



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA  
CURSO DE MEDICINA**

**ALINE MARIA MARQUES  
GUILHERME ASSUNÇÃO GODINHO**

**INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* EM ESTUDANTES DE MEDICINA  
DO ITPAC PORTO**

**PORTO NACIONAL - TO**

**2018**

**ALINE MARIA MARQUES  
GUILHERME ASSUNÇÃO GODINHO**

**INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* EM ESTUDANTES DE MEDICINA  
DO ITPAC PORTO**

Projeto de Pesquisa submetido ao curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto – ITPAC PORTO NACIONAL, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.

Área: Ciências da Saúde

Orientadora: Profº. Flávio Dias Silva

**PORTO NACIONAL- TO**

**2018**

**ALINE MARIA MARQUES  
GUILHERME ASSUNÇÃO GODINHO**

**INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* EM ESTUDANTES DE MEDICINA  
DO ITPAC PORTO**

Projeto de Pesquisa submetido ao curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto – ITPAC PORTO NACIONAL, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.

Orientadora: Prof<sup>o</sup>. Flávio Dias Silva

**BANCA EXAMINADORA**

**APROVADO EM: \_\_/\_\_/\_\_**

---

Prof<sup>o</sup>. Flávio Dias Silva – Orientadora  
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

---

Prof. Esp. Rafael Julião – Examinador 1  
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

---

Ms. Esp. Lucilene Prado – Examinador 2

**PORTO NACIONAL – TO**

**2018**

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos

ITPAC – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

TCLE – Termo de Consentimento Livre Esclarecido

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

CEP – Comitê de Ética em Pesquisa

NAP – Núcleo de Apoio Psicopedagógico

OMS – Organização Mundial da Saúde

MBSR – *Mindfulness-based Stress Reduction*

MBHP – Programa de Promoção da Saúde Baseado em *Mindfulness*

ISSL – Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos

APA – American Psychological Association

UFPR – Universidade Federal do Paraná

UFC – Universidade Federal do Ceará

EUA – Estados Unidos da América

APS – Atenção Primária à Saúde

ESF – Estratégia de Saúde da Família

FFMQ – Five Facet Mindfulness Questionnaire

## LISTA DE TABELAS

**TABELA 1** – Cronograma de execução e planejamento do projeto de pesquisa “Intervenção baseada em *Mindfulness* em estudantes de medicina do ITPAC – PORTO” do ano de 2018.

**TABELA 2** – Cronograma de execução e planejamento do projeto de pesquisa “Intervenção baseada em *Mindfulness* em estudantes de medicina do ITPAC – PORTO” do ano de 2019.

**TABELA 3** – Orçamento de investimento para realização do projeto de pesquisa “Intervenção baseada em *Mindfulness* em estudantes de medicina do ITPAC – PORTO”.

## RESUMO

**Introdução:** Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o estresse atinge mais de 90% da população mundial. No Brasil, 49,9% dos estudantes de medicina encontram-se estressados. O estresse apresentado em estudantes de medicina traz alterações psicológicas, fisiológicas e cognitivas, afetando a qualidade de vida, interferindo no aprendizado e influenciando negativamente no cuidado aos pacientes. Portanto, o estresse no universitário de medicina é um problema de saúde, no âmbito individual e público, pois afeta a qualidade do serviço prestado pelo acadêmico ao paciente. Estudos apontam que as estratégias de *mindfulness* ensinam a lidar com os desafios da vida, focando intencionalmente a atenção na vivência imediata, ao passo que reduz a ansiedade. Trata-se de um método não farmacológico eficaz de tratamento da ansiedade que pode prevenir futuros episódios de ansiedade. **Objetivo:** Verificar os efeitos de uma intervenção baseada em *Mindfulness* sobre o nível de estresse dos acadêmicos de medicina de diferentes períodos do ITPAC Porto Nacional. **Métodos:** Será realizado um ensaio clínico quantitativo longitudinal de estudo experimental, descritivo, com intervenção e delineamento transversal, hipotético-dedutivo, promovendo o levantamento de dados sobre o efeito da intervenção *mindfulness* nos estudantes de medicina do 1º ao 12º período do primeiro semestre de 2019 da FAPAC/ITPAC Porto Nacional. **Resultados esperados:** A partir da intervenção proposta neste estudo *Mindfulness* reduzirá o nível de estresse dos estudantes de medicina da ITPAC.

