UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

PLANO DE ENSINO

I. IDENTIFICAÇÃO

Curso: Psicologia **Semestre**: 2025.2 **Turma**: 07319

Disciplina: PSI 5903 - Temas em Psicologia III - "Técnicas de Autorregulação: respiração, meditação e mindfulness"

Horas/aula semanais: 04horas/aula **Horário**: 4.1330-4

PCC: N/A

Carga horária total (h/a): 72h **CH teórica**: 72 h/a - **CH prática**: N/A

Professora: Carolina Baptista Menezes

Email: menezescarolina@hotmail.com

Insta: @carolmenezespsi

Pré-requisitos: PSI 7202 Processos Psicológicos Básicos (PPB), PSI 7305 Psicologia Comportamental, CFS 7106 Processos Biopsicológicos II: Fisiologia Humana

Oferta para os cursos: Psicologia

Tipo: Optativa

II. EMENTA

Modelos teóricos de autorregulação. Estados de consciência. Caracterização das diferentes técnicas de respiração, meditação e mindfulness. História do uso das técnicas na área da Psicologia. Mecanismos psicológicos e psicofisiológicos das técnicas. Os possíveis contextos para aplicações das técnicas. Efeitos adversos das técnicas. As técnicas na abordagem das práticas baseadas em evidência. Principais características e distinções das intervenções baseadas em mindfulness.

III.TEMAS DE ESTUDO

* Introdução:

- Definições e modelos de autorregulação
- Princípios de psicofisiologia: sistema nervoso central e autônomo
- Consciência x Atenção

* Fundamentos filosóficos e epistemológicos

- Cosmologias e espiritualidade
- Hinduísmo e Budismo
- A meditação no ocidente

* A meditação na psicologia e na ciência

- História do uso das técnicas no campo da Psicologia
- História do estudo científico da meditação

* Fundamentos teóricos e pressupostos

- Meditação
- Mindfulness
- Respiração

* Mecanismos psicológicos e psicofisiológicos das práticas de meditação, mindfulness e respiração

- Autorregulação
- Regulação Atencional e Emocional
- Consciência corporal
- Metacognição
- Neuroplasticidade

* Intervenções baseadas em mindfulness

- MBSR
- MBCT
- MBRP
- MBHP
- MB-EAT
- BMT

* Psicoterapias informadas em mindfulness

- ACT

- DBT
- TFC

* Manejo de ansiedade, estresse, dor e sono

* Contextos e Aplicações: saúde, psicoterapia, educação e trabalho

* Revisões sistemáticas

* Efeitos adversos

* Regulamentação, Ética, Diretrizes e Formação

IV. OBJETIVOS

Geral

Promover uma compreensão aprofundada e fundamentada das práticas de autorregulação (meditação, respiração e mindfulness) e de sua incorporação à psicologia como campo de investigação e intervenção.

Específicos

Os alunos deverão ser capazes de:

- Compreender os fundamentos históricos, filosóficos e epistemológicos das práticas de autorregulação.
- Analisar a história e o papel das práticas de autorregulação na psicologia e na ciência.
- Distinguir os diferentes tipos de meditação, respiração e mindfulness.
- Conhecer os principais mecanismos psicológicos, psicofisiológicos e neurais envolvidos.
- Compreender o potencial terapêutico com base em evidências científicas.
- Conhecer os contextos de aplicação e regulamentação profissional dessas práticas.
- Dominar os fundamentos básicos para a psicoeducação e recomendação de diferentes técnicas de autorregulação.
- Vivenciar práticas.

V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA

Semana	Data	Atividades/Temas de estudo
1	13/08/2025	Apresentação do plano Apresentação da disciplina Introdução: objetivos, autorregulação, práticas contemplativas e psicologia
2	20/08/2025	Fundamentos filosóficos e epistemológicos
3	27/08/2025	A meditação na psicologia e na ciência
4	03/09/2025	Fundamentos teóricos e pressupostos: Tipos de meditação e práticas contemplativas
5	10/09/2025	Fundamentos teóricos e pressupostos: O conceito de mindfulness, definição, diferenças e instrumentos
6	17/09/2025	Fundamentos teóricos e pressupostos: respiração
7	24/09/2025	Mecanismos psicológicos e psicofisiológicos das práticas de meditação, mindfulness e respiração
8	01/10/2025	Mecanismos psicológicos e psicofisiológicos das práticas de meditação, mindfulness e respiração
9	08/10/2025	Intervenções baseadas em mindfulness

10	15/10/2025	Psicoterapias informadas em mindfulness
11	22/10/2025	Ansiedade e manejo de estresse, Dor e Sono
12	29/10/2025	Diferentes contextos: saúde e clínica
13	05/11/2025	Diferentes contextos: Educação e Trabalho
14	12/11/2025	Revisões sistemáticas de metaanálises Efeitos adversos
15	19/11/2025	Regulação e ética profissional e formação profissional
16	26/11/2025	Projetos finais
17	03/12/2025	Projetos finais
18	10/12/2025	Nova avaliação

VI. MÉTODOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM

- Aulas expositivo-dialogadas
- Leitura e discussão de capítulos e artigos científicos
- Análise e debate sobre vídeos
- Discussões em grupo e seminários
- Role play: guiando as técnicas
- Práticas vivenciais guiadas (meditação, respiração, body scan, etc.)
- Diário reflexivo

VII. AVALIAÇÃO

a) Projeto final = 8,5
b) Participação, engajamento e diário reflexivo = 1,5

Cálculo da nota final: Soma das duas notas.

