



VIII

# Congresso Internacional de Mindfulness

Revista de Resumos Científicos  
VIII Congresso Internacional de Mindfulness



## Comissão Científica

### Coordenadoras

Samantha Rhein e Caroline Krauser

Adriana Valéria Cardoso  
Alessandra Paula de Oliveira Nunes Garcia Alvarez  
Érica Vanessa da Silva Retrão  
Erika Blamires Santos Porto  
Evelin Cristina Cadriest Ribeiro Mello  
Hercules Zacharias Lima de Moraes  
Isis Bonfitto Gonçalves  
Jade Ramos de Araújo  
Letícia Souza Oliveira  
Maria Alice Maranhão  
Nórthon Roberto Ferreira de Mendonça  
Olga Durães Araújo  
Orlando Ulisses do Nascimento Junior  
Paulo Francisco Reis Barahuna Filho  
Renata Luciane Megale Soares  
Sara Maria Cunha Bitencourt Santos  
Thaís Guedes Georgini

### Equipe de Apoio

Juliana Mathias  
Vanessa Costa

## Editorial

Prezado participante,

Realizado desde 2014 no Brasil e na Espanha, o Congresso Internacional de Mindfulness (International Meeting on Mindfulness) é uma colaboração entre o Centro Mente Aberta (Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - Mente Aberta) da UNIFESP (Universidade Federal de São Paulo) e o Centro WebMindfulness, da Universidade de Zaragoza (Espanha).

Em 2022, a VIII Edição do Congresso Internacional de Mindfulness ocorrerá de forma híbrida, presencialmente e online, nos dias 28 e 29 de outubro, com expectativa de reunir cerca de 500 pessoas. O encontro é estruturado com o objetivo, entre outros, de disseminar o conceito, as práticas e as pesquisas científicas sobre Mindfulness, esclarecendo seu potencial como ferramenta de Promoção da Saúde, como foco em sua implementação nas políticas públicas no Brasil e no mundo.

Nesta edição, assim como nas anteriores, o Congresso trabalhará a partir de três pilares de igual importância: o indivíduo, as organizações e as políticas públicas. Os temas abordados a partir dos pilares serão trabalhados durante os dois dias, oferecendo muito aprendizado e troca de experiência com os participantes. Neste sentido, em linha com nossa estratégia de geração de conteúdo qualificado, participarão deste debate grandes nomes do cenário mundial de Mindfulness, como Chris Ruane (Parlamentar Britânico especialista na implementação de Mindfulness em Políticas Públicas), Javier Garcia-Campayo (Psiquiatra e Pesquisador Espanhol referência em Mindfulness), Jon Kabat-Zinn (criador dos treinamentos contemporâneos de Mindfulness) e Roberto Aristegui Lagos (Professor Chileno especialista em Mindfulness Relacional), sendo um evento de referência em toda a América Latina e Ibero-América.

**Prof. Dr. Marcelo Demarzo**

Presidente do VIII Congresso Internacional de Mindfulness

**Prof. Dr. Javier Garcia-Campayo**

Vice-presidente do VIII Congresso Internacional de Mindfulness

Horário	Sala	Agenda	Participantes
08h30 às 09h00	Todas	Welcome Coffee	
09h00 às 09h30	Ibirapuera	Mesa de Abertura	Dr Ricardo Ghelman, CABSIN
			Dra Raiane Patrícia Severino Assumpção, UNIFESP
			Dr Marcelo Demarzo, Mente Aberta
			Carmem Silvia Guariente, Conasems
09h30 às 11h30	Ibirapuera	Mesa Redonda "Mindfulness no Universo Corporativo"	Gustavo Tavares, Top Employers Institute
			Dr Marcelo Demarzo, Mente Aberta
			Rogério Calia, FEA/USP
	Trianon	Workshop "Os desafios da nova realidade de trabalho pós pandemia e o exercício das novas paternidades"	Bruno Solari, Consultoria Mindfulness Chile
11h30 às 12h00	Foyer	Coffee break	
11h30 às 12h00	Trianon	Workshop de práticas de Mindfulness	Sonia Beira Antonio
12h00 às 13h00	Ibirapuera	Palestra Magna "MBSR: 40 anos depois"	Jon Kabat-Zinn
13h00 as 15h30		Horário livre para almoço	
14h45 às 15h30	Trianon	Workshop de práticas de Mindfulness	Simone França Nery
15h30 às 17h30	Ibirapuera	Mesa redonda "Mindfulness, Sustentabilidade e a Saúde do Planeta"	Chris Ruane, Mindfulness Initiative
			Jon Kabat-Zinn, Universidade de Massachussetts
			Marcelo Demarzo, Mente Aberta
15h00 às 19h00	Villa Lobos	MINDFUL.ART	Hércules Moraes
17h30 às 18h00	Foyer	Coffee break	
18h00 às 19h30	Ibirapuera	Palestra "Projeto Myriad: resultados de pesquisa com adolescentes em escolas britânicas"	Jesus Montero-Marin, Oxford University
			Ruth Ormston, Mindfulness Initiative
17h30 às 18h00	Trianon	Workshop de práticas de Mindfulness	Vanusa Costa
Noite	Noite	Comemoração Casa do Espeto Vila Mariana (comanda individual) Rua Joaquim Távora, 1.195 - Vila Mariana	

Horário	Sala	Agenda	Participantes
08h30 às 09h00	Todas	Welcome Coffee	
09h00 às 11h00	Ibirapuera	Mesa redonda: "Mindfulness como Política Pública na Área da Saúde"	Chris Ruane, Mindfulness Initiative Marcelo Demarzo, Mente Aberta Ruth Ormston, Mindfulness Initiative
	Trianon	Workshop "Por que a atenção plena não é suficiente: desbloqueando a compaixão com equanimidade"	Joey Weber
11h00 às 11h30	Foyer / Trianon	Coffee break	
		Workshop de práticas de Mindfulness	Cilene Giacometti
11h30 às 13h30	"Ibirapuera (oral) V. Lobos (poster)"	Apresentação de resumos científicos (oral + posters)	Mindfulness e autocompaixão em pacientes com ganho de peso pós-cirurgia bariátrica: um estudo de precursores numa clínica privada em Minas Gerais, Brasil
			Saúde mental, cotidiano acadêmico e efeitos de um programa baseado em mindfulness em universitários durante a pandemia COVID-19
			Efeitos de Intervenção Mente-Corpo com ênfase em Mindfulness (IMCM) online na qualidade de vida de trabalhadores no contexto da pandemia do Covid-19
			The moderation role of chronotype on the effects of the Mindfulness-Based Health Promotion Program on subjective well-being in college students
			Efeito de uma intervenção baseada no comer com atenção plena no consumo alimentar de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19
			Impacto da Intervenção Mindfulness Based Eating Solution na satisfação corporal e nas atitudes alimentares transtornadas de mulheres jovens durante a pandemia de Covid-19: ensaio clínico randomizado
			Validity evidence of the Brazilian version of the scale practice quality – MINDFULNESS.
Dois anos de meditação guiada pelo whatsapp: uma alternativa durante a pandemia de Covid-19			
13h30 às 15h30		Horário livre para almoço	
15h30 às 16h30	Trianon	Workshop "Dor Crônica"	Valéria dos Santos Dias*
15h30 às 17h30	Villa Lobos	"Sessões do documentário QUEIMAR A CASA (das 15h30 às 16h20 e das 16h30 às 17h20)"	
17h30 às 18h00	Ibirapuera	Encerramento	

## Sumário

### ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E SAÚDE

T.1 INTERVENÇÕES INDIVIDUAIS E ONLINE BASEADAS EM MINDFULNESS E TERAPIA COGNITIVA PROCESSUAL PARA A QUALIDADE DE VIDA DO JUDICIÁRIO: ESTUDO PILOTO CONTROLADO E RANDOMIZADO

T.2 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA PESSOAL DE MINDFULNESS PARA O PSICÓLOGO QUE ATUA COM A SAÚDE DO TRABALHADOR NO JUDICIÁRIO FEDERAL

T.3 MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO EM PACIENTES COM REGANHO DE PESO PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA: UM ESTUDO DE PREVISORES NUMA CLÍNICA PRIVADA DE MINAS GERAIS, BRASIL.

T.4 VALIDITY EVIDENCE OF THE BRAZILIAN VERSION OF THE EQUANIMITY BARRIERS SCALE.

T.5 MINDFULNESS, HUMOR E A SUPERGENERALIZAÇÃO DAS MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS

T.6 QUAL É A EFICÁCIA DO PROTOCOLO DE TREINAMENTO DA CONSCIÊNCIA ALIMENTAR BASEADO EM MINDFULNESS (MB-EAT) EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE SOBRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E O PESO CORPORAL?

T.7 IMPLEMENTAÇÃO E EFETIVIDADE DE UM PROTOCOLO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA A REDUÇÃO DE SINTOMAS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE SAÚDE

T.8 PROTOCOLO DE PESQUISA EFEITOS DA INTERVENÇÃO MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING - MB-EAT EM MARCADORES ANTROPOMÉTRICOS, GENÉTICOS E COMPORTAMENTAIS EM PACIENTES PÓS-CIRURGIA BARIÁTRICA COM REGANHO DE PESO: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

T.9 VIABILIDADE E EFICÁCIA PRELIMINAR DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS PARA PESSOAS COM ESCLEROSE MÚLTIPLA: UM ESTUDO CONTROLADO E RANDOMIZADO

T.10 VALIDITY EVIDENCE OF THE BRAZILIAN VERSION OF THE SCALE PRACTICE QUALITY – MINDFULNESS.

T.11 MEDITA UERJ: MINDFULNESS COMO OFERTA DE AUTOCUIDADO E PROMOÇÃO À SAÚDE NO CAOS DA PANDEMIA.

### ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E EDUCAÇÃO

T.12 IMPACTO DA INTERVENÇÃO MINDFULNESS-BASED EATING SOLUTION NA INSATISFAÇÃO CORPORAL E NAS ATITUDES ALIMENTARES TRANSTORNADAS DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO.

T.13 SAÚDE MENTAL, COTIDIANO ACADÊMICO E EFEITOS DE UM PROGRAMA BASEADO EM MINDFULNESS EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.

T.14 A APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE ATENÇÃO PLENA COMO FERRAMENTA DE APOIO SOCIOEMOCIONAL PARA ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO

T.15 INCREASED QUALITY OF LIFE AND DECREASED PERCEPTION OF BURDEN IN CAREGIVERS OF PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY AFTER A MINDFULNESS INTERVENTION - A PRAGMATIC RANDOMIZED TRIAL WITH AN ACTIVE CONTROL ABSTRACT.

T.16 AUTOCONHECIMENTO E AS POSSIBILIDADES DA PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA NA EDUCAÇÃO BRASILEIRA

T.17 COMPORTAMENTO ALIMENTAR E AUTOIMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES PARTICIPANTES DE INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS: UM ESTUDO COM MÉTODOS MISTOS.

T.18 EFEITO DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA NO COMER COM ATENÇÃO PLENA NO CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

T.19 CONTRIBUIÇÃO DE PROGRAMAS BASEADOS EM MINDFULNESS PARA A FORMAÇÃO DE ALUNOS DE PSICOLOGIA.

T.20 THE MODERATION ROLE OF CHRONOTYPE ON THE EFFECTS OF THE MINDFULNESS-BASED HEALTH PROMOTION PROGRAM ON SUBJECTIVE WELL-BEING IN COLLEGE STUDENTS

#### ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E CORPORAÇÕES

T.21 EFEITOS DE INTERVENÇÃO MENTE E CORPO COM ÊNFASE EM MINDFULNESS ONLINE NA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19.