**Palavras-chave:** Estresse. Mindfulness. Estudante de Medicina.

## ABSTRACT

**Introduction:** According to the World Health Organization (WHO), stress reaches more than 90% of the world population. In Brazil, 49.9% of medical students are stressed. The stress presented by medical students brings with it psychological, physiological and cognitive, affecting the quality of life, interfering non-learning and negatively influencing patient care. Therefore, non-university medical stress is a health problem in the individual and public sphere, since it affects the quality of the service provided by the physician to the patient. Studies show that mindfulness strategies teach how to deal with life's challenges by intentionally focusing attention on immediate living, while reducing anxiety. It is an effective non-pharmacological method of treating anxiety that may predispose to anxiety episodes. **Objective:** To verify the effects of a base word in Mindfulness on the level of academic students of medical teams of ITPAC Porto Nacional. **Methods:** A longitudinal clinical-quantitative study of the experimental, descriptive study with intervention and transversal, hypothetical-deductive design was carried out, promoting the data collection on the effect of the attention intervention in physicians from 1st to 12th period of the first half of 2019 FAPAC / ITPAC Porto Nacional. **Surprised:** Based on the concept of attention to the student, the concern with the stress level of the medical students of ITPAC.

**Keywords:** Stress, Mindfulness, Medical Student

## SUMÁRIO

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b>                                                                                    | 1  |
| 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA                                                                               | 2  |
| 1.2 HIPÓTESE                                                                                           | 2  |
| 1.3 JUSTIFICATIVA                                                                                      | 2  |
| <b>2 OBJETIVOS</b>                                                                                     | 3  |
| 2.1 OBJETIVO GERAL                                                                                     | 3  |
| 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                              | 3  |
| <b>3 REFERENCIAL TEÓRICO</b>                                                                           | 4  |
| 3.1 ESTRESSE                                                                                           | 4  |
| 3.2 ESTRESSE NO ESTUDANTE DE MEDICINA                                                                  | 5  |
| 3.3 <i>MINDFULNESS</i>                                                                                 | 6  |
| 3.4 <i>MINDFULNESS</i> EM ESTUDANTES DE MEDICINA                                                       | 7  |
| <b>4 METODOLOGIA</b>                                                                                   | 9  |
| 4.1 DESENHO DO ESTUDO                                                                                  | 9  |
| 4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA                                                          | 9  |
| 4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA                                                                                | 9  |
| 4.4 CRITÉRIOS                                                                                          | 9  |
| <b>4.4.1 Critérios de inclusão</b>                                                                     | 9  |
| <b>4.4.2 Critérios de exclusão</b>                                                                     | 10 |
| 4.5 PROCEDIMENTOS                                                                                      | 10 |
| <b>4.5.1 Instrumento de coleta de dados, estratégias de aplicação, análise a apresentação de dados</b> | 10 |
| <b>4.5.2 Variáveis</b>                                                                                 | 11 |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>5 DELINEAMENTO DA PESQUISA .....</b>           | <b>13</b> |
| <b>6 ASPECTOS ÉTICOS .....</b>                    | <b>14</b> |
| 6.1 RISCOS .....                                  | 14        |
| 6.2 BENEFÍCIOS .....                              | 14        |
| <b>7 DESFECHO .....</b>                           | <b>16</b> |
| 7.1 DESFECHO PRIMÁRIO .....                       | 16        |
| 7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS.....                    | 16        |
| <b>8 CRONOGRAMA .....</b>                         | <b>17</b> |
| <b>9 ORÇAMENTO .....</b>                          | <b>19</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                           | <b>20</b> |
| <b>APÊNDICES .....</b>                            | <b>25</b> |
| APÊNDICE A: TCLE .....                            | 25        |
| APÊNDICE B: PROGRAMA BASEADO EM MINDFULNESS ..... | 28        |
| APÊNDICE C: QUESTIONÁRIO SOCIAL.....              | 30        |

## 1 INTRODUÇÃO

A trajetória, comumente, do aluno de medicina no Brasil se inicia bem antes da faculdade. A fase preparatória para o vestibular possui uma carga horária de estudo elevada, incluindo finais de semanas e feriados. A alta concorrência do processo seletivo gera competitividade acentuada nas instituições de ensino e consequentemente nos alunos, que por sua vez, distanciam-se das atividades sociais e recreativas da sua faixa etária, podendo gerar rebaixamento do humor, aumento da ansiedade e do estresse.

A mesma rotina intensa e extensa de estudo exigida na fase anterior pode se estender para faculdade, apresentando vários eventos estressores durante a formação médica, como a dificuldade em conciliar a vida pessoal e a acadêmica; a privação do sono; a constante competição entre os estudantes; a experiência de contato com a morte; medo de contrair doenças; divisão dos alunos em grupos; contato com a psiquiatria e pacientes psiquiátricos; dilemas éticos nas situações de alta complexidade; descoberta de que o médico não é onipotente; sentimento de desamparo do estudante frente ao poder dos professores; preocupação de não ser aprovado no exame de residência médica; intimidade corporal e emocional no exame com o paciente; preocupações quanto à absorção das informações ao longo do curso; preocupação com os ganhos financeiros no futuro; plantões do internato; escolha da especialidade e medo de ser processado no exercício da profissão (QUERIDO, I. et al., 2015).