As datas das avaliações estão indicadas no cronograma.

OBSERVAÇÕES:

1) Sobre o conteúdo das avaliações:

a) Todas as informações contidas nas referências indicadas, nas apresentações das aulas e nas discussões realizadas em sala de aula serão consideradas conteúdo de prova.

2) Sobre o andamento das aulas:

a) Manter os celulares desligados e usar com criteriosidade equipamentos eletrônicos;
b) Cuidar uns dos outros no que tange o processo de aprendizagem (ouvindo, debatendo, sugerindo, instigando reflexões com base nos textos e aulas...);
c) Trazer os textos recomendados para consulta em sala;
d) Utilizar, em sala de aula, materiais de consulta pertinentes à disciplina.

VIII. NOVA AVALIAÇÃO

Conforme previsto no Artigo 70, parágrafo 2º da Resolução 017/CUn/97 (Regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC), terá direito a uma nova avaliação, ao final do semestre, o aluno com frequência suficiente (FS) e média das avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco). A nota final, neste caso, será o resultado da média aritmética entre a média das avaliações do semestre e a nota obtida pelo aluno nessa nova avaliação, conforme previsto no Artigo 71, parágrafo 3º da citada Resolução.

IX. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

OBS: Os textos serão fornecidos pela Professora de forma digital no moodle

- Goleman, D. (1999). A arte da meditação : um guia para a meditação. 7. ed. Rio de Janeiro : Sextante. **242 G625a 7.ed.**
- Kabat-Zinn, J. (2001). A mente alerta : como viver intensamente cada momento de sua vida através da meditação : um guia prático com reflexões e exercícios.Rio de Janeiro : Objetiva. **242 K11m**
- Kabat-Zinn, J. (2017). Atenção plena para iniciantes. Cultrix.
- Naranjo, C. (2005). *Entre meditação e psicoterapia.* Rio de Janeiro: Editora Vozes. **242 N218e**

- Neff, K., & Germer, C. (2019). Manual de mindfulness e autocompaixão : um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo.Porto Alegre : Artmed. **159.913 N383m**
- Williams, M., & Penman, D. (2015). Atenção Plena - Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante.

Fontes eletrônicas na Biblioteca:

- Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2005). Acceptance-and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety [recurso eletrônico] : Conceptualization and Treatment.1st ed. New York, NY : Springer US : Imprint: Springer.
- Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness [recurso eletrônico]. 1st ed. New York, NY : Springer New York : Imprint: Springer.
- McCown, D.. Reibel, D. K., & Micozzi, M. S. (2010). Teaching Mindfulness [recurso eletrônico] : A Practical Guide for Clinicians and Educators. 1st ed. New York, NY : Springer New York : Imprint: Springer.

X. REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

- Brewer, J. (2021). Desconstruindo a ansiedad: um guia para superar os maus hábitos que geram agitação, preocupação e medo. Rio de Janeiro: Sextante.
- Cosenza, R. M. (2021). Neurociência e Mindfulness. Porto Alegre: Artmed.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. Annual Review of Psychology, 68, 491–516.
- Goleman, D., & Davidson, R. (2017). A Ciência da Meditação. UK: Penguin Life.
- Nestor, J. (2020). Breath: the new science of a lost art. New York: Riverhead Books.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2003). A Mente Incorporada: Ciências Cognitivas e Experiência Humana. ArtMed.
- Wright, R. (2017). Por que o Budismo funciona? Como a psicologia evolucionista e a neurociência explicam os benefícios da meditação. Rio de Janeiro: Sextante.

Vídeos:

- Lista TED-Ed meditation

https://www.youtube.com/@TEDEd/search?query=meditation

- Lista TED-Ed mindfulness

https://www.youtube.com/@TEDEd/search?query=mindfulness

- The Mind Explained

- Free the Mind

- Big Think
- One Year of Living Mindfully
- Mindfulness movement
- The mindfulness revolution

XI. ATENDIMENTO AOS/ÀS ESTUDANTES

O horário de atendimento extraclasse deverá ser previamente agendado diretamente com a professora ao término da aula ou pelo email menezescarolina@hotmail.com.