T.22 A UTILIZAÇÃO DO MINDFULNESS COMO UMA PRÁTICA ALIADA NO AUMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DA INDÚSTRIA

T.23 INTERVENÇÃO EM MINDFULNESS: SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS QUE ATUAM NO CUIDADO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA COVID-19.

#### ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E PESQUISAS ORIGINAIS

T.24 A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO DE MINDFULNESS NA REDUÇÃO DO ESTRESSE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PACIENTES COM DOENÇA PULMONAR INTERSTICIAL

T.25 DOIS ANOS DE MEDITAÇÃO GUIADA PELO WHATSAPP: UMA ALTERNATIVA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

T.26 EFICÁCIA DE UM PROGRAMA DE MINDFULNESS ASSOCIADO A EXERCÍCIO E EDUCAÇÃO COMPARADO A EXERCÍCIO E EDUCAÇÃO ENTREGUES POR MEIO DE REABILITAÇÃO ONLINE PARA PESSOAS COM DOR FEMOROPATELAR: PROTOCOLO PARA UM ENSAIO CLÍNICO RANZOMIZADO

## ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E SAÚDE

### T.1. INTERVENÇÕES INDIVIDUAIS E ONLINE BASEADAS EM MINDFULNESS E TERAPIA COGNITIVA PROCESSUAL PARA A QUALIDADE DE VIDA DO JUDICIÁRIO: ESTUDO PILOTO CONTROLADO E RANDOMIZADO

Sara Maria Cunha Bitencourt Santos<sup>1</sup>; Irismar Reis de Oliveira<sup>2</sup>; Marcelo Marcos Piva Demarzo<sup>1</sup>  
Autor correspondente: saramcb@gmail.com

**Introdução:** a OMS refere prejuízos da pandemia do Covid-19 na saúde e qualidade de vida da população mundial, o que inclui o judiciário. Os protocolos Mindfulness-Based Health Promotion (MBHP) e Terapia Cognitiva Processual (TCP) reúnem evidências de eficácia para promover saúde e qualidade de vida em populações diversas. Essas intervenções não foram testadas no judiciário e nem os seus efeitos comparados. **Objetivo:** verificar a aceitabilidade, viabilidade e efeitos comparados de intervenções individuais online baseadas em mindfulness e terapia cognitiva processual sobre a qualidade de vida de magistrados e servidores públicos do judiciário. **Materiais e Métodos:** estudo piloto controlado e randomizado com quatro braços, três de intervenção (MBHP, TCP e TCP-M) e um controle (lista de espera), e avaliações em três pontos no tempo: linha de base (T0), pós-intervenção (T1) e follow-up de seis meses. Participarão 60 magistrados e servidores do judiciário. Serão utilizados métodos mistos, quantitativo via aplicação de escalas de autorrelato e qualitativo através de entrevistas individuais semi-estruturadas e técnica de evocação livre de palavras. Medidas de desfecho: qualidade de vida (Woqol-bref), mindfulness (MAAS), ansiedade e depressão (HADS-AD), satisfação no trabalho (EST), fusão cognitiva (QFC), autocompaixão (SCS) e crenças centrais negativas (ICCN). **Possíveis contribuições:** as intervenções propostas se mostrarem aceitas e viáveis para magistrados e servidores públicos do judiciário. Espera-se uma melhora da qualidade de vida, dos níveis de satisfação no trabalho, de mindfulness (atenção plena), desfusão cognitiva, autocompaixão e reestruturação cognitiva. A expectativa é que este estudo piloto justifique a investigação destas intervenções com amostras maiores no judiciário, com vistas a contribuir na produção de evidências científicas que balizem escolhas de intervenções eficazes para o desenvolvimento da autonomia do trabalhador nos processos de gestão da sua qualidade de vida, além do cultivo de ambientes laborais promotores de saúde. Considerando a relevância do construto qualidade de vida para a saúde coletiva e para as políticas públicas, se estas intervenções se mostrarem adequadas no judiciário, espera-se que sejam integradas a rotina institucional e extrapolem em benefícios para a sociedade. Por fim, o estudo será realizado após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e registro no ClinicalTrials.gov.

<sup>1</sup>Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), “Mente Aberta” – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde, Departamento de Medicina Preventiva, São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal da Bahia (UFBA), Programa de Pós-Graduação em Processos Interativos de Órgãos e Sistemas (PPGIOS), Faculdade de Medicina, Salvador, Brasil.

## T.2. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA PESSOAL DE MINDFULNESS PARA O PSICÓLOGO QUE ATUA COM A SAÚDE DO TRABALHADOR NO JUDICIÁRIO FEDERAL

Sara Maria Cunha Bitencourt Santos<sup>3</sup>; Marcelo Marcos Piva Demarzo<sup>1</sup>  
Autor correspondente: saramcb@gmail.com

**Introdução:** a OMS refere prejuízos da pandemia do Covid-19 na saúde e qualidade de vida da população mundial, o que inclui o judiciário. Os protocolos Mindfulness-Based Health Promotion (MBHP) e Terapia Cognitiva Processual (TCP) reúnem evidências de eficácia para promover saúde e qualidade de vida em populações diversas. Essas intervenções não foram testadas no judiciário e nem os seus efeitos comparados. **Objetivo:** verificar a aceitabilidade, viabilidade e efeitos comparados de intervenções individuais online baseadas em mindfulness e terapia cognitiva processual sobre a qualidade de vida de magistrados e servidores públicos do judiciário. **Materiais e Métodos:** estudo piloto controlado e randomizado com quatro braços, três de intervenção (MBHP, TCP e TCP-M) e um controle (lista de espera), e avaliações em três pontos no tempo: linha de base (T0), pós-intervenção (T1) e follow-up de seis meses. Participarão 60 magistrados e servidores do judiciário. Serão utilizados métodos mistos, quantitativo via aplicação de escalas de autorrelato e qualitativo através de entrevistas individuais semi-estruturadas e técnica de evocação livre de palavras. Medidas de desfecho: qualidade de vida (Woqol-bref), mindfulness (MAAS), ansiedade e depressão (HADS-AD), satisfação no trabalho (EST), fusão cognitiva (QFC), autocompaixão (SCS) e crenças centrais negativas (ICCN). **Possíveis contribuições:** as intervenções propostas se mostrarem aceitas e viáveis para magistrados e servidores públicos do judiciário. Espera-se uma melhora da qualidade de vida, dos níveis de satisfação no trabalho, de mindfulness (atenção plena), desfusão cognitiva, autocompaixão e reestruturação cognitiva. A expectativa é que este estudo piloto justifique a investigação destas intervenções com amostras maiores no judiciário, com vistas a contribuir na produção de evidências científicas que balizem escolhas de intervenções eficazes para o desenvolvimento da autonomia do trabalhador nos processos de gestão da sua qualidade de vida, além do cultivo de ambientes laborais promotores de saúde. Considerando a relevância do construto qualidade de vida para a saúde coletiva e para as políticas públicas, se estas intervenções se mostrarem adequadas no judiciário, espera-se que sejam integradas a rotina institucional e extrapolem em benefícios para a sociedade. Por fim, o estudo será realizado após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e registro no ClinicalTrials.gov.

<sup>1</sup>Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), "Mente Aberta" – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde, Departamento de Medicina Preventiva, São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal da Bahia (UFBA), Programa de Pós-Graduação em Processos Interativos de Órgãos e Sistemas (PPGIOS), Faculdade de Medicina, Salvador, Brasil.

T.3.  
**MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO EM PACIENTES COM REGANHO DE PESO PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA: UM ESTUDO DE PREVISORES NUMA CLÍNICA PRIVADA DE MINAS GERAIS, BRASIL.**

Porto, Erika Blamires Santos; Garcia-Campayo, Javier; Montero-Marin, Jesus; Mattar, Luis Augusto; Quadros, Luiz Gustavo; Demarzo, Marcelo

Autor correspondente: erikabsporto@gmail.com

**Introdução:** A recuperação de peso após a cirurgia bariátrica continua sendo um dos maiores desafios desse tipo de tratamento, causando frequentemente retorno de comorbidades e sofrimento psíquico. Devido à complexidade do manejo eficaz da obesidade grave e à ausência consensual sobre a multideterminação do reganho de peso, hipotetizou-se que, entre outras variáveis, este se correlacionasse a menores níveis de mindfulness e autocompaixão. **Objetivo:** Identificar variáveis que se correlacionassem com o reganho de peso em pacientes pós-bariátricos, de uma clínica privada de Uberlândia. **Materiais e Métodos:** A pesquisa deu-se por meio de divulgação de formulário eletrônico em redes sociais da referida clínica entre julho e setembro de 2020, sendo previamente aprovada pelo CEP. O formulário continha escalas de mindfulness (MAAS), autocompaixão (MSC), qualidade de vida para bariátricos (M-A QoLQII), compulsão alimentar (BES) e comportamento beliscador [Rep(eat)], todas com versões traduzidas e validadas para o português, e a Escala Brasileira de Silhuetas. **Resultados:** A amostra foi composta por 308 participantes. Maioria mulheres (85,4%), idade média de 43,3 anos, tendo realizado a técnica cirúrgica by pass gástrico (70,8%) e tempo médio de cirurgia 5,4 anos. Quanto ao peso, relatam IMC médio antes da cirurgia, IMC mínimo pós cirúrgico e IMC atual de 42,23Kg/m<sup>2</sup>, 25,85 Kg/m<sup>2</sup> e 30,19 Kg/m<sup>2</sup>, respectivamente (reganho de peso médio de 17,12%). 59,1% relatam aumento de peso nos últimos 6 meses. O % de reganho de peso não se correlacionou com a MAAS ( $p=0,853$ ) e foi moderadamente correlacionado com o tempo de cirurgia. A regressão linear múltipla identificou como previsões do reganho de peso: depressão ( $p=0,025$ ), distorção da imagem corporal ( $p<0,001$ ), compulsão alimentar ( $p=0,013$ ) e baixa percepção de humanidade compartilhada ( $p=0,001$ ), um dos elementos da MSC. **Conclusões:** O reganho de peso não apresentou correlação com nível de mindfulness e apresentou correlação negativa com um dos elementos da autocompaixão, a humanidade compartilhada. Acredita-se que o treinamento em mindfulness e autocompaixão direcionados a esse público possam auxiliar na redução das demais variáveis que se correlacionaram com o reganho de peso (ansiedade, depressão, distorção de imagem corporal e compulsão alimentar), promovendo um consequente melhor gerenciamento do peso e qualidade de vida.

T.4.  
VALIDITY EVIDENCE OF THE BRAZILIAN VERSION OF THE EQUANIMITY BARRIERS SCALE.

Isis Bonfitto Gonçalves<sup>1</sup>; Priscilla Caetano Guerra<sup>1</sup>; Claudio Arnaldo Len<sup>1</sup>; Marcelo Demarzo<sup>2</sup>  
Corresponding author: isis.ibg@gmail.com

Equanimity refers to a mental state of calm and receptivity regardless of the situations or stimuli experienced in the present, whether pleasant, unpleasant or neutral. It has an important role in the non-reactive observation of thoughts and emotions and understanding the mechanisms that can create barriers to it may have therapeutic importance in the regulation of emotions. **Objectives:** Culturally adapt the Equanimity Barriers Scale (EBS) to Brazilian Portuguese and verify evidence of validity, reliability and accuracy of the adapted instrument in a sample of meditators. **Methods:** The project was approved by the Universidade Federal de São Paulo Research and Ethical Committee (CAAE: 03304418.6.0000.5505) before starting. A cultural adaptation and initial validation study on the EBS was carried out in two phases: first, the EBS was translated from English to Brazilian Portuguese, and then the translation was verified in terms of cultural adaptation by experienced mindfulness meditators in a focal group. Second, psychometric qualities were assessed in a cross-sectional study with the final version of EBS in a sample of meditation practitioners (ideal n = 150), within the time frame of June to December 2020. **Results:** After cultural adaptation, 167 eligible individuals completed the cross-sectional survey. The adapted scale comprised 14 items, one item was excluded (factor loading < 0.5). Four-dimensional model presented a good fit ( $\chi^2 = 108.99$ ;  $\chi^2/DF = 1.535$ ; CFI = 0.932; TLI = 0.912; RMSEA = 0.057; I.C. 90% (RMSEA) = [0.034; 0.077]), adequate Cronbach- $\alpha$  (>0.7), average variance extracted (>0.4) and maximum crossed factor loadings (lower than factor loadings). In Spearman correlation test, the EBS measures diverged significant and negatively from the measures of mindfulness and self-compassion, and positively with the measures of anxiety and depression. **Conclusion:** The EBS, after translation and cultural adaptation, showed initial evidence of validity, reliability, and accuracy among Brazilian meditators. **Keywords:** Mindfulness, Meditation, Equanimity, Questionnaire, EBS

<sup>1</sup>Pediatric Rheumatology Department - Department of Pediatrics Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina, São Paulo – SP, Brazil.

<sup>2</sup>Mente Aberta – Brazilian Center for Mindfulness and Health Promotion - Department of Preventive Medicine Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina.

T.5.  
**MINDFULNESS, HUMOR E A SUPERGENERALIZAÇÃO DAS MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS.**

Jade Ramos de Araújo<sup>1</sup>; Lorenza Romero Dinelli; Fabiano Miguel Valério; Bruna Fernandes da Rocha; Goiara Mendonça Castilho<sup>1</sup>; Marcelo Marcos Piva Demarzo<sup>2</sup>.

Autor correspondente: jade.araujo@gmail.com

**Introdução:** Grande parte dos estudos na área de mindfulness e memória tem como foco o fenômeno das memórias autobiográficas e afirmam que intervenções de mindfulness impactam memórias autobiográficas por proporcionar um treinamento para que os participantes se tornem atentos aos aspectos específicos de suas experiências, o que facilitaria a codificação e recuperação da memória específica e diminuiria a generalização da memória e a ruminação, fatores importantes nos sintomas de depressão. Há, ainda, um menor número de pesquisas que estudam o fenômeno da supergeneralização das memórias autobiográficas a partir da indução do humor em amostras não clínicas. Estudos nesta área demonstram que a indução de humor por meio de estímulos de valências (carga afetiva) distintas interferem na codificação, armazenamento e evocação de memórias e, por isso, diversos estudos e condições experimentais foram criados para avaliar a influência deste fator no comportamento humano. Contudo, até o momento não foram encontrados estudos sobre a relação destes três constructos. **Objetivos:** Avaliar a relação entre mindfulness, memórias autobiográficas e humor em uma amostra não clínica de adultos brasileiros com idade entre 18 e 50 anos. **Método:** A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética via Plataforma Brasil, CAE: 55119721.6.0000.5540. São propostos dois estudos. O primeiro tratar-se-á de um estudo controlado e randomizado com delineamento one way com participantes alocados aleatoriamente para uma das duas condições experimentais - grupo de 8 semanas de mindfulness e lista de espera. O segundo estudo será um experimento de delineamento fatorial 2x2. Todos os participantes, tanto o grupo que passará pelo programa de mindfulness, quanto o grupo da lista de espera, serão alocados aleatoriamente entre uma das duas condições experimentais: indução de humor negativo e neutro por meio de imagens. Os materiais utilizados no estudo serão o conjunto de palavras do Teste de Memória Autobiográfica (TMA), imagens do banco IAPS - International Affective Picture System e o Inventário Beck de Depressão (BDI). A intervenção aplicada será o protocolo de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT). Serão convidados a participar deste estudo o total de 52 pessoas de uma amostra não clínica. Utilizando-se significância estatística de 5%, um poder do teste de 80% e o tamanho do efeito de 0,8 obtemos uma amostra de tamanho 26 em cada grupo. **Possíveis Contribuições:** Este estudo visa contribuir para a compreensão do fenômeno das memórias autobiográficas e humor, bem como um possível papel mediador de mindfulness.

<sup>1</sup> Universidade de Brasília, Brasília, DF.

<sup>2</sup> PUCRS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

<sup>3</sup> Universidade Federal de São Paulo, SP.

T.6.  
**QUAL É A EFICÁCIA DO PROTOCOLO DE TREINAMENTO DA CONSCIÊNCIA ALIMENTAR BASEADO EM MINDFULNESS (MB-EAT) EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE SOBRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E O PESO CORPORAL?**

Barreto, A.M.C, Mortareli, J.H.F., Barreto, F.C.C, Orange, L.G.  
Autor correspondente: barreto.amc@gmail.com

**Introdução:** O Treinamento da Consciência Alimentar Baseado em Mindfulness (MB-EAT) se mostra relevante no manejo de indivíduos com excesso de peso, melhorando os comportamentos alimentares disfuncionais. **Objetivos:** investigar a eficácia do MB-EAT na mudança do comportamento alimentar e do peso corporal em pessoas com excesso de peso. **Materiais e Métodos:** Estudo de revisão sistemática, que consultou as bases de dados: Scopus (Elsevier), Web of Science (Clarivate), MEDLINE via PubMed e Scielo entre Julho e Agosto de 2022, utilizando os descritores: "Comer com Atenção Plena, Alimentação Consciente, Alimentação com Atenção Plena e Atenção Focada na Alimentação, Comportamento Alimentar, Obesidade, Sobrepeso" e seus equivalentes no idioma inglês. Os artigos foram selecionados e avaliados por dois revisores de forma independente, incluindo a ferramenta de risco de viés do Cochrane<sup>2</sup> e suas recomendações. Um terceiro revisor foi consultado quando houve divergências. Critérios de inclusão: ensaios clínicos randomizados ou não, que utilizaram o MB-EAT em adultos com sobrepeso e obesidade, sem outros protocolos de Mindfulness. Não foram utilizados filtros para sexo e ano de publicação. Critérios de exclusão: artigos que não eram ensaios clínicos. O desfecho primário foi a mudança no comportamento alimentar após a intervenção com o MB-EAT, avaliados através da Escala de Compulsão Alimentar (BES); Exame de Transtorno Alimentar (EDE); escala de alimentação emocional (EES); Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) e Escala de Mindful Eating (MES) e para os desfechos secundários foram o peso e o índice de massa corporal (IMC). As análises cienciométricas foram realizadas no programa R (v 4.2.0). **Resultados:** De um total de 441 publicações, foram incluídos 14 artigos entre 1999 a 2022, totalizando 948 indivíduos adultos. Cinco estudos observaram diminuição da frequência dos episódios de compulsão alimentar e tamanho das porções (com a BES e EDE). Apenas 10 artigos utilizaram o parâmetro peso, sendo que foram observadas perda de peso em apenas 4 estudos (40%). **Conclusões:** as intervenções com o MB-EAT mostraram-se eficazes em reduzir o comportamento alimentar compulsivo, sendo mais percebido pela escala BES e a perda de peso corporal foi discreta e à longo prazo entre os participantes naqueles estudos que verificaram essa alteração.

T.7.  
**IMPLEMENTAÇÃO E EFETIVIDADE DE UM PROTOCOLO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA A REDUÇÃO DE SINTOMAS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE SAÚDE**

Caroline Krauser<sup>1</sup>; Amanda de Franco Vechi<sup>2</sup>; Marcelo Demarzo<sup>3</sup>.  
Autor correspondente: carolkrauser90@gmail.com

**Introdução:** Por corresponderem ao 3º e 2º lugar em anos vividos com incapacidades, a depressão e a ansiedade consistem em um problema de saúde pública. A Atenção Primária de Saúde (APS), é o local de referência para o tratamento desses sintomas. Por apresentar um bom custo-benefício, as terapias complementares de saúde (TCS), são ferramentas promissoras para a redução de depressão e ansiedade na APS. **Objetivo:** Avaliar a efetividade de um protocolo de TCS nos sintomas de depressão e ansiedade na APS de um município do interior paulista. **Método:** Será conduzido um Ensaio Clínico Randomizado por Cluster do tipo Stepped Wedge entre os anos de 2023 a 2025, no qual 5 APS irão iniciar o estudo na condição controle e alocadas aleatoriamente para receber a intervenção em um período regular de 2 meses. Serão recrutados 230 pacientes, sendo 115 no grupo intervenção e 115 para o grupo controle. Como desfecho primário será utilizado o Questionário sobre a Saúde do Paciente 9 (PHQ-9), e conforme seu resultado, os participantes serão alocados para 2 possíveis protocolos de TCS, que serão realizados presencialmente, sendo: 1) Protocolo 1 (PHQ-9 de 0 a 5): grupo de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) para a Vida e 150 minutos de exercícios físicos semanais; ou, 2) Protocolo 2 (PHQ-9 de 6 a 14): grupo de MBCT para depressão, 8 sessões de Reiki e 150 horas de atividade física semanais. O grupo controle irá receber o tratamento usual para depressão e ansiedade realizados na APS. Os participantes serão randomizados aleatoriamente e estratificados conforme a pontuação no PHQ-9. Como desfecho secundário serão utilizadas a Escala de Ansiedade Generalizada 7 (GAD-7), e a Escala de Qualidade de Vida Breve (WHOQOLbref). As escalas serão aplicadas antes do início das intervenções e a cada 2 meses, até o final do estudo. A análise estatística descritiva será realizada com o software IBM SPSS Statistics 21®, com nível de significância de 0,05. Para as variáveis quantitativas será utilizado o teste ANOVA. Para as variáveis categóricas o teste Quiquadrado, para as de distribuição normal o cálculo do tamanho do efeito com o de Cohen e o teste de correlação de Spearman para as sem distribuição normal. **Possíveis Contribuições:** Por serem realizadas em grupo e consideradas seguras, as TCS podem ser uma estratégia promissora para melhora dos sintomas depressivos e ansiosos, que correspondem a demanda de saúde mental mais frequente na APS.

<sup>1</sup> Doutoranda do programa de saúde coletiva da Escola Paulista de Medicina (UNIFESP)

<sup>2</sup> Médica de saúde de família e comunidade no Hospital de Amor

<sup>3</sup> Professor livre docente da Escola Paulista de Medicina (UNIFESP)

T.8.  
**PROTOCOLO DE PESQUISA EFEITOS DA INTERVENÇÃO MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING - MB-EAT EM MARCADORES ANTROPOMÉTRICOS, GENÉTICOS E COMPORTAMENTAIS EM PACIENTES PÓS-CIRURGIA BARIÁTRICA COM REGANHO DE PESO: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO**

Ana Flávia de Sousa Silva<sup>1,4</sup>; João Henrique Fabiano Motarelli<sup>4</sup>; Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte<sup>2,4</sup>; Taísa Alves Silva<sup>1,4</sup>; Carla Barbosa Nonino<sup>1</sup>; Geórgia das Graças Pena<sup>3,4</sup>; Marcela Augusta de Souza Pinhel<sup>1</sup>; Wilson Salgado Júnior<sup>1</sup>; Camila Cremonesi Japur<sup>1,4</sup>.