Estresse é uma condição de desequilíbrio físico e mental onde o organismo é exposto à tensão excessiva por um longo tempo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o estresse atinge mais de 90% da população mundial e está frequentemente associado a doenças não transmissíveis e aos transtornos mentais. Estes, juntamente com o transtorno relacionados ao uso de substâncias psicoativas, são os principais responsáveis pela mortalidade, incapacidade e mortalidade prematura (O ESTRESSE, 2013).

*Mindfulness* é um estado mental ou traço psicológico de atenção plena baseado em características como não julgamento e abertura. Ao longo dos anos, *mindfulness* tem sido incluído em diferentes intervenções médicas e psicológicas, seus principais programas de intervenção estão empiricamente validados, com

diferentes origens para tratamento específico de populações e inspiração teórica. O protocolo mais antigo, criado por Jon Kabat-Zinn, MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*), tem sido utilizado em ambientes de trabalho (KABAT-ZINN, 2003; HÜLSHEGER et al., 2013) e em versões adaptadas para profissionais da saúde. (DEMARZO M., 2015; FERNANDES M., 2018; ATANES, A.C., 2013).

## 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Quais os efeitos de uma intervenção baseada em *Mindfulness* sobre o nível de estresse dos acadêmicos de medicina de diferentes períodos do ITPAC Porto Nacional?

## 1.2 HIPÓTESE

A intervenção baseada em *Mindfulness* reduzirá o nível de estresse dos estudantes.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

No Brasil, 49,9% dos estudantes de medicina encontram-se estressados (PACHECO, 2018). O estresse apresentado em estudantes de medicina traz alterações psicológicas, fisiológicas e cognitivas, afetando a qualidade de vida, interferindo no aprendizado e influenciando negativamente no cuidado aos pacientes. Portanto, o estresse no universitário de medicina é um problema de saúde, no âmbito individual e público, pois afeta a qualidade do serviço prestado pelo acadêmico ao paciente (LIMA, et al., 2016).

As pesquisas// com *Mindfulness* têm mostrado eficácia na redução do estresse e melhora da qualidade de vida dos praticantes. É uma intervenção que pode ser feita em grupo, com duração de oito semanas, com uma metodologia simples e de baixo custo, o que a torna muito apropriada ao contexto estudantil.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar os efeitos de uma intervenção baseada em *Mindfulness* sobre o nível de estresse dos acadêmicos de medicina de diferentes períodos do ITPAC Porto Nacional.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar o nível de estresse do estudante de medicina do ITPAC Porto Nacional.
- Investigar a relação entre período do curso e estresse.
- Investigar os efeitos do Programa de Promoção da Saúde Baseado em *Mindfulness* (MBHP) nos níveis de estresse dos acadêmicos do ITPAC Porto Nacional.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 ESTRESSE

A palavra estresse é relativamente nova. Foi usada pela primeira vez em 1936 pelo fisiologista austríaco Hans Selye. Ele definiu estresse como reação do organismo submetido a situação que exige esforço para se adaptar e postulou um modelo trifásico do estresse: alarme, resistência e exaustão (FARIAS, S., 2011; Pellegrini, C., 2012).

O estresse inicial é caracterizado como a quebra da homeostase do organismo que acontece quando alguma tensão rompe o equilíbrio entre os órgãos. No entanto, o corpo humano possui notável inteligência e automaticamente começa a restabelecer seu equilíbrio, demandando energias físicas e mentais. A homeostase é recuperada quando se tem a eliminação da fonte de estresse ou quando se tem adaptações à sua presença. (LIPP, 2015).

Em 2000, Marilda Lipp propôs o modelo quadrifásico, padronizando o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos (ISSL). Acrescentou uma fase intermediária à resistência e exaustão, nominada de quase exaustão. As quatro fases do estresse seriam: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. Na fase de alerta, o organismo prepare-se para lutar ou fugir com a produção de noradrenalina e adrenalina que aumentam a energia e o encorajamento. Na resistência, o corpo vai gastar a energia produzida e ao mesmo tempo acumular uma parte para resistir; é nesta etapa que vai surgir o sintoma de cansaço e fadiga. Na fase de quase exaustão as defesas começam a ceder, variando entre momentos de resistência e de não resistência, as doenças começam a surgir nesse período. Na fase de exaustão, verifica-se aumento das estruturas linfáticas, exaustão física e psicológica e pode resultar em morte. (LIPP, 2000).

