



## FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

<b>CÓDIGO:</b>	<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> Cultivando o Mindfulness e Comer Consciente	
<b>UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE:</b> Faculdade de Medicina	<b>SIGLA:</b> FAMED	
<b>CH TOTAL TEÓRICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL PRÁTICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL:</b> 30 horas

### 1. OBJETIVOS

Conhecer e empregar estratégias de autogestão do processo de aprendizado contínuo.

Saber atuar considerando os determinantes e condicionantes do comportamento alimentar, no sentido de contribuir aos aspectos relativos à saúde mental.

Conhecer, identificar e considerar as subjetividades do comer e as abordagens comportamentais no cuidado alimentar e nutricional.

Ser capaz de refletir sobre sua prática profissional.

Compreender os mecanismos do estresse e os riscos para a saúde relacionados ao estresse crônico.

Oferecer treinamento para prática pessoal de Mindfulness, cientificamente reconhecidas, visando qualidade de vida e redução de estresse.

Fortalecer a saúde mental dos estudantes, favorecendo as habilidades para o auto cuidado e o enfrentamento saudável de estressores e conflitos presentes na formação profissional e no convívio social.

### 2. EMENTA

Praticar Mindfulness e desenvolver habilidades de auto cuidado e desenvolvimento pessoal. Conceitos e bases da atenção plena e do comer consciente. Autocuidado em saúde mental.

### 3. PROGRAMA

Saberes Cognitivos: -Estresse e Emoções: conceitos e processos psicofisiológicos. - Estressores ambientais nos processos da formação e do cuidado em saúde. - Introdução ao Mindfulness: conceitos e aplicação para qualidade de vida e redução de estresse.

Saberes Procedimentais: -Identificar estressores e estratégias de enfrentamento para lidar com emoções e conflitos. -Realizar práticas para o desenvolvimento de Mindfulness que contribuem para a manutenção da qualidade de vida e a redução do estresse. -Dispor de ferramentas psicoemocionais para o autocuidado e prevenção de adoecimento associado ao estresse crônico.

Saberes Atitudinais: -Identificar estressores e estratégias de enfrentamento pessoais para lidar com emoções e conflitos. -Realizar práticas para o desenvolvimento de Mindfulness que contribuem para a manutenção da qualidade de vida e a redução do estresse. -Dispor de ferramentas psicoemocionais para o autocuidado e prevenção de adoecimento associado ao estresse crônico.

#### 4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ALVARENGA, Marle; DAHÁS, Liane; MORAES, César. **Ciência do comportamento alimentar**. [S.l.]: Editora Manole, 2021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760071/>. Acesso em: 28 set. 2022.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri: Manole: 2005. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522127177/> Acesso em: 28 set. 2022.

STRAUB, Richard O. **Psicologia da saúde**. [S.l.]: Grupo A, 2014. 9788582710548. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582710548> Acesso em: 28 set. 2022.

#### 5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ALVARENGA, M.; DAHAS, L.; MORAES, C. **Ciências do comportamento alimentar**. 1. ed. Manole, 2021.

BRUNO, C.A.N.B. **Distúrbios alimentares: uma contribuição da psicanálise**. 1. ed. Imago, 2010.

BRITO, Maria José Azevedo D. *et al.* **Corporalidade e saúde mental: clínica dos conflitos mente-corpo**. [S.l.]: Editora Manole, 2021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555765823/> . Acesso em: 09 jun. 2022.

FIGUEIREDO, Manoela; ALVARENGA, Marle. **Estratégias do comer intuitivo para uma relação saudável com a comida**. [S.l.]: Editora Manole, 2022. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555765694>. Acesso em: 09 jun. 2022.

#### 6. APROVAÇÃO

Marina Rodrigues Barbosa  
Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição

Catarina Machado Azeredo  
Diretora da Faculdade de Medicina



Documento assinado eletronicamente por **Marina Rodrigues Barbosa, Coordenador(a)**, em 16/12/2022, às 15:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Catarina Machado Azeredo, Diretor(a)**, em 21/12/2022, às 16:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).

---



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://www.sei.ufu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **4134109** e o código CRC **D0D27F77**.

---

**Referência:** Processo nº 23117.004323/2022-84

SEI nº 4134109