Autor correspondente: anaflavia.s.s@usp.br

**Introdução:** A cirurgia bariátrica tem sido apontada como um tratamento eficaz para obesidade grave. Contudo, é comum o reganho de peso 1 a 2 anos após a cirurgia. As estratégias tradicionais (dieta e exercício físico) para evitar a recuperação de peso não têm sido efetivas a longo prazo, tornando necessárias intervenções alternativas, como as baseadas em mindfulness. **Objetivo:** Apresentar o protocolo de pesquisa que tem como objetivo avaliar os efeitos do treinamento da consciência alimentar baseada em mindfulness (MB-EAT) em indicadores antropométricos, metabólicos, genéticos e comportamentais em pacientes pós-cirurgia bariátrica com reganho de peso. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado cadastrado no (REBEC) U1111-1262-71-75. Serão recrutadas 56 pacientes que realizaram a cirurgia bariátrica e acompanhamento pós-cirúrgico em um hospital público, que serão randomizadas para o grupo intervenção (MB-EAT) ou para o controle ativo (intervenção com orientações sobre alimentação e saúde, sem práticas meditativas), ambos com 12 sessões, sendo 9 sessões semanais, 1 sessão quinzenal e 2 mensais. Serão avaliados os seguintes desfechos antes e após a intervenção (MB-EAT) e Controle Ativo: níveis de autocompaixão, atenção plena e compulsão alimentar pela aplicação da Escala de Autocompaixão (Self-Compassion Scale), Questionário das cinco facetas de Mindfulness (FFMQ-BR) e Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP); indicadores antropométricos (peso e circunferência da cintura); indicadores metabólicos (glicemia de jejum, insulina, HDL-colesterol, lipidograma, proteína C reativa, hemoglobina glicada); pressão arterial; e a expressão dos genes relacionados ao mecanismo de fome/saciedade e recompensa: gene do peptídeo relacionado agouti (AGRP), gene do neuropeptídeo Y (NPY), gene da pró-opiomelanocortina (POMC), gene do receptor de melanocortina tipo 4 (MC4R), gene do receptor de dopamina tipo 2 (DRD2), gene do receptor de opioides mi 1 (OPRM1) e gene do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF). **Posíveis Contribuições:** Espera-se que após a intervenção (MB-EAT) ocorra melhoras nos níveis de autocompaixão, atenção plena, compulsão alimentar; melhora ou manutenção dos indicadores antropométricos; melhora ou normalização dos indicadores metabólicos e pressão arterial; que apresentem melhor percepção da saciedade, aumentando a expressão dos genes anorexígenos (POMC, MC4R) e reduzindo a expressão dos genes orexígenos (AGRP, NPY); e que aumente a expressão dos genes relacionados ao mecanismo de recompensa: (DRD2), (OPRM1) e (BDNF). **Palavras-chave:** Reganho de peso; Cirurgia bariátrica; Obesidade; Mindful eating; Mindfulness.

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto - SP- Brasil; <sup>2</sup> Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba - MG- Brasil; <sup>3</sup> Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia- MG- Brasil. <sup>4</sup> Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Obesidade e Comportamento Alimentar (NEPOCA) – FMRP-USP.

**T.9.**  
**VIABILIDADE E EFICÁCIA PRELIMINAR DO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS PARA PESSOAS COM ESCLEROSE MÚLTIPLA: EM ESTUDO CONTROLADO E RANDOMIZADO.**

Msc Olga Durães Araújo; Dr Phd Marcelo Demarzo; Dr Phd Denis Bichuetti; Janira Santos Lima Barbosa; Sara Maria Bitencourt Santos; Thaís Guedes Georgini  
Autor correspondente: olgadurães@gmail.com

**Introdução:** Há uma alta prevalência de sofrimento físico e psicológico dentre a população diagnosticada com Esclerose Múltipla. Receber esse diagnóstico pode muitas vezes provocar aumento dos níveis de estresse, depressão, ansiedade e sofrimento. Desta maneira, o presente estudo possui como desfecho primário avaliar os impactos de um Programa de Promoção da Saúde baseada em Mindfulness (Protocolo MBHP – Mindfulness Based Health Promotion) na qualidade de vida dos pacientes do Ambulatório de Doenças Desmielinizantes da UNIFESP. **Objetivo:** Avaliar a viabilidade e os efeitos de um Programa de Promoção da Saúde baseado em Mindfulness (MBHP) sobre a qualidade de vida de pacientes diagnosticados com Esclerose Múltipla e o impacto da intervenção de mindfulness em escolas específicas de mensuração de EM assistidas pelo ambulatório de doenças desmielinizantes do Hospital São Paulo. **Materiais e Métodos:** Será realizado um ensaio clínico controlado e randomizado, com indivíduos de ambos os sexos, diagnosticados com esclerose múltipla, usuários do Ambulatório de Doenças Desmielinizantes, por meio de um flyer, convidando o paciente para participar. Para quem se mostrar interessado em participar, será agendada uma palestra introdutória com o objetivo de esclarecer os objetivos do estudo, bem como os procedimentos envolvidos. Os interessados deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para assumir o compromisso da sua participação. Depois da palestra e assinatura de consentimento, serão aplicados os questionários. Serão avaliados: condições socioeconômicas e demográficas; qualidade de vida (desfecho primário); nível de atenção e consciência plena; sinais e sintomas de ansiedade e depressão (desfechos secundários). Todos os indivíduos serão avaliados na pré-intervenção, pós-intervenção e no Follow up (6 meses pós-intervenções). The research was approved by the Research Ethics Committee of the University of São Paulo (UNIFESP). **Posíveis Contribuições:** Os resultados esperados são os seguintes: - Os pacientes que participarem da intervenção poderão diminuir seus níveis de estresse, ansiedade e depressão; - Os pacientes poderão aumentar sua qualidade de vida por meio de práticas de consciência e atenção plenas; - reduzir os impactos que a Esclerose Múltipla pode causar na vida dos pacientes diagnosticados com essa doença, diminuindo a presença da fadiga e aumentando a capacidade da marcha.

Category	Escales
Multiple Sclerosis	MSWS-12; MSIS-29; Fatigue Severity Scale
Mindfulness	FFMQ
Quality of life	EQ-5D-3L, DASS-21

**Conclusão:** Embora o estudo ainda esteja no início, observa-se uma escassez de estudos com IBMs para pessoas diagnosticadas com Esclerose Múltipla, principalmente com métodos qualitativos em suas análises. Nos poucos estudos que foram realizados como o de Grossman (2010) e Schirda (2020) com essa temática, notou-se melhoria no bem-estar, bem como na aceitação em relação a doença, fornecendo evidências na melhora da fadiga e depressão.

T.10.

VALIDITY EVIDENCE OF THE BRAZILIAN VERSION OF THE SCALE PRACTICE QUALITY – MINDFULNESS.

Isis Bonfitto Gonçalves<sup>1</sup>; Jesús Montero-Marin<sup>2</sup>; Priscilla Caetano Guerra<sup>1</sup>; Claudio Arnaldo Len<sup>1</sup>; Marcelo Demarzo<sup>3</sup>  
Autor correspondente: isis.ibg@gmail.com

Quality of practice is a potential mediator of outcomes in mindfulness-based interventions. Instruments that assess it may have clinical and scientific importance. **Objectives:** Culturally adapt the Practice Quality - Mindfulness scale (PQ-M) to Brazilian Portuguese and verify evidence of validity, reliability and accuracy of the instrument translated by mindfulness meditators. **Methods:** The project was approved by the Universidade Federal de São Paulo Research and Ethical Committee (CAAE: 03304418.6.0000.5505) before starting. A cultural adaptation and initial validation study on the PQ-M questionnaire was carried out in two phases: first, the PM-Q was translated from English to Brazilian Portuguese, and then the translation was verified in terms of cultural adaptation by mindfulness meditators. Second, psychometric qualities were assessed in a cross-sectional study with the final version of PQ-M in a sample of meditation practitioners (ideal  $n = 150$ ), within the time frame of June to December 2020. **Results:** After cultural adaptation, 113 individuals completed the cross-sectional survey. The model two-dimensional model of 6 items reached validity criteria (Cronbach's alpha = 0.80 average variance extracted > 0.4 and maximum crossed factor loadings lower than factor loadings) and presented a good fit ( $\chi^2 = 8.993$ ;  $\chi^2/DF = 1.124$ ; CFI = 0.99; TLI = 0.98; RMSEA = 0.033 [0.00; 0.119]). In Spearman correlation test, PQ-M correlated positively and significantly to measures of mindfulness and self-compassion, and negatively to measures of anxiety and depression. **Conclusion:** In conclusion, the Brazilian version of the PQ-M, after translation and cultural adaptation, showed initial evidence of validity, reliability and accuracy among experienced mindfulness meditators. **Keywords:** Mindfulness, Questionnaire, Mindfulness practice quality, PQ-M.

<sup>1</sup> Pediatric Rheumatology Department - Department of Pediatrics Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina, São Paulo – SP, Brazil <sup>2</sup> Universidad de Zaragoza <sup>3</sup> Mente Aberta – Brazilian Center for Mindfulness and Health Promotion - Department of Preventive Medicine Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina, São Paulo – SP, Brazil

T.11.  
**MEDITA UERJ: MINDFULNESS COMO OFERTA DE AUTOCUIDADO E PROMOÇÃO À SAÚDE NO CAOS DA PANDEMIA.**

Débora Silva Teixeira; Ana Luiza Barreira Lins; Mateus Ornellas Grandine do Amaral; Victor José Brasilino de Sena; Kali Vênus Gracie Alves; Sandra Fortes

Autor correspondente: [deborateixeiramfc@gmail.com](mailto:deborateixeiramfc@gmail.com)

**Introdução:** A pandemia da Covid-19 impôs o distanciamento social e com isso restrições para o desenvolvimento de atividades presenciais no campus da universidade e nos serviços de saúde. Nesse contexto, considerando as potencialidades das intervenções baseadas em Mindfulness para o autocuidado e regulação emocional, foi criado o Medita UERJ pelo grupo de pesquisa e extensão universitária Mindfulness Rio UERJ. **Objetivos:** Relatar a experiência de criação de um espaço virtual de práticas e difusão de conhecimento sobre mindfulness no contexto de um projeto de extensão universitária. **Métodos:** O Medita UERJ foi criado em abril de 2020, com atividades que são realizadas semanalmente em uma plataforma de reuniões virtuais. As reuniões têm duração aproximada de 45 minutos e as práticas são seguidas de compartilhamento de experiências. Tal iniciativa busca oferecer um espaço de práticas aberto e online para além da comunidade acadêmica e profissional da UERJ, fazendo-se extramuros ao acolher o público em geral. Tais práticas são facilitadas com a colaboração semanal dos membros do projeto Mindfulness Rio UERJ. **Resultados:** Desde a sua criação já foram mais de 108 encontros em que tivemos práticas de Mindfulness em grupo, troca de relatos, compartilhamento de sentimentos e dúvidas. Foi possível agregar profissionais, estudantes, instrutores de Mindfulness e usuários do SUS de diferentes partes do Brasil e do mundo. A continuidade do Medita UERJ segue com apoio mútuo e colaborativo e possibilitou um espaço de conexão e integração para pessoas que estão fisicamente distantes, mas têm em comum a necessidade de contato e presença, constituindo uma comunidade de práticas. **Conclusão:** A pandemia do COVID-19 impactou a sociedade de diferentes formas. Esse cenário traz consequências para a saúde pública que necessitam de respostas imediatas, mas também a médio e longo prazo. Nesse contexto, as intervenções baseadas em Mindfulness têm grande potencial. Podemos dizer então que em meio à crise sanitária, a iniciativa Medita UERJ, utilizando-se da inovação, conseguiu cumprir sua missão na construção de espaços de práticas, trocas e aprendizagem. Para além, funcionou e funciona como um ambiente de integração, acolhimento e desenvolvimento em um momento ímpar e tão desafiador.