O estresse também passou a ser estudado através dos eventos estressores. Quick (2017) trouxe uma proposta abrangente que se encaixa para os diferentes indivíduos que sofrem de estresse. Classificou os eventos estressores em 10 categorias:

1. Gerais da vida

2. Ligados ao trabalho
3. Ligados a uma Infância de maus tratos
4. Ligados à saúde física e mental
5. Ligados à habitação insegura
6. Ligados à catástrofes
7. Ligados à eventos traumáticos
8. Específicos do gênero feminino
9. Ligados à minorias raciais e étnicas
10. Ligados à identificação de gênero e orientação sexual (Cooper C. & Quick J., 2017).

Outra perspectiva em relação ao estresse é compreender suas características e especificidades para cada indivíduo (Keyes, 2011; apud Cooper C. & Quick J., 2017):

1. Quão severo é o estresse
2. Em qual curso da vida ele apareceu
3. Se é agudo ou crônico
4. Se é esperado ou inesperado
5. Se está relacionado a uma ameaça emocional ou física
6. Se é uma causa ou consequência do estado mental.

Algumas populações são mais propensas ao estresse. Um exemplo, são os pré vestibulandos. O estudo desenvolvido por Calais, Andrade, e Lipp (2003) encontrou uma taxa de 83% nos alunos. Em outra pesquisa (Peruzzo et al., 2008) foi identificado estresse em 61,7% dos pré-vestibulandos. Esses dados levam à reflexão de como está o estado emocional do aluno que chega ao curso de medicina.

### 3.2 ESTRESSE NO ESTUDANTE DE MEDICINA

Segundo American Psychological Association (APA) os níveis de estresse do universitário são influenciados por fatores internos e externos, como mudança na vida acadêmica, problemas sociais, financeiros e a distância dos familiares. Em um estudo transversal com alunos do curso de medicina da Universidade Federal do

Paraná (UFPR), num total de 456, verificou-se algum nível de estresse em 60,09% da amostra e estresse extremo em 20,83% dos acadêmicos (LIMA, et al., 2016).

Em outro estudo com 50 alunos do internato de duas faculdades do Tocantins, foi encontrado estresse em 52% da amostra, sendo a fase de resistência a predominante. Os sintomas psicológicos prevaleceram em 57%, enquanto os sintomas físicos em 42% (QUERIDO, 2015). Aguiar (2009) fez um estudo com 200 estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC), destes 49,7% apresentaram sintomas de estresse.

Os níveis de estresse de humor deprimido aumentam em estudantes ao longo do semestre, especialmente quando se aproximam dos exames, de acordo com pesquisa feita em 2014 nos Estados Unidos da América (EUA). Altos níveis de estresse podem desencadear uma má resposta adaptativa nos alunos, piorando o seu desempenho acadêmico. Deste modo, foi demonstrado que o estresse é um provável fator preditor de mau desempenho em exames em estudantes de medicina. Foi igualmente provado que o estresse varia inversamente com a satisfação com a vida. A satisfação com a vida corresponde ao bem-estar subjetivo e é um indicador, A exposição prolongada ao estresse pode gerar *burnout* (estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional). A exposição frequente ao estresse está associada a *burnout* de maior grau em estudantes de medicina (Kogoj TK, Cebašek-Travnik Z, Zaletel-Kragelj L., 2014; apud DA PAZ, G., 2015). Nos EUA, a prevalência de *burnout* se situa entre 31 e 49,6% (Dyrbye LN et al., 2008; apud PAZ, G 2015).

### 3.3 MINDFULNESS

*Mindfulness* pode ser dividida em quatro aspectos, estado mental, traço psicológico, conjunto de práticas e programas estruturados no contexto da saúde, educação e organizações. O conceito gira em torno de quatro características centrais: (a) não-elaborativo, (b) não-julgador, (c) centrado no aqui-e-agora e (d) pensamentos, sentimentos e sensações que surgem no campo atencional são reconhecidos e aceitos como tal. (BROWN E RYAN, 2006).

Estudos apontam que as estratégias de *mindfulness* ensinam a lidar com os desafios da vida, focando intencionalmente a atenção na vivência imediata, ao passo que reduz a ansiedade. Trata-se de um método não farmacológico eficaz

detratamento da ansiedade que pode prevenir futuros episódios de ansiedade. (LIMA, A. & SENE, A., 2017)

Para Kabat-Zinn (1990), mais do que seguir mecanicamente instruções, as atitudes que alicerçam as práticas são de extrema relevância: 1. Não-julgamento (sendo-se uma testemunha imparcial da experiência); 2. Paciência (aceitando os ritmos e os tempos próprios de cada experiência); 3. Abertura (para viver cada momento tal como se expressa e não de acordo com as crenças e opiniões pré-concebidas); 4. Confiança (na sabedoria interna, na intuição e nos sentimentos); 5. Não-esforço (deixando de lutar para que os resultados surjam e focando a atenção no momento presente); 6. Aceitação (observando os eventos tal como vão ocorrendo, sem ser passivo); e 7. Desapego (de pensamentos, sentimentos e eventos, reconhecendo-os tal como são, sem apego a eles).

Kabat-Zinn criou no final da década de 1970, na Universidade de Massachusetts, o Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR) para pacientes com condições clínicas crônicas. Atualmente, é o programa de intervenção mais investigado e inspirou mais de 700 outros programas (Santorelli, 2014). Embora tenha sido desenvolvido para pacientes com dores crônicas (Kabat-Zinn, 1982) o MBSR é eficaz em outros contextos: o da saúde mental - ansiedade, depressão, transtornos alimentares e de personalidade - (Earley et al., 2014; Song & Lindquist, 2014; Mitchell & Heads, 2015); o da saúde física - fibromialgia e oncologia - (Zainal, Booth & Huppert, 2013; Lauche et al., 2013), o do alcoolismo (Bodenlos, Noonan & Wells, 2013); de populações não-clínicas como a de grávidas (Guardino et al., 2014); a de estudantes e funcionários da área de medicina (Fjorback et al., 2011); e no contexto de indivíduos saudáveis em geral (Sharma & Rush, 2014). Graças à sua flexibilidade, o MBSR também é aplicado em escolas, prisões e em treinamento de atletas (Kabat-Zinn, 1996). (apud, Ramos, S., & Ramos, J. A., 2016).

### 3.4 MINDFULNESS EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Os programas baseados em meditação vem crescendo na população estudantil, incluindo o ambiente universitário. A proposta é de reduzir o estresse, aumentar o bem-estar e a qualidade de vida (FAN, et al., 2014; GREESON, et al.,

2014; JAIN et al., 2007; MENEZES et al., 2013; OMAN, et al., 2008; REGEHR, et al., 2013; apud CARPENA, M., 2017).

A meditação aponta efeito positivo na redução do estresse (REGEHR et al., 2013; apud, CARPENA, M., 2017), na melhora da insônia, no aumento do estado *mindfulness*, no da autocompaixão e no da gratidão em universitários (GREESON et al., 2014).

O uso de estratégias de coping (esforços cognitivos e comportamentais para lidar com situações de dano) pode alterar os efeitos negativos do estresse, as intervenções de *mindfulness* podem fomentar um coping mais adaptativo (Alland, 2015). Numa revisão de literatura (com 248 estudos, que incluíram ressonâncias magnéticas funcionais) concluiu-se que a prática de *mindfulness* se associa a alterações em diversas zonas cerebrais (e.g., na rede neural em modo padrão associada ao córtex medial, na ínsula e na amígdala, bem como nas regiões fronto temporais, nos gânglios basais e no hipocampo) que têm como consequências o aumento da capacidade atencional, o da qualidade do pensamento e o da regulação emocional (Marchand, 2014).

Um estudo realizado em Portugal com 160 estudantes de medicina revelou que 60,78% possuía variável *mindfulness*. Já a variável estresse foi observada em 19,08%. Os resultados mostraram que existe uma relação entre maior habilidade em *mindfulness* e menor percepção do estresse (Paz G., 2015). Corroborando com o estudo feito por Paz (2015), onde profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) em São Paulo-SP, principalmente médicos e enfermeiros, apresentaram menores níveis de *mindfulness* e maiores níveis de estresse percebido, em comparação às outras categorias profissionais (ATANES, 2013).

Outro estudo em estudantes de medicina constatou que a meditação *mindfulness* reduziu os níveis de cortisol no sangue com consequentes reduções no estresse. Terapia de redução de estresse baseada em *mindfulness* melhorou o humor em estudantes de medicina e foi eficaz em reduzir o *burnout* e melhorar o bem-estar em profissionais de saúde, aumentando a sua qualidade de vida. (TURAKITWANAKAN W, MEKSEEPRALARD C, BUSARAKUMTRAQUL P., 2013).

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 DESENHO DO ESTUDO

Será realizado um ensaio clínico quantitativo, longitudinal de estudos experimental, descritivo, com intervenção e delineamento transversal, hipotético-dedutivo, promovendo o levantamento de dados sobre o efeito da intervenção baseada em *mindfulness* nos estudantes de medicina do 1º ao 12º período do primeiro semestre de 2019 do ITPAC – Porto Nacional.

### 4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada nas dependências do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos da cidade de Porto Nacional – TO nas salas de aula a partir do primeiro semestre de 2019, mediante a autorização do Comitê de Ética e Pesquisa.

### 4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população será de estudantes de medicina matriculados no primeiro semestre, do 1º ao 12º período, do ITPAC – Porto Nacional.

A amostra constituirá de estudantes, de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, do curso de graduação em medicina, sendo 14 anos por período do primeiro semestre do ano de 2019 do ITPAC – Porto Nacional. Sendo 7 para o grupo controle e os outros 7 no grupo experimental. Totalizando aproximadamente 168 acadêmicos, desde que aceitem e assinem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### 4.4 CRITÉRIOS

#### 4.4.1 Critérios de inclusão

- Alunos regularmente matriculados no curso de medicina do primeiro semestre do ano de 2019;
- Alunos que se disponibilizarem a responder os questionários e assinarem o TCLE;
- Alunos que apresentarem alguma alteração em seu nível de estresse;
- Alunos que se disponibilizarem a participar da intervenção uma vez por semana nas dependências da instituição durante aproximadamente 2 horas por oito semanas;
- Alunos que aceitarem passar por todo o protocolo de intervenção que terá uma duração de oito semanas.

#### **4.4.2 Critérios de exclusão**

- Alunos que se negarem a responder os questionários, assim como o TCLE;
- Alunos menores de 18 anos de idade;
- Alunos que não apresentarem nenhum nível de estresse;
- Alunos que responderem incorretamente o questionário;
- Alunos que não tiverem disponibilidade para intervenção;
- Alunos que não se disponibilizarem a executar o protocolo.

### **4.5 PROCEDIMENTOS**

#### **4.5.1 Instrumento de coleta de dados, estratégias de aplicação, análise e apresentação de dados**

A pesquisa será iniciada tão logo seja aprovada pelo Comitê de ética e pesquisa (CEP). O convite para a pesquisa será feito de sala em sala pelos pesquisadores, em um encontro presencial, sendo as datas e horários a serem definidos conforme disponibilidade dos estudantes. Será bem esclarecido que a participação não é obrigatória, sendo mantido o sigilo de seus dados. Aqueles que se interessarem vão preencher uma lista com nome e contato. Em seguida, após

assinatura do TCLE, os candidatos preencherão o questionário social (Apêndice B) e o ISSL.

A próxima fase será o processo de seleção, serão selecionados aqueles que apresentarem algum nível de estresse, sendo quatorze em cada período do curso. Estes quatorze, serão divididos igualmente em dois grupos, por seleção aleatória, um grupo experimental que passará pelo processo de intervenção baseada em *Mindfulness* e um grupo controle. Totalizando 168 participantes.

O grupo experimental passará pelo Programa de Promoção da Saúde Baseado em *Mindfulness* de 8 semanas. Já o grupo controle, não receberá nenhuma intervenção, porém, no final da intervenção e coleta de dados quanto a mesma, será oferecido a participação no programa. Assim como para os demais interessados que se prontificaram a participar da pesquisa e pontuaram algum nível de estresse no ISSL mas não foram selecionados para nenhum grupo.

Os participantes do grupo experimental serão reunidos em uma palestra sobre *Mindfulness* e como será o programa, neste momento preencherão o questionário FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire).

No final das 8 semanas todos os 168 participantes preencherão novamente o ISSL e os do grupo experimental irão também preencher o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness – FFMQ-BR. Após respondidos, os questionários serão armazenados e analisados, sem a identificação dos discentes.

#### 4.5.2 Variáveis

➤ Variáveis dependentes:

- Estresse
- Nível de estresse
- *Mindfulness*

➤ Variáveis independentes:

- Idade
- Sexo
- Cor da pele

- Período do curso
- Religião
- Patologias mentais diagnosticadas
- Uso de psicotrópicos
- Uso de outros medicamentos
- Se mora perto ou longe da família
- Hobbies
- Estado Civil
- Sociabilidade

## 5 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A partir da escolha do professor orientador e o tema da pesquisa, segue-se levantamento bibliográfico para aprimoramento de conhecimentos com relação ao que a pesquisa pode abranger. Este levantamento é feito através de sites de busca científica como Scielo, PubMed, Google Acadêmico, Bireme, Lilacs, CAPES e livros sobre diversos temas como estresse e *Mindfulness*.

Após o conhecimento aprimorado sobre o tema, os autores, então, elaborarão o projeto de pesquisa para que assim, apresentem à banca avaliadora do ITPAC-PORTO.

Seguindo o cronograma, a submissão do projeto para o Comitê de Ética será feita, aguardando a resposta. Caso o parecer seja favorável, a pesquisa terá início através de um questionário impresso abordando aspectos sociais composto por 12 questões objetivas (apêndice B), mais 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas quanto ao estágio de estresse (ISSL) e mais 18 itens para avaliar o construto *Mindfulness* (observar e descrever as experiências, agir com consciência, não julgar e não reagir às experiências) (anexo 1), totalizando 86 questões para que os alunos de medicina respondam na presença de um dos autores e na salas de aula, após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (apêndice A).

Na sequência, será feita a consolidação e a análise dos dados para que seja possível a escolha dos grupos de intervenção. Após escolha dos participantes aleatoriamente em grupos, terá início a intervenção. Serão oito semanas de duração de duas horas, uma vez por semana.

Posteriormente, os alunos passaram pelos questionários respondidos no começo, para avaliação do efeito da intervenção. Os resultados serão analisados estatisticamente por professor do corpo docente do ITPAC – PORTO NACIONAL.

Por fim, o tcc confeccionado será submetido para a publicação em revistas científicas.

## 6 ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto de pesquisa respeitará as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde através da Resolução nº 466/12, outorgada pelo Decreto nº 93.333 de 12 de dezembro de 2012, que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo seres humanos, respeitando os princípios que norteiam esse tipo de pesquisa. A pesquisa só será realizada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e assinatura do TCLE. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Esses dados serão tratados de forma coletiva sem identificação dos sujeitos participantes.

### 6.1 RISCOS

Os participantes serão submetidos à pesquisa de estudo, sem procedimentos invasivos, a qual será realizada apenas a aplicação de questionário e sessões de exercícios mentais para redução do estresse, mantendo em sigilo a identidade dos voluntários. No entanto, durante o questionário e os exercícios, os participantes podem estar sujeitos a acentuar a ansiedade e o estresse.

A fim de minimizar os danos, será oferecido para todos que apresentarem algum nível de estresse, a oportunidade de participarem do Programa de Promoção de Saúde Baseado em Mindfulness. Os participantes terão acesso a qualquer informação e dúvidas referentes à pesquisa, tendo o direito de se retirar a qualquer momento, sem nenhum prejuízo e retaliação aos mesmos. Além do que a pesquisa poderá ser suspensa caso identifique algum tipo de prejuízo aos participantes, por motivos não identificados previamente e se necessário será disponibilizado aos participantes apoio psicológico através do Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP) do ITPAC Porto Nacional.

### 6.2 BENEFÍCIOS

A pesquisa oferecerá benefícios aos alunos quanto a promoção da saúde mental dos participantes, gerando dados que poderão contribuir para o

desenvolvimento de estudos acerca da qualidade de vida de estudantes de medicina.

## **7 DESFECHO**

### **7.1 DESFECHO PRIMÁRIO**

A intervenção proposta neste estudo teve influência positiva na promoção da saúde mental dos estudantes.

### **7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS**

- Reflexão acerca do estado mental dos acadêmicos.

## 8 CRONOGRAMA

|                                                                      | 2018 |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
|----------------------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|
| ATIVIDADE                                                            | Fev  | Mar | Abri | Mai | Junho | Julho | Agosto | Setem | Outubr | Novem | Dezem |
| Seleção de professor orientador                                      |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Escolha do tema e formação do grupo de pesquisa                      |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Levantamento bibliográfico                                           |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Elaboração do projeto de pesquisa                                    |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Apresentação do projeto para banca de avaliação ITPAC Porto Nacional |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Submissão do projeto ao Comitê de Ética                              |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Recebimento do projeto de pesquisa com o parecer do Comitê de Ética  |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Início da pesquisa: coleta de dados.                                 |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Análise dos dados da pesquisa                                        |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |
| Discussão dos resultados                                             |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |       |

TABELA1–Cronograma e planejamento de execução do projeto “ A intervenção Mindfulness nos estudantes de medicina do ITPAC – Porto Nacional – TO” no ano de 2018.

| ATIVIDADE                                                            | 2019 |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
|----------------------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                                                      | Fev  | Mar | Abri | Mai | Junho | Julho | Agosto | Setem | Outubr | Novem |
| Seleção de professor orientador                                      |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Escolha do tema e formação do grupo de pesquisa                      |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Levantamento Bibliográfico                                           |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Elaboração do projeto de pesquisa                                    |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Apresentação do projeto para banca de avaliação ITPAC Porto Nacional |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Submissão do projeto ao Comitê de Ética                              |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Recebimento do projeto de pesquisa com o parecer do Comitê de Ética  |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Início da pesquisa: coleta de dados.                                 |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Análise dos dados da pesquisa                                        |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |
| Discussão dos resultados                                             |      |     |      |     |       |       |        |       |        |       |

TABELA2–Cronograma e planejamento de execução do projeto “A intervenção Mindfulness nos estudantes de medicina do ITPAC – Porto Nacional – TO” no ano de 2019.

A data do “Recebimento do projeto” é incerta, por isso, estão em desta que todos os meses subsequentes, como margem de erro. Porém, o projeto tem como planejado, o início no primeiro mês subsequente do “Recebimento do Projeto” no ano de 2019.

## 9 ORÇAMENTO

| 1. GASTOS COM RECURSOS MATERIAIS                          |            |                      |                   |
|-----------------------------------------------------------|------------|----------------------|-------------------|
| ITENS                                                     | QUANTIDADE | VALOR UNITÁRIO (R\$) | VALOR TOTAL (R\$) |
| Resma de folha A4                                         | 1          | 20,00                | 20,00             |
| Xérox/impressão                                           | 200        | 0,25                 | 50,00             |
| Encadernação                                              | 4          | 5,00                 | 20,00             |
| Caneta                                                    | 5          | 5,00                 | 25,00             |
| Pasta                                                     | 2          | 5,00                 | 10,00             |
| Pen Driver                                                | 3          | 24,99                | 24,99             |
| <b>SUBTOTAL 1</b>                                         |            |                      | <b>188,25</b>     |
| 2. GASTOS COM RECURSOS HUMANOS                            |            |                      |                   |
| ITENS                                                     | QUANTIDADE | VALOR UNITÁRIO (R\$) | VALOR TOTAL (R\$) |
| Inventário de Sintomas de estresse para adultos           | 15,75      | 60                   | 945,00            |
|                                                           |            |                      |                   |
| <b>SUBTOTAL 2</b>                                         |            |                      | <b>945,00</b>     |
| FINANCIAMENTO TOTAL DA PESQUISA (SUBTOTAL 1 + SUBTOTAL 2) |            |                      |                   |
| CATEGORIAS                                                |            | VALOR TOTAL (R\$)    |                   |
| Gastos com recursos materiais                             |            | 188,25               |                   |
| Gastos com recursos humanos                               |            | 945,00               |                   |
| <b>TOTAL DO INVESTIMENTO</b>                              |            | <b>1.133,35</b>      |                   |

TABELA 3 – Orçamento de investimento para realização do projeto de pesquisa “A intervenção Mindfulness nos estudantes de medicina do ITPAC – Porto Nacional – TO”.

As despesas para realização do projeto de pesquisa serão custeadas pelos acadêmicos pesquisadores de graduação do curso de Medicina, Aline Maria Marques e Guilherme Assunção Godinho, do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos do município de Porto Nacional – TO.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Sâmia Mustafa et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **J BrasPsiquiatr**, v. 58, n. 1, p. 34-8, 2009.
- ATANES, Ana Cristina Melo. Associações de Mindfulness, estresse percebido e bem estar subjetivo entre profissionais da atenção primária à Saúde. 2013.
- BODENLOS, Jamie S.; NOONAN, Marleah; WELLS, Stephanie Y. Mindfulness and alcohol problems in college students: The mediating effects of stress. **Journal of American College Health**, v. 61, n. 6, p. 371-378, 2013.
- BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M.; CRESWELL, J. David. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological inquiry**, v. 18, n. 4, p. 211-237, 2007.
- CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Livia Márcia Batista de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e crítica**, p. 257-263, 2003.
- CARPENA, Marina Xavier; MENEZES, Carolina Baptista. Efeito da meditação focada no estresse e mindfulness disposicional em universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, 2018.
- COOPER, Cary L.; QUICK, James Campbell (Ed.). **The Handbook of stress and health: A guide to research and practice**. John Wiley & Sons, 2017.
- DA PAZ, Gil Duarte; VITÓRIA, Paulo. **Relação entre o mindfulness, o stress, a satisfação com a vida e o desempenho académico nos estudantes de medicina Universidade da Beira Interior**. 2015. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior.
- DE CARVALHO FARIAS, Sílvia Maria et al. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. 45, n. 3, p. 722-729, 2011.
- Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS, Power DV, Eacker A, Harper W, Durning S, Moutier C, Szydlo D, Novotny P, Sloan J, Shanafelt T. **Burnout and suicidal ideation among US medical students**. *Annals of Internal Medicine*. 2008; 149:334-41
- EARLEY, Michael D. et al. Mindfulness intervention for child abuse survivors: A 2.5-year follow-up. **Journal of clinical psychology**, v. 70, n. 10, p. 933-941, 2014.

FAN, Yaxin; TANG, Yi-Yuan; POSNER, Michael I. Cortisol level modulated by integrative meditation in a dose-dependent fashion. **Stress and Health**, v. 30, n. 1, p. 65-70, 2014.

FERNANDES, Mariana. **Os efeitos de um programa de Mindfulness para profissionais da Atenção Primária à Saúde: um estudo antes-e-depois**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