamirim (Dois Irmãos), Contará com a equipe do aludido projeto. Acontecerá no quarto dia da Semana do Cérebro da UFRPE (dia 16.03) no horário das 14 as 16 horas.

Início: Mar/2023 **Duração:** 2 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 2 Horas Total
Responsável: Arthur Henrique Bandeira de Sousa e Silva (C.H. 2 horas Total)

Atividade: Palestra 'Saúde bucal e autocuidado no ambiente de trabalho'.

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Tatiana Aquino de Freitas Zovka (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Participação nas reuniões da comissão organizadora; Construir pontes de articulação com o segmento docente da UFRPE.

Início: Fev/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Gabriel Rivas de Melo (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Produção de vídeos da I Semana do Cérebro da UFRPE 2023.

Início: Mar/2023 **Duração:** 10 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Dina Tatiana Quintero Quintero (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Recepção e Acolhimento das equipes convidadas a participação na I Semana do Cérebro da UFRPE 2023. Organização da estrutura física necessária a realização das atividades do evento.

Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 60 Horas Total
Responsável: Elizama Maria Ferreira de Araújo Bandeira (C.H. 60 horas Total)

Atividade: Relatoria da I Semana do Cérebro da UFRPE.
Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Damaris José Flor da Silva (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Relatoria da I Semana do Cérebro da UFRPE.
Início: Mar/2023 **Duração:** 5 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Paulo Adriano Schwingel (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Roda de conversa 'Possibilidades em Saúde Mental': manejo do estresse.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Helen Graças Correia da Silva (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Roda de Conversa 'Possibilidades em Saúde Mental' manejo do estresse.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Thaís Guedes Gregório da Silva (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Roda de diálogo 'Cérebro e Inclusão'.
Início: Mar/2003 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Marcos Paulo de Assis Castro (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Troca de experiência 'Cérebro e Envelhecimento'; Exposição de livros.
Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia
Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total
Responsável: Rosimeri Gomes Couto (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Troca de Experiência - Demonstração do Protocolo Guerra-Ribas com os métodos de Neurometria Funcional, Biomarcadores Sanguíneos e EEG Quantitativo na investigação e tratamento da Depressão Maior.

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia

Somatório da carga horária dos membros: 2 Horas Total

Responsável: Valdenilson Ribeiro Ribas (C.H. 2 horas Total)

Atividade: Troca de experiência 1. Exposição dialogada do trabalho de pesquisa realizada pela autora intitulada 'Apicultura, Inclusão, Cidadania e o Papel das Universidades Públicas no Desenvolvimento Sustentável'.

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia

Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total

Responsável: Renata Valéria Regis de Sousa Gomes (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Troca de experiência 2. Exposição dialogada do projeto criado e coordenado pela autora intitulado 'Projeto Luz do Sol da Rural'. Acontecerá no segundo dia da Semana do Cérebro da UFRPE (dia 14.03) das 8 às 10 horas. Mediação da professora Aicha Estima.

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia

Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total

Responsável: Rebeca Oliveira Duarte (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Troca de Experiência 3. Exposição dialogada sobre Educação Emocional: Evidências científicas do controle emocional.

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia

Somatório da carga horária dos membros: 2 Horas Total

Responsável: Damaris José Flor da Silva (C.H. 2 horas Total)

Atividade: Troca de experiência na temática 'Cérebro e Envelhecimento' por meio de atividades (palestra, oficina, roda de diálogo).

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia

Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total

Responsável: Nayana Pinheiro Tavares (C.H. 4 horas Total)

Atividade: Troca de experiência na UACSA 'Cérebro e Emoções'; Exposição e lançamento de livros.

Início: Mar/2023 **Duração:** 1 Dia

Somatório da carga horária dos membros: 4 Horas Total

Responsável:

Rosimeri Gomes Couto (C.H. 4 horas Total)

Responsável	Atividade	2023											
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Angelita Danielle Gouveia da Silva	Construção de pontes com as (os) estudantes...	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Marcos Paulo de Assis Castro	Roda de diálogo 'Cérebro e Inclusão'.	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-



_____, 16/03/2023

Local

Nicodemos Felipe de Souza
Coordenador(a)/Tutor(a)



ANEXOS

ANEXO 1 – FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO DO CURSO E COLETA DE DADOS

Inscrição para o Curso Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE

Olá! Sou Nico Felipe, doutorando do Programa de Educação em Ciências (PPGECi) - Química da Vida e Saúde da UFRGS, e, em parceria com a UFRPE, te convido para a leitura e preenchimento atento do formulário abaixo.