<sup>1</sup> Pediatric Rheumatology Department - Department of Pediatrics Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina, São Paulo – SP, Brazil <sup>2</sup> Universidad de Zaragoza <sup>3</sup> Mente Aberta – Brazilian Center for Mindfulness and Health Promotion - Department of Preventive Medicine Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina, São Paulo – SP, Brazil

## ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E EDUCAÇÃO

### T.12. IMPACTO DA INTERVENÇÃO MINDFULNESS-BASED EATING SOLUTION NA INSATISFAÇÃO CORPORAL E NAS ATITUDES ALIMENTARES TRANSTORNADAS DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO.

Táisa Alves Silva a,g; Amanda Tháís Flôres a,g; Thamara Smaniotto Buttros b; João Henrique Fabiano Motarelli c,g; Geórgia das Graças Pena d,g; Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte e,g; Camila Cremonesi Japur f,g.  
Autor correspondente: taisaalves@usp.br

**Introdução:** Estudantes de nutrição são pressionadas a serem modelos de corpos e alimentação, apresentando maior risco de desenvolver transtornos alimentares. Além disso, as alterações na rotina para prevenção da pandemia de COVID-19 reforçaram a insatisfação corporal e as atitudes alimentares transtornadas devido à maior exposição às mídias sociais, inatividade física e idealização da magreza. Intervenções baseadas em mindfulness se mostram promissoras para auxiliar neste problema. **Objetivo:** Avaliar o impacto de uma intervenção baseada em mindfulness na insatisfação corporal, atitudes alimentares transtornadas e atenção plena em estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19. **Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 78 mulheres, estudantes de nutrição do Estado de São Paulo, alocadas no grupo intervenção (GI=38), caracterizada por 11 encontros semanais do protocolo “Mindfulness Based Eating Solution (MBES)” e duas sessões de acompanhamento (1 e 3 meses depois), ou no grupo controle (GC=40), sem intervenção. A intervenção ocorreu de forma remota, devido à pandemia. Pré, pós-intervenção, 1 e 3 meses depois, aplicaram-se questionários para avaliação da satisfação corporal (Body Shape Questionnaire), atitudes alimentares transtornadas (Disordered Eating Attitude Scale) e atenção plena (Mindful Attention Awareness Scale) em ambos os grupos. A comparação entre os tempos foi feita pelos testes de McNemar (variáveis categóricas) e pelo Generalized Estimating Equation para a atenção plena, com auxílio do SPSS, considerando significativo  $p < 0,05$ . O projeto foi aprovado pelo CEP (nº 4.189.280 e nº 4.395.551). **Resultados:** No pré-intervenção, os grupos eram homogêneos quanto idade, renda mensal, índice de massa corporal e pontuações dos questionários. O GI apresentou melhora dos níveis de insatisfação corporal, atitudes alimentares transtornadas e atenção plena logo após a intervenção. Porém, essa melhora se manteve apenas para a insatisfação corporal ao longo de 1 e 3 meses. O GC não apresentou alterações significativas nos desfechos avaliados. **Conclusão:** Os resultados sugerem efeitos positivos da intervenção na insatisfação corporal e atitudes alimentares de estudantes de nutrição. Pesquisas adicionais são necessárias para investigar e compreender os benefícios em outras populações

a. Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.

b. Universidade de São Paulo. Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.

c. Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo.

d. Universidade Federal de Uberlândia. Pós-graduação em Ciências da Saúde.

e. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Departamento de Nutrição.

f. Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Departamento de Ciências da Saúde, Divisão de Nutrição e Metabolismo.

g. Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Obesidade e Comportamento Alimentar (NEPOCA). Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.

T.13.  
**SAÚDE MENTAL, COTIDIANO ACADÊMICO E EFEITOS DE UM PROGRAMA BASEADO EM MINDFULNESS EM UNIVER-  
SITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.**

Evelin Cristina C. Ribeiro Mello<sup>1</sup>, Julia Ribeiro da Silva Vallim<sup>1</sup>, Heitor Gottberg Fagundes<sup>2</sup>, Marcelo Demarzo<sup>3</sup>, Vânia D’Almeida<sup>1</sup>, Anderson Rosa<sup>4</sup>

Autor correspondente: evelin.mello@unifesp.br

**Introdução:** A pandemia COVID-19, acentuou muitos dos desafios enfrentados pelo sistema educacional no ensino superior, como por exemplo: a implementação do ensino remoto, a acessibilidade aos recursos educacionais e a organização de estratégias que envolvem o cuidado com a saúde e o bem-estar. No que se refere aos aspectos da saúde mental, a formação universitária traz muitos desafios ao estudante, manejo do estresse psicológico, aumento de responsabilidades, demandas financeiras e pressões ligadas à performance acadêmica. São vários estudos que apontam a estreita relação entre esses fatores, resultando no comprometimento da saúde mental devido a problemas de ansiedade, depressão e conseqüentemente piora no bem-estar. **Objetivos:** Analisar a percepção dos estudantes sobre o impacto da pandemia COVID19 na rotina de vida diária e acadêmica, e os efeitos de um programa baseado em mindfulness sobre a relação ao estresse percebido, bem-estar psicológico e outras variáveis em amostra de estudantes da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e do Centro Universitário São Camilo. **Métodos (CEP 088818/2020):** Pesquisa de abordagem qualitativa com método da história oral temática e dados coletados por meio de entrevista individual com roteiro semiestruturado. Foram entrevistados 20 estudantes de cursos da área da saúde da UNIFESP e do Centro Universitário São Camilo, após participarem de um grupo de intervenção baseada em mindfulness com duração de oito semanas no formato remoto. O roteiro das entrevistas abordou percepção de estresse, atenção, qualidade de sono, habilidades socioemocionais, dificuldades e facilidades da metodologia de um programa remoto. **Resultados:** a partir do relato dos estudantes entrevistados, foi possível identificar que a prática de mindfulness levou a uma melhora na habilidade de manter-se concentrado nas tarefas acadêmicas e do cotidiano; houve também uma maior disposição para lidar com estados emocionais adversos, evitando reações automáticas; e a possibilidade de cultivar abertura e curiosidade com as experiências internas, favorecendo um melhor manejo emocional. **Conclusões:** a pandemia COVID-19 trouxe mudanças significativas no cotidiano acadêmico e diário dos estudantes, abordagens que têm como base os construtos mindfulness podem auxiliá-los com recursos e estratégias que aprimoram o manejo desses impactos. **Financiamento:** Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa (AFIP).

<sup>1</sup> Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina

<sup>2</sup> Departamento de Pediatria, Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina

<sup>3</sup> Centro Mente Aberta, Mindfulness Brasil, São Paulo, Brasil

<sup>4</sup> Departamento de Saúde Coletiva da Escola Paulista de Enfermagem, São Paulo, Brasil

T.14.  
**A APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE ATENÇÃO PLENA COMO FERRAMENTA DE APOIO SOCIOEMOCIONAL PARA ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO.**

Sarah Karina Marcondes dos Santos Lima<sup>1</sup>, Carlos Yujiro Shigue<sup>1</sup>  
Autores correspondentes: sarahpsico@usp.br, cyshigue@usp.br.

**Introdução:** Os estudantes de graduação geralmente experimentam altos níveis de estresse durante a vida acadêmica, devido às suas demandas particulares, tais como estudo, família, relacionamentos sociais e, eventualmente, trabalho. Por vezes chegam em sala de aula consumidos por suas preocupações diárias tendo dificuldade em concentrar-se nas aulas. **Objetivo:** O presente trabalho pretende analisar a eficácia da aplicação da técnica de meditação de atenção plena como ferramenta de apoio socioemocional para estudantes de graduação. **Método:** Trata-se de um estudo que utilizou de metodologia qualitativa para avaliar os impactos e implicações socioemocionais que as práticas de meditação de atenção plena podem provocar aos estudantes participantes. Os procedimentos utilizados foram de práticas curtas de meditação mindfulness em 8 encontros presenciais semanais com duração de 40 minutos. No primeiro encontro foi realizada uma introdução do termo Atenção plena e sobre o posicionamento do corpo, e após a introdução foi dado início a uma prática de meditação mindfulness com ancoragem na respiração, sendo este protocolo repetido no segundo e terceiro encontros. No quarto encontro os alunos foram convidados a iniciar uma prática de respiração temporizada. No quinto encontro a prática curta apresentada foi para o escaneamento corporal. No sexto dia foi realizada a prática dos sons e pensamentos e os alunos foram orientados a se atentarem aos sons percebidos a sua volta com amorosidade e sem julgamento. No sétimo encontro a prática realizada foi da percepção das emoções quando ouviam palavras encorajadoras e de palavras negativas. No último encontro, a prática realizada foi da meditação guiada da folha no rio. Participaram dele 50 alunos de graduação do curso de Psicologia de uma cidade do interior do estado de São Paulo. A transcrição literal dos relatos dos alunos foi qualitativamente interpretada utilizando análise de conteúdo. **Resultados:** A análise qualitativa das transcrições das falas dos participantes indicou que os alunos perceberam mudanças significativas na sua rotina de vida, por meio do uso das práticas de atenção plena realizadas, como empatia e compaixão nas relações interpessoais, a percepção de melhora no nível da ansiedade e estresse o que conseqüentemente refletiu positivamente em seu desempenho socioemocional. Em contrapartida uma pequena parte dos estudantes não se adaptou às técnicas curtas de meditação. Conclui-se neste trabalho que as práticas de atenção plena demonstraram um nível eficaz como apoio socioemocional aos graduandos.

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo (BRASIL)

T.15.  
**INCREASED QUALITY OF LIFE AND DECREASED PERCEPTION OF BURDEN IN CAREGIVERS OF PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY AFTER A MINDFULNESS INTERVENTION - A PRAGMATIC RANDOMIZED TRIAL WITH AN ACTIVE CONTROL ABSTRACT.**

Ms. Letícia Souza Oliveira<sup>1</sup>; Dra. Chong Ae Kim<sup>2</sup>; Dra. Priscila Palomo<sup>1</sup>; Dra. Débora Gusmão<sup>3</sup>; Dr. Vicente Sarubbi Jr.<sup>4</sup>; , Dra. Daniela Oliveira<sup>1, 5, 6</sup>; Dr. Jair Mari<sup>7</sup>; Dr. Marcelo Demarzo<sup>1</sup>

Corresponding author: leticiasouza.psi@gmail.com

**Background:** This study aimed to analyze the effects of a Mindfulness-Based Health Promotion program on the quality of life of family members of people with moderate intellectual disabilities. **Method:** This is a pragmatic and randomized study, with 100 caregivers and active control. Results: The delta analysis confirmed an improvement in the caregiver's burden of  $p=0.0039$  in the general index and  $p=0.0253$  in implications for personal life'. The improvement in the variables anxiety, functionality, and level of attention to the moment was considered to be explanatory for this result, according to linear regression analysis. In the qualitative analysis, mindfulness increased caregivers' self-efficacy at the individual level, while in the control group, the feeling of belonging to a community was strengthened. Conclusion: The intervention proved to be effective in reducing caregiver burden, and increasing caregivers' individual self-efficacy, characterizing an increase in quality of life.

<sup>1</sup> *Mente Aberta – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - Departamento de Medicina Preventiva, Universidade Federal de São Paulo.*

<sup>2</sup> *Departamento de Pediatria, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo*

<sup>3</sup> *Departamento de Medicina, Universidade Federal de São Carlos*

<sup>4</sup> *Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul*

<sup>5</sup> *Departamento de Patologia, Universidade Federal de São Paulo*

<sup>6</sup> *Center for Healthy Minds, Department of Psychiatric, University of Wisconsin-Madison, Madison, USA.*

<sup>7</sup> *Departamento de Psiquiatria, Universidade Federal de São Paulo*

T.16.  
AUTOCONHECIMENTO E AS POSSIBILIDADES DA PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA NA EDUCAÇÃO BRASILEIRA

Marizeth Rodrigues Araújo<sup>1</sup>; Viviane Potenza Guimarães Pinheiro<sup>2</sup>.  
Autor correspondente: mr.araujo@usp.br

**Contextualização:** Em vista da necessidade de uma formação que atenda às necessidades da contemporaneidade, o autoconhecimento toma um lugar central, sendo uma das dez competências gerais a serem desenvolvidas no contexto educacional brasileiro. A prática da atenção plena nas escolas pode ser uma via fecunda para o desenvolvimento do autoconhecimento, mas ainda precisa ser melhor estudada no âmbito educacional, conforme demonstra a revisão da literatura com os descritores “atenção plena”, “autoconhecimento” e “aprendizagem socioemocional”. **Objetivo:** O presente estudo buscou compreender como a prática da atenção plena (PAP) na educação básica brasileira tem possibilitado o desenvolvimento do autoconhecimento dos estudantes nas salas de aula, a partir da percepção de professoras que a aplicam. **Método:** A pesquisa qualitativa e descritiva deu-se a partir de entrevistas semi-estruturadas com seis professoras da educação básica que utilizam a PAP nas suas salas de aula. A análise de dados foi realizada através da Análise Temática, sob três eixos principais: 1- A PAP, da vida pessoal das docentes até as salas de aula; 2- Protocolos de PAP: Aplicabilidade, Críticas e Desafios; 3- Resultados da PAP: Autoconhecimento e Habilidades Socioemocionais. **Resultados:** Os resultados indicam que existe uma estrita relação entre a PAP e o desenvolvimento do autoconhecimento nas práticas pedagógicas, além de apontarem para o desenvolvimento de outras habilidades socioemocionais que são inter-relacionadas ao desenvolvimento do autoconhecimento como a empatia, calma, autorregulação e atenção consciente. Também, destacam como desafios a necessária mudança da cultura escolar para uma implementação efetiva da PAP no cotidiano pedagógico. **Conclusão:** A partir das observações desse estudo, a PAP se configura como uma possibilidade pedagógica para o desenvolvimento do autoconhecimento no contexto educacional brasileiro, em alinhamento ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais, podendo contribuir com as diretrizes vigentes. Destaca-se a necessidade de estudos futuros sobre a temática, a fim de consolidá-la no campo educacional.

<sup>1</sup> Graduanda FEUSP; <sup>2</sup> Orientadora: Prof(a). Dra. – FEUSP.

**T.17.  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR E AUTOIMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES PARTICIPANTES DE INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS: UM ESTUDO COM MÉTODOS MISTOS.**

Silvia Patrícia de Oliveira Silva Bacalhau; Maria Wanderleya de Lavor Coriolano-Marinus; Luciana Gonçalves Orange; Alice Maria Cardoso Barreto.

Autor correspondente: [silvia.osilva@ufpe.br](mailto:silvia.osilva@ufpe.br)

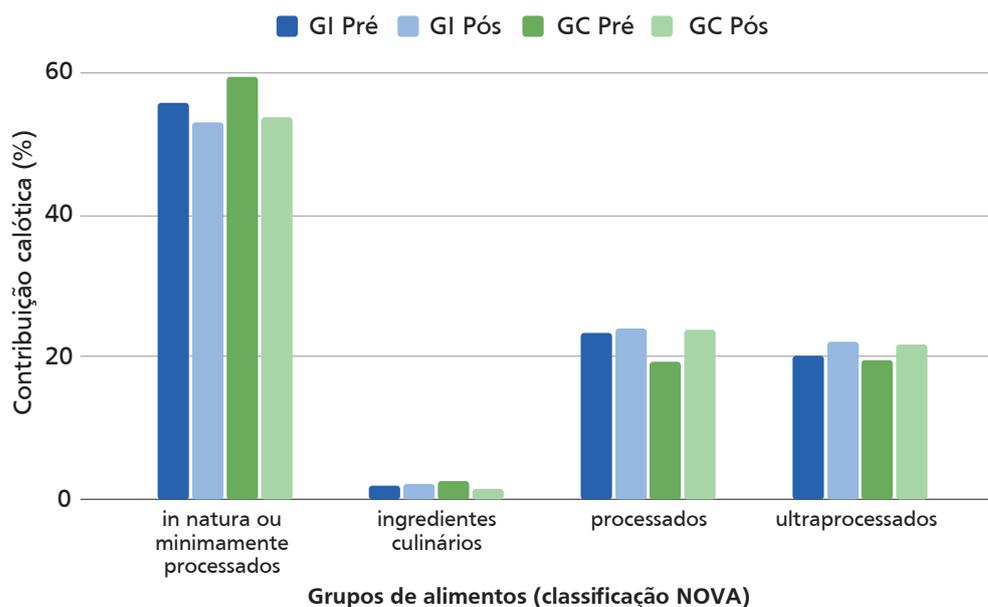
As transformações biológicas e psicossociais inerentes à adolescência, juntamente com influências socioculturais, podem repercutir no comportamento alimentar e na imagem corporal. Intervenções voltadas ao bem-estar e promoção da saúde de adolescentes podem resultar em benefícios, a exemplo das intervenções baseadas em mindfulness (IBM's), que usam estratégias que podem melhorar o autoconhecimento, a autorregulação e comportamentos mais conscientes e saudáveis. O objetivo desse estudo é analisar os efeitos de IBM's na percepção da autoimagem corporal e no comportamento alimentar de adolescentes. Trata-se de um ensaio clínico controlado e randomizado, de caráter misto, com delineamento pré e pós-teste. A amostra, composta por 120 adolescentes de ambos os sexos, será recrutada no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco (IFPE). Os adolescentes serão distribuídos da seguinte forma: grupo mindfulness (n=40); mindfuleating (n=40) e grupo controle (n=40). Os grupos serão distribuídos aleatoriamente após emparelhamento por sexo, idade, nível socioeconômico e escolaridade. A coleta de dados iniciará com mensuração de peso e estatura, seguida pelo estadiamento da maturação sexual através de autoavaliação pela Escala de Tanner. Os instrumentos de coleta de dados serão: (1) Questionário sociodemográfico e de saúde; (2) Questionário "Como está a sua alimentação?": investigará as práticas alimentares; (3) Questionário Three Factor Eating (TFEQ-R21): investigará os comportamentos alimentares disfuncionais; (4) Escala de Figuras de Kakeshita e (5) Body Shape Questionnaire (BSQ): identificarão os componentes da autoimagem corporal. A abordagem qualitativa será desenvolvida ao longo das intervenções por meio dos autorrelatos orais e escritos. O pós-teste ocorrerá uma semana após o término das intervenções e o follow up, após 3 meses do final das intervenções, ambos com os mesmos instrumentos coletados na fase inicial. O projeto iniciará após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humano. A proposta deste estudo visa melhorar a autoimagem, a satisfação corporal e o comportamento alimentar, contribuindo com o bem-estar e promoção da saúde dos adolescentes. Outros possíveis benefícios envolvem postergação e diminuição da medicalização utilizada no tratamento das consequências que a insatisfação corporal e as alterações do comportamento alimentar acarretam. **Palavras-chave:** mindfulness, mindfuleating, educação em saúde, adolescente, imagem corporal, comportamento alimentar.

T.18.  
**EFEITO DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA NO COMER COM ATENÇÃO PLENA NO CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Thamara Smaniotto Buttros<sup>a</sup>; Taísa Alves Silva<sup>b,g</sup>; Amanda Thaís Flôres<sup>b</sup>; João Henrique Fabiano Motarelli<sup>c,g</sup>; Geórgia das Graças Pena<sup>d,g</sup>; Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte<sup>e,g</sup>; Camila Cremonesi Japur<sup>f,g</sup>.  
Autor correspondente: taisaalves@usp.br

**Introdução:** Intervenções baseadas em mindfulness, com foco em mindful eating têm sido estudadas para possíveis mudanças nos comportamentos alimentares, que pode auxiliar populações com maior risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, como estudantes de nutrição. **Objetivo:** Analisar o efeito de uma intervenção baseada em mindful eating no consumo alimentar de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19. **Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 78 mulheres adultas, estudantes de nutrição do estado de São Paulo. As participantes foram randomizadas para o grupo intervenção (GI=38), com o protocolo Mindfulness Based Eating Solution - onze encontros semanais online (devido à pandemia), ou para o grupo controle (GC=40), sem intervenção. Avaliaram-se três aspectos do consumo por meio do diário alimentar de 3 dias: 1) adequação calórica (ingestão/ necessidade calculada x 100); 2) número de refeições por dia; 3) estimativa da contribuição calórica (absoluta em kcal e percentual, em relação a ingestão total) por grupo, classificado pelo nível de processamento (NOVA). A associação dos desfechos entre os grupos e tempos foi realizada pelo teste estatístico de Equações de Estimativas Generalizadas. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (nº 4.189.280). **Resultados:** No pré-intervenção, não houve diferença entre idade, renda mensal, IMC e nas adequações calóricas (GI: 84,5% vs GC: 87,3%) e número de refeições (média de 4 a 5/dia). Pela classificação NOVA, ambos os grupos consumiram maior porcentagem de alimentos in natura e minimamente processados, seguido de processados e ultraprocessados no GI e de ultraprocessados e processados no GC, sem diferença significativa no consumo alimentar após intervenção (Gráfico 1). Apenas o GI apresentou redução significativa na ingestão calórica proveniente de alimentos in natura e minimamente processados (média de 113,7 kcal) no pós-intervenção.

Gráfico 1. Avaliação da contribuição calórica percentual, segundo classificação NOVA, nos grupos intervenção e controle, pré e pós-intervenção.



**Conclusões:** As participantes, de ambos os grupos, apresentaram consumo abaixo das necessidades energéticas, e predomínio de alimentos com menor nível de processamento, segundo classificação NOVA. A intervenção não alterou o consumo alimentar de forma significativa, porém são necessários mais estudos para investigação da temática em outras populações.

a.Universidade de São Paulo. Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.

b.Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.

c.Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo.

d.Universidade Federal de Uberlândia. Pós-graduação em Ciências da Saúde.

e.Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Departamento de Nutrição.

f.Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Departamento de Ciências da Saúde, Divisão de Nutrição e Metabolismo.

g.Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Obesidade e Comportamento Alimentar (NEPOCA). Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.

**T.19.**  
**CONTRIBUIÇÃO DE PROGRAMAS BASEADOS EM MINDFULNESS PARA A FORMAÇÃO DE ALUNOS DE PSICOLOGIA.**

Mariana Ladeira de Azevedo, Guilherme Gonçalves Votto, Fernanda Machado Lopes  
Autor correspondente: mariana\_azevedo@hotmail.com

**Apresentação do Caso:** Os estágios supervisionados como parte da formação profissional em psicologia estão previstos na resolução do Conselho Nacional de Educação que institui as diretrizes curriculares nacionais dos cursos de graduação. Com a finalidade de desenvolver conhecimentos, habilidades e atitudes específicas e necessárias à prática do psicólogo, os estágios são divididos em básicos e profissionalizantes. Em 2009, o Projeto Pedagógico do curso de psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina incorporou os estágios básicos nas disciplinas de Prática e Pesquisa Orientada (PPO), distribuídas ao longo das seis primeiras fases do curso. Um programa introdutório baseado em mindfulness, com duração de cinco semanas, foi oferecido como um dos campos de estágio da disciplina de PPO VI entre setembro de 2020 e maio de 2021. Este trabalho tem como objetivo explorar as contribuições da participação em um programa de mindfulness para a formação e prática profissional do psicólogo. **Discussão:** A vivência dos estudantes na prática orientada foi apresentada sob a forma de painéis e relatórios com fundamentação teórica e discussão da experiência à luz das teorias psicológicas. De 45 alunos, 14 participaram do programa de mindfulness com uma presença de 98%, e 12 alunos responderam o questionário de avaliação pós-curso. O conhecimento percebido sobre mindfulness evoluiu de 8,3% (1) "Péssimo", 25% (2) "Ruim", 50% (6) "Regular" e 16,7% (2) "Bom" antes do curso para 91,67% (11) "Bom" e 8,33% (1) "Ótimo" após o curso. Dez (83,33%) participantes perceberam efeitos da prática e a avaliação geral do curso foi 66,67% (8) "Satisfeito" e 33,33% (4) "Muito Satisfeito". Os alunos relataram benefícios pessoais relacionados ao desenvolvimento de habilidades como autorregulação emocional, manejo da ansiedade e solução de problemas. Também correlacionaram a experiência com tópicos de psicologia, como psicoeducação, contrato psicológico e processos grupais. **Comentários Finais:** Além de contribuir para a formação profissional e para o desenvolvimento pessoal de psicólogos, a literatura sustenta que o desenvolvimento de habilidades de mindfulness do psicoterapeuta está positivamente associado com a construção da aliança terapêutica e com os resultados da psicoterapia, verificados como redução de sintomas nos pacientes.

T.20.  
**THE MODERATION ROLE OF CHRONOTYPE ON THE EFFECTS OF THE MINDFULNESS-BASED HEALTH PROMOTION PROGRAM ON SUBJECTIVE WELL-BEING IN COLLEGE STUDENTS.**

Julia Ribeiro da Silva Vallim<sup>1</sup>; Evelin Ribeiro Mello<sup>1</sup>; Heitor Gottberg Fagundes<sup>2</sup>; Marcelo Demarzo<sup>3</sup>; Vânia D’Almeida<sup>1,2</sup>  
Corresponding author: julia.vallim@unifesp.br

**Introduction:** Subjective well-being consists of an individual assessment of life satisfaction comprising the biological, psychological, and social spheres. Evidence shows an impairment of well-being and mental health in college students. Individual characteristics, such as the chronotype, may modulate how the students interact with adversities in academic and personal life. Since the Mindfulness-Based Health Promotion Program promotes health and well-being, we hypothesize that the addition of the practices into students’ routines can improve their well-being and that there is a different adaptation depending on the chronotype. **Objective:** Evaluate the effects of the Mindfulness-Based Health Promotion Program on the subjective well-being of college students and the moderating role of the chronotype in this relationship. **Methods:** Forty-seven students enrolled in health courses at the Universidade Federal de São Paulo and Centro Universitário São Camilo were randomly assigned to the experimental group (N=25, 86% women, mean age 23 ± 3 years), which received the mindfulness-based intervention, and an active control group (N=22, 93% women, 23 ± 3 years) that received sleep psychoeducation. Subjective well-being (WHO Well-Being Index) and chronotype (Munich Chronotype Questionnaire) were assessed at four-time points: ten days before the start of the interventions (pre-intervention), between the third and fourth week (during), one week after the end of the protocol (post-intervention), and at a six-month follow up. **Results:** There were no significant differences between groups for subjective well-being at any time point of assessment. However, there was a better adaptation of students with eveningness tendencies only to the mindfulness-based intervention evidenced by 13 points increase in the score for subjective well-being for every one-hour delay in mid-sleep, an effect maintained at the six-month follow-up. **Conclusions:** There was no significant effect of the Mindfulness-Based Health Promotion Program on subjective well-being. Students with eveningness tendencies adapted better to the Program, considering subjective well-being as an outcome. **Financial Support:** Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Fundo de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa (AFIP).

<sup>1</sup> Department of Psychobiology, Universidade Federal de Sao Paulo, Escola Paulista de Medicina

<sup>2</sup> Department of Pediatrics, Universidade Federal de Sao Paulo, Escola Paulista de Medicina

<sup>3</sup> Mente Aberta Center, Mindfulness Brazil, São Paulo, Brazil

## ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E CORPORAÇÕES

### T.21. EFEITOS DE INTERVENÇÃO MENTE E CORPO COM ÊNFASE EM MINDFULNESS ONLINE NA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19.

Fabiola de Oliveira Lima; Ilka Afonso Reis; Suzan Caroline Such Ribeiro; Sara de Pinho Cunha Paiva.  
Autor Correspondente: fbl.olima@gmail.com

**Introdução:** A saúde mental no Brasil já apresentava um quadro preocupante quando a pandemia da Covid-19 provocou mudanças significativas na vida de todos (PAHO, 2018). Aumentou fatores estressores, exigindo rápidas e prolongadas adaptações pessoais, sociais e no âmbito do trabalho (OMS,2020). Diante desse cenário e a forte correlação entre saúde mental e qualidade de vida, afigura-se pertinente investigar estratégias de enfrentamento para trabalhadores através de intervenção potencialmente promotora de saúde. Nº CAAE 40619920.1.0000.5149. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de Intervenção Mente-Corpo com ênfase em Mindfulness (IMCM) na melhora da qualidade de vida de trabalhadores no contexto da Covid-19. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo quase-experimental de intervenção realizada online, com medidas antes e após intervenção utilizando o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-breve) para aferir qualidade de vida, além de informações como frequência nos grupos. A intervenção contemplou oito encontros semanais síncronos de uma hora estruturados em quatro momentos: 1) Meditação da consciência plena na respiração; 2) Partilha voluntária de gratidão associado com psicoeducação; 3) Meditação do dia ; 4) Orientação das práticas a serem realizadas durante a semana. Trabalhou-se a fisiopatologia do estresse, atitudes mindfulness e as meditações: atenção plena na respiração, visualização de Lugar Especial, visualização Explorando as Dificuldades, visualização de Corpo Forte e Equilibrado, escaneamento corporal, visualização da Mudança e da Amizade. Participaram da pesquisa 111 trabalhadores, sendo 63 alocados para o grupo intervenção e 48 para o grupo lista de espera. Todos assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **Resultados:** No grupo intervenção, os resultados apontam uma diferença significativa (valor-p<0,001) na pontuação média em todos os domínios do WHOQOL-breve (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), indicando melhoria da qualidade de vida após intervenção. No grupo lista de espera houve diferença significativa apenas no Domínio Psicológico. Os resultados alcançados com relação a frequência de participação nos encontros sugerem aumento significativo da gratidão (valor-p = 0,003). **Conclusões:** A IMCM mostrou-se viável e eficaz no contexto da experiência realizada; e pode ser uma opção de intervenção promotora de saúde e qualidade de vida. **Palavras Chaves:** Mindfulness, qualidade de vida, promoção de saúde, pandemia do COVID-19

T.22.  
**A UTILIZAÇÃO DO MINDFULNESS COMO UMA PRÁTICA ALIADA NO AUMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DA INDÚSTRIA**

Fagundes, K.S; Binsfeld, C.R; Gonçalves, R.F; Schafer, M.G.  
Autor correspondente: karla.sfagundes@gmail.com

**Introdução:** Atualmente, atividades profissionais representam um desafio devido ao grande número de exigências, jornadas de trabalho exaustivas e à competitividade. O intenso ritmo de trabalho da indústria e repetitividade de atividades geram riscos à saúde física e mental dos trabalhadores, provocando afastamentos, gerando gastos e afetando a produtividade das organizações. Já o Mindfulness é uma prática utilizada para aprimoramento da consciência, no qual busca-se desenvolver uma consciência menos condicionada e automatizada, com maior capacidade de observar, descrever, aceitar, não julgar e não reagir. Neste sentido, a prática do Mindfulness pode ser uma aliada na prevenção e o tratamento de diversas doenças e condições clínicas, reduzindo os níveis prejudiciais de sintomas de dores, estresse, ansiedade e depressão e melhorando significativamente a qualidade de vida das pessoas. **Objetivo:** Através deste estudo, busca-se identificar se o Mindfulness é capaz de melhorar diferentes aspectos que envolvem a qualidade de vida de trabalhadores da indústria. **Metodologia:** Inicialmente, selecionou-se 22 pacientes de uma empresa que realizavam atendimento fisioterapêutico empresarial, sendo estes acompanhados individualmente durante quatro meses. No início de cada encontro era realizada a aplicação do Questionário SF-36, que avalia oito esferas que compõe qualidade de vida (vitalidade, dor, aspectos sociais, saúde mental, aspectos emocionais, aspecto físicos, estado geral de saúde e capacidade funcional) através da atribuição de pontos numa escala de 0 a 5, estando o melhor estado de saúde atrelado a maior pontuação. Após, acontecia a aplicação do Mindfulness (exercícios de atenção plena, relaxamento muscular progressivo e meditação), com o objetivo de promover a percepção das emoções e sensações presentes, os trabalhadores foram atendidos uma vez por mês, durante 4 meses. Os dados foram tabulados e analisados através de estatística básica. O estudo foi aprovado para realização por todas as partes seguindo as normas de pesquisa. **Resultados:** O estudo demonstrou melhora em todas as esferas, por todos os trabalhadores envolvidos, demonstrado pelo aumento da pontuação do primeiro encontro em comparação ao último: vitalidade 105,46%; dor 54,53%; aspectos sociais 52,11%; saúde mental 49,88%; limitação por aspectos emocionais 48,48%; limitação por aspecto físicos 41,04%; estado geral de saúde 23,39%; e capacidade funcional 14,25%. A média geral de melhora em todos os aspectos foi de 48,64%. **Conclusão:** A prática de Mindfulness aumentou a qualidade de vida dos trabalhadores, podendo ser considerada uma relevante ferramenta de complemento aos tratamentos convencionais, como forma de autorreflexão, autocuidado e mudança na perspectiva de mundo. É importante considerar que a técnica não gera custos de equipamento ou acessórios, mas é necessária a formação e capacitação de profissionais. Torna-se fundamental a realização de mais estudos nessa área, visando ampliar os conhecimentos técnicos e científicos.

T.23.  
**INTERVENÇÃO EM MINDFULNESS: SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS QUE ATUAM NO CUIDADO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA COVID-19.**

Claudete Ap. Rodrigues Milaré; Gilberto H. Ohara; Ana Lucia de Moraes Horta; Maria Goreti da Silva da Cruz.  
Autor correspondente: claudetemilare@gmail.com

**Apresentação do Caso Clínico:** No início de 2021, no auge da pandemia provocada pela COVID-19, surgiu o convite da Diretora da Associação Pestalozzi do município de Cotriguaçu Mato Grosso para a realização de intervenção em Mindfulness para os profissionais que trabalham com pessoas com deficiências. O objetivo do projeto foi desenvolver Intervenção em Mindfulness com profissionais que atuam com pessoas com deficiência para lidar com estresse, ansiedade e depressão em decorrência da COVID-19. O "Programa Mindfulness para a vida" foi desenvolvido para favorecer aos participantes uma maneira diferente de viver, lidar com suas angústias, e saborear a vida. Os organizadores obtiveram permissão para gravação da intervenção na modalidade on-line, participaram 15 profissionais sendo: 2 psicólogas, 1 assistente social, 1 motorista, 3 professoras, 1 fisioterapeuta, 1 cozinheira, 1 diretora, 1 técnico de enfermagem, 1 biomédico, 1 administrador, 1 fonoaudióloga, 1 enfermeira, com idade entre 20 e 50 anos. As principais queixas estavam relacionadas ao distanciamento das pessoas por ocasião da covid 19, luto de familiares e pessoas próximas, 2 participantes acompanharam o grupo estando com a covid. **Discussão:** Inicialmente os participantes não apresentavam bons hábitos de vida relacionadas ao autocuidado, com dificuldades para lidar com o sofrimento primário ampliando para o sofrimento secundário. Para Conversano et al., (2020), a meditação pode servir como fator de proteção contra o sofrimento psicológico. Para Haliwa et al., (2020) a meditação está associada a um maior engajamento no comportamento preventivo de saúde da COVID-19. No final da intervenção os participantes relataram aspectos positivos da consciência e do autocuidado, como: redução da ansiedade, lidar melhor com as demandas do trabalho e redução do estresse. A atenção plena pode levar a uma maior consciência de condições internas, como sentimentos, impulsos e necessidades (Donald et al., 2020). **Comentários Finais:** A pandemia da COVID-19 tornou possível que os profissionais da instituição trabalhando em home office pudessem participar do programa de 8 semanas. Portanto, a realização da Intervenção em Mindfulness contribuiu para a conscientização da importância do autocuidado e dos benefícios dessa prática em vários aspectos da vida pessoal e profissional.

## ÁREA TEMÁTICA: MINDFULNESS E PESQUISAS ORIGINAIS

### T.24. A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO DE MINDFULNESS NA REDUÇÃO DO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PACIENTES COM DOENÇA PULMONAR INTERSTICIAL.

Sílvia Maria Duarte Miranda; Eliane Viana Mancuzo; Gabriela Patrus Ananias de Assis Pires; Andrew Nogueira Albuquerque Leal; Sara de Pinho Cunha Paiva.

Autor correspondente: elianevmancuzo4@gmail.com

**Introdução:** A doença pulmonar intersticial (DPI) compreende um grupo de doenças crônicas e progressivas. Independente da etiologia, a qualidade de vida será afetada em algum período da trajetória destes pacientes. O questionário King's Brief Interstitial Lung Disease (K-BILD) avalia o estado de saúde de pacientes com DPI. A intervenção baseada em Mindfulness (IBM) é definida como a prática de atenção ao momento presente por meio de experiências desafiadoras.

**Objetivos:** avaliar o efeito de um programa de IBM na qualidade de vida, medida pelo questionário K-BILD, em um grupo de pacientes afetados por diferentes DPI. **Métodos:** estudo prospectivo, envolvendo pacientes com diagnósticos de DPIs segundo Travis et al. O grupo intervenção (GI) realizou a IBM por 8 semanas via plataforma Google Meet e o grupo controle (GC) recebeu na semana 1 informações para práticas diárias sobre estilo de vida saudável, alimentação, sono, medicações prescritas, atividade física regular, momento de reflexão e registro de uma gratidão em um diário por 8 s. O questionário K-BILD foi preenchido antes e ao final das 8 semanas de intervenção. As variáveis de desfecho do estudo foram analisadas via Equações de Estimativas Generalizadas. Os intervalos de confiança de 95% das comparações foram obtidos a partir do procedimento de Fisher de testes múltiplos da mínima diferença significativa – LSD test. Todas as análises foram conduzidas com base na análise de intenção de tratar. O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ . Este estudo foi aprovado no CEP, número: 33842520.1.0000.5149. **Resultados:** 57 pacientes incluídos no GI e 27 GC. Os grupos foram semelhantes em relação a idade ( $p=0,98$ ), sexo ( $p=0,36$ ), capacidade vital forçada % predito ( $p=0,33$ ), difusão de monóxido de carbono % predito ( $p=0,77$ ), uso de suplementação de oxigênio ( $p=0,74$ ), diagnóstico ( $p=0,68$ ) e tratamento ( $p=0,77$ ). Após intervenção, observou-se aumento significativo no domínio sintomas torácicos: pré-intervenção:  $15,71 \pm 4,01$  – pós intervenção:  $16,70 \pm 4,41$ , IC95%:  $-1,81$  a  $-0,17$ ,  $p=0,018$  e no escore Total: pré-intervenção:  $65,66 \pm 13,07$  – pós-intervenção:  $71,55 \pm 15,02$  IC95%:  $-11,40$  a  $-0,40$ ,  $p=0,036$ . **Conclusão:** a intervenção baseada em Mindfulness pode melhorar a qualidade de vida nos pacientes com DPI, independente da etiologia.

T.25.  
DOIS ANOS DE MEDITAÇÃO GUIADA PELO WHATSAPP: UMA ALTERNATIVA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Maria Tereza Naves Agrello  
Autor correspondente: [agrello.matnal@ufsj.edu.br](mailto:agrello.matnal@ufsj.edu.br)

**Introdução:** A vivência da pandemia desencadeou diferentes efeitos psicológicos na população como um todo, destacando-se: alterações no sono, ansiedade e estresse. Por outro lado, cada vez mais, a meditação vem sendo utilizada como uma estratégia terapêutica de saúde mental, com sua eficácia respaldada cientificamente. Estudos indicam que programas de meditação desenvolvidos pela internet e por meio de áudios parecem não perder sua eficácia na redução dos níveis de ansiedade. A literatura sinaliza ainda que as tecnologias digitais podem reduzir os distanciamentos. Com a pandemia, fez-se necessário construir uma estratégia para continuar atendendo o grupo de meditação que já existia presencialmente. **Objetivos:** acolher os participantes; estabelecer um vínculo de presença e proximidade; minimizar o isolamento social; estimular a maior consciência de si; favorecer a solitude; aquietar a mente e; contribuir na modulação da ansiedade. **Métodos:** Nesse sentido, este relato de experiência visa apresentar a ação “Meditação Guiada pelo WhatsApp”, que foi desenvolvida pelo serviço de psicologia do Campus Centro-Oeste (CCO) da Universidade Federal São João del Rei (UFSJ), entre 22 de março de 2020 e 31 de março de 2022, pertinente com o período de suspensão das atividades presenciais que foi de 17/03/2020 a 21/03/2022. Postagens diárias, no WhatsApp, de áudios de meditação guiada, com duração máxima de 17 minutos, preferencialmente antes das 7h da manhã; público alvo: alunos da UFSJ, bem como as comunidades acadêmica e externa; a linha mestra de condução foi inspirada na meditação mindfulness, desenvolvida por Jon Kabat-Zinn, e na referência de corpo baseada na Leitura Corporal, desenvolvida por Nereida Fontes Vilela; estratégias de ancoragem da atenção: respiração, consciência corporal e percepção dos sentimentos. acompanhamento da ação: registros quantitativos diários; aplicação de cinco questionários semi-abertos, por meio da plataforma “Google Forms”. **Possíveis Contribuições:** No total, foram 602 dias de postagens e 535 pessoas atendidas. Considerando-se todos os dados obtidos, pode-se dizer que, no período observado, a “Meditação Guiada pelo WhatsApp” foi bem recebida pelos respondentes e cumpriu satisfatoriamente seus objetivos, sendo os resultados compatíveis com a literatura. Dessa forma, entende-se que a plataforma demonstrou ser eficaz para o acolhimento e desenvolvimento da ação, apresentando-se como viável para a implementação de novas propostas de meditação e podendo vir a se tornar uma ótima alternativa para outras ações de prevenção de saúde mental e de promoção de qualidade de vida.

**T.26.**  
**EFICÁCIA DE UM PROGRAMA DE MINDFULNESS ASSOCIADO A EXERCÍCIO E EDUCAÇÃO COMPARADO A EXERCÍCIO E EDUCAÇÃO ENTREGUES POR MEIO DE REABILITAÇÃO ONLINE PARA PESSOAS COM DOR FEMOROPATELAR: PROTOCOLO PARA UM ENSAIO CLÍNICO RANZOMIZADO**

Lilium Barbuglio Del Priore(a); Vitoria Ozores Perez(a); Lucca Andre Liporoni Bego Farinelli(a); Odisséia Marli Gimenes Martins(b); Anita Barros Amorim(c); Evangelos Pappas(d) e Fábio Micolis de Azevedo(a).

Autor correspondente: lilium.priore@unifesp.br

**Introdução:** A dor femoropatelar (DFP) é uma desordem comum de joelho. Pessoas com DFP apresentam alterações em fatores psicológicos, os quais estão associados a maiores níveis de dor e disfunção. Terapia por exercícios e educação dos pacientes são considerados a melhor opção de tratamento disponível, no entanto, o prognóstico desfavorável a longo prazo continua sendo um problema para essa população. Mindfulness-Based Health Promotion (MBHP) é uma prática utilizada como modo de alterar desfechos psicológicos em diferentes desordens crônicas. No entanto, seus efeitos em pessoas com DFP permanecem desconhecidos. **Objetivos:** Analisar os efeitos de um programa online de MBHP adaptado de 8 semanas associado a terapia de exercícios e educação nos desfechos clínicos e psicológicos de pessoas com DFP. **Métodos:** Sessenta e dois participantes com DFP serão recrutados e randomizados para um dos grupos de intervenção (Mindfulness ou Grupo Controle). Ambos os grupos receberão uma intervenção contendo exercícios e educação, entregues online. O Grupo Mindfulness receberá adicionalmente o componente MBHP adaptado, incluindo práticas meditativas, body scan e exercícios focados em pensamentos e respiração. Os desfechos clínicos (dor e função) e psicológicos (ansiedade, depressão, cinesiofobia e catastrofismo) serão avaliados no baseline e ao final da intervenção (8 semanas). Comparações entre os grupos serão realizadas através de modelos lineares mistos. O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa (número 4.606.720) e registrado no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos (RBR-4yhbqwk); UTN: U1111-1274-1425. **Possíveis Contribuições:** A DFP é uma desordem comum de joelho na qual os sintomas podem persistir por muitos anos. Pessoas com DFP apresentam fatores psicológicos alterados o que deve ser levado em consideração durante a avaliação e tratamento. Logo, adicionar MBHP adaptado à melhor opção de tratamento disponível pode melhorar os efeitos a longo prazo, devido aos efeitos potenciais nos fatores psicológicos. Como parte do tratamento o MBHP adaptado pode ajudar os pacientes a reconhecer e aceitar sua condição, promovendo um foco mais efetivo na reabilitação e facilitando o alívio da dor. Caso nossa hipótese seja confirmada, nossos achados irão contribuir para a discussão de uma nova perspectiva de modalidade de tratamento para pessoas com DFP. **Financiamento:** FAPESP Processo nº 2020/12475-7.

a. Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” (UNIFESP), Presidente Prudente, Brasil

b. Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde – Mente Aberta, UNIFESP, São Paulo, Brasil

c. School of Health Sciences, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Sydney, Australia

d. School of Medicine and Illawarra Medical and Health Research Institute, University of Wollongong, Wollongong, Australia.