

## **DISCIPLINA OFERECIDA**

### **I – IDENTIFICAÇÃO**

#### **Pesquisas em Intervenções Mente-Corpo**

**Nível:** Mestrado e Doutorado

**Obrigatória:** Não

**Área de Concentração:** Ciências da Saúde

**Carga Horária:** 30

**Créditos:** 02

**Dias:** segundas-feiras, das 8h às 12h

**Local:** Av. Albert Einstein, 627 – Salas do CESAS – Morumbi

Aulas presenciais

### **II – OBJETIVOS**

#### **Geral**

Direcionar o aluno para a aquisição do conhecimento sobre as intervenções mente-corpo através de informações teóricas, discussão de artigos científicos, e práticas de algumas intervenções.

#### **Específicos**

- Orientar o aluno para a busca de conhecimentos necessários ao embasamento teórico que fundamenta as intervenções mente-corpo.
- Trazer conhecimentos sobre processos mentais e respostas fisiológicas.
- Fazer uma introdução às principais intervenções mente-corpo.
- Apresentar métodos de pesquisa sobre os mecanismos e efeitos das intervenções mente-corpo.

### **III – JUSTIFICATIVA**

A temática da disciplina que envolve intervenções que buscam não apenas o tratamento de doenças (em especial crônicas), como a promoção de saúde e do bem-estar, tem despertado interesse da comunidade acadêmica e da população em geral. A qualidade dos estudos nesta área, bem como a melhor aplicação dos instrumentos de mensuração, dependem da formação de um pesquisador que compreenda as temáticas abordadas nesta disciplina.

### **IV - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

<b>TEMA</b>
Apresentação do curso Conceitos gerais relacionados às intervenções mente-corpo e apresentação das principais intervenções (meditação, yoga, tai chi, etc). Atenção e equilíbrio emocional. Prática: Relaxamento e atenção na respiração. Entrega dos diários e áudios. Meditação – base teórica, pesquisas e prática- I
Intervenções baseadas em mindfulness: práticas formais e informais

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Portaria Ministerial nº 794 de 11/09/2014, D.O.U de 12/09/2014

Terapia Cognitivo-Comportamental- base teórica, pesquisas e prática (Prática: Identificação de Distorções Cognitivas) Prática: Bondade Amorosa/Compaixão
Yoga- base teórica, pesquisas e prática (práticas de asanas e pranayamas) Tai- Chi- Conceitos, pesquisas e experiências
Apresentação de artigos/avaliação final.

---

**V – ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

Aulas teóricas expositivas com uso de recursos audiovisuais.

Discussão de artigos científicos.

Práticas meditativas e de pranayamas básicos na própria sala de aula e como tarefa extra-classe.

---

**VI – FORMA DE AVALIAÇÃO**

Avaliação teórica (5 pontos) + apresentação e discussão de artigo científico (3 pontos) + preenchimento dos diários de práticas (2 pontos).

---

**VII – BIBLIOGRAFIA**

- ✓ Afonso RF, Balardin JB, Lazar S, Sato JR, Igarashi N, Santaella DF, Lacerda SS, Amaro E Jr, Kozasa EH. Greater Cortical Thickness in Elderly Female Yoga Practitioners-A Cross-Sectional Study. Front Aging Neurosci. 2017;9:201.doi:10.3389/fnagi.2017.00201. eCollection 2017
- ✓ Afonso RF, Hachul H, Kozasa EH, Oliveira Dde S, Goto V, Rodrigues D, Tufik S, Leite JR. Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. Menopause. 2012 Feb;19(2):186-93.
- ✓ Danucalov MA, Kozasa EH, Ribas KT, Galduróz JC, Garcia MC, Verreschi IT, Oliveira KC, Romani de Oliveira L, Leite JR (2013). A yoga and compassion meditation program reduces stress in familial caregivers of Alzheimer's disease patients. Evid Based Complement Alternat Med, 2013:513149.
- ✓ Dahl CJ, Lutz A, Davidson RJ. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. Trends Cogn Sci. 2015 Sep;19(9):515-23.

- ✓ Deolindo CS, Ribeiro MW, Aratanha MA, Afonso RF, Irrmischer M, Kozasa EH (2020). A Critical Analysis on Characterizing the Meditation Experience Through the Electroencephalogram. *Front Syst Neurosci.* 14:53.
- ✓ Engen HG, Singer T (2015). Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 10(9):1291-301.
- ✓ Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, Lamb SE (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*, 12;9:CD007146.
- ✓ Kozasa EH, Sato JR, Lacerda SS, Barreiros MAM, Radvany J, Russell TA, Sanches LG, Mello LEAM, Amaro Jr. E (2012). Meditation training increases brain efficiency in an attention task. *NeuroImage*, 59 (1): 745-9.
- ✓ Kozasa EH, Lacerda SS, Polissici MA, Coelho RDS, Farias GDS, Chaves P, Leão ER. An Intervention to Increase Situational Awareness and the Culture of Mutual Care (Foco) and Its Effects During COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial and Qualitative Analysis. *Front Psychiatry.* 2020 Nov 26;11:570786.
- ✓ Port AP, Santaella DF, Lacerda SS, Speciali DS, Balardin JB, Lopes PB, Afonso RF, Radvany J, Amaro E Jr., Ph.D., Kozasa EH. Cognition and brain function in elderly Tai Chi practitioners: A case-control study. *Explore (NY).* 2018;14(5):352-356. doi: 10.1016/j.explore.2018.04.007.
- ✓ Schutte NS, Malouff JM, Keng SL (2020). Meditation and telomere length: a meta-analysis. *Psychol Health.* 35(8):901-915.
- ✓ Tang YY, Hölzel BK, Posner MI (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci.*,16(4):213-25.
- ✓ Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olendzki A, Meissner T, Lazar SW, Kerr CE, Gorchoff J, Fox KCR, Field BA, Britton WB, Brefczynski-Lewis JA, Meyer DE (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspect Psychol Sci.* 13(1):36-61.
- ✓ Weiss de Souza IC, Kozasa EH, Bowen S, Richter KP, Sartes LMA, Colugnati FAB, Noto AR (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Relapse Prevention Program as an Adjunct to the Standard Treatment for Smoking: A Pragmatic Design Pilot Study. *Nicotine Tob Res.* 22(9):1605-1613.

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Portaria Ministerial nº 794 de 11/09/2014, D.O.U de 12/09/2014

- ✓ Weiss de Souza IC. Mindfulness e terapia cognitivo comportamental. Editora Manole, São Paulo, 2020.