Sobre o Curso:

A habilidade de estar presente com mais leveza, espontaneidade e saúde pode ser treinada por um conjunto de exercícios práticos, fruto da junção da pesquisa científica com as tradições meditativas, hoje chamados popularmente de Programas de Mindfulness.

O curso é voltado para pessoas que buscam:

- Ter mais foco, atenção e leveza em suas vidas;
- Diminuir a agitação mental;
- Lidar com estresse, burnout e reatividade;
- Autoconhecimento da mente, corpo e emoções;
- Promover saúde mental;
- Maior consciência dos processos mentais;
- Sair do piloto automático para escolhas mais presentes;
- Manejar melhor doenças crônicas e desconforto físico.

Assim, este curso é indicado para pessoas que têm vontade e abertura para experimentar investigar a si mesma(o) e viver o autoconhecimento.

O Programa de Mindfulness é complementar e não substitutivo, há outras intervenções em saúde.

Não se recomenda a participação nas seguintes condições:

- Pessoas com sintomas severos ou vivendo, neste momento, quadro instável de transtornos psiquiátricos como depressão maior, transtornos de ansiedade, transtorno de humor bipolar ou qualquer síndrome psicótica.
- Situação recente de luto.

Este formulário de pedido de inscrição incluirá o autorrelato de quadros específicos e seu acompanhamento.

Qualquer dúvida, estou à disposição.

Atenciosamente
Nico Felipe
(81) 98708-0651

*Obrigatórios

*Obrigatório

1. E-mail *

Alguns lembretes:

- a) Espera-se que todos estejamos presentes durante todo o período do curso. Cheque a sua disponibilidade e preze pela pontualidade.
- b) A intenção do curso é oferecer conteúdos e exercícios para uso e desenvolvimento pessoal. Ou seja, não tem como objetivo e não se configura como uma capacitação profissional.
- c) Em geral, a participação integral no curso de Mindfulness de 8 sessões de 2h cumpre como requisito para posteriormente participar de Cursos de Formação de Facilitadores de Programas baseados em Mindfulness no Brasil e exterior.
- d) Esteja presente com roupas o mais confortáveis possível pra você.
- e) Vamos construir juntos, em diálogo.

2. E-mail *

3. Nome completo *

4. Idade *

5. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

Outro: _____

28/08/2022 21:32

Inscrição para o Curso Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE

6. Cidade *

7. Celular *

8. Por que quer participar do curso? *

9. Você já teve alguma experiência com meditação ou outras práticas de auto conhecimento? Se sim, conte-nos um pouco mais sobre sua experiência. *

DADOS CLÍNICOS

Abaixo perguntaremos algumas questões sobre sua condição de saúde. Informamos que todos os dados serão mantidos de forma confidencial e somente têm a intenção de traçar um perfil do grupo, identificar possíveis necessidades individuais. Portanto, pede-se que seja o mais honesta(o) possível nas respostas.

28/08/2022 21:32

Inscrição para o Curso Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE

10. Nos últimos trinta dias você: **Marque todas que se aplicam.*

- Sentiu dor de cabeça
- Teve dificuldade para dormir
- Comeu compulsivamente ou perdeu o apetite
- Sentiu dores no corpo
- Sentiu-se ansioso/a ou muito preocupado/a
- Teve ardência nos olhos ou algum problema de pele
- Nenhuma das opções anteriores

11. É portador das alterações clínicas relacionadas abaixo? *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Sim	Não
Depressão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transtorno Afetivo Bipolar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquizofrenia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Compulsão Alimentar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transtorno Obsessivo Compulsivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Compulsão por jogos (jogo patológico)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dependência de internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Compulsão sexual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transtorno de Ansiedade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epilepsia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dependência de Drogas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transtorno de Controle do Impulso (tricotilomania, cleptomania, etc..)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transtorno de Personalidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doença Crônica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Se você respondeu SIM para alguma das opções acima, por favor nos indique como você se sente com relação a sua condição neste momento. Se você marcou mais de uma, escolha a que está sendo mais desafiadora. *

Marcar apenas uma oval.

- Me sinto bem e estou lidando de forma tranquila com esta condição
- Me sinto bem, mas às vezes tenho dificuldade em lidar com esta condição
- Me sinto mais ou menos, há momentos em que estou bem e em outros tem sido difícil para mim
- Tenho tido dificuldade em lidar com esta condição
- Estou passando por um momento de crise e tem sido muito difícil.
- Eu marquei NÃO em todas as opções

13. Se respondeu SIM para alguma das opções acima nos diga se você está realizando tratamento? Se sim, qual tratamento? *

14. Se respondeu SIM para uso de drogas, conte-nos se você: Atualmente está fazendo uso? Caso não esteja, há quanto tempo está abstinente? *

15. Se respondeu SIM para alguma das opções acima, faz tratamento MEDICAMENTOSO? Se sim, nos indique qual medicamento e qual a dosagem. *

28/08/2022 21:32

Inscrição para o Curso Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE

16. Toma algum medicamento diariamente? Se sim, qual medicamento, dosagem *
atual e frequência (número de comprimidos por dia ou semana, número de
ingestão por dia)?

17. A medicação foi prescrita por médicos? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

18. Você está fazendo terapia com um psicólogo? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

19. Declaro que fui informado(a) que o programa de mindfulness em questão é *
um programa de educação em saúde e complementar a quaisquer
tratamentos médicos e/ou psicológicos que porventura eu esteja realizando e
não deve ser entendido como uma alternativa em detrimento dos tratamentos
convencionais. Caso eu apresente algum acometimento físico ou psíquico,
devo informar e ter o consentimento do profissional de saúde que me
acompanha para a participação nesse curso.

Marcar apenas uma oval.

Concordo

Não concordo

20. Assinale as datas dos encontros que você se compromete a participar: *

Marque todas que se aplicam.

- Quarta 14.09
- Sexta 16.09
- Quarta 21.09
- Sexta 23.09
- Quarta 28.09
- Sexta 30.09
- Quarta 05.10
- Sexta 07.10
- Sexta 14.10
- Quarta 19.10
- Sexta 21.10
- Quarta 26.10
- Sexta 28.10
- Sexta 04.11

21. Qual seria o melhor horário para você participar? *

Marcar apenas uma oval.

- 7 às 8 horas (antes do início do expediente da manhã)
- 13 às 14 horas (intervalo do almoço)
- 17 às 18 horas (final do expediente da tarde)
- Em qualquer uma dessas opções

22. Eventualmente, gravaremos registros dos diálogos do professor com os alunos durante os *inquires* (trocas de experiências sobre as práticas de mindfulness), que serão destinados à análise científica dos resultados com finalidades exclusivas da pesquisa de doutorado intitulada "**A aventura interior da Atenção Plena (Mindfulness) na UFRPE: uma estratégia de educação em saúde no ambiente universitário**". Por questões éticas não serão usados nos textos científicos (artigos) os nomes pessoais que permitam identificação dos participantes. A concordância e autorização são concedidas a título gratuito para uso em mídias impressas e/ou eletrônicas por tempo indeterminado. *

Marcar apenas uma oval.

Concordo

Não concordo

23. Caso necessário, algum comentário sobre as respostas acima: *

24. Declaro, para resguardo de responsabilidade civil ou penal que sou responsável pela veracidade das informações declaradas acima. *

Marcar apenas uma oval.

Concordo

Não concordo

28/08/2022 21:32

Inscrição para o Curso Mindfulness (Atenção Plena) na UFRPE

25. Mensagem livre: Utilize o espaço abaixo para escrever qualquer coisa que julgue necessário sabermos ou para perguntar alguma coisa sobre o curso ;)

Que bom que chegou até aqui!

Nos sentimos honrados pelo seu interesse e agradecemos a sua atenção e a possibilidade do nosso encontro. Com profundo respeito e reverência, receba nosso abraço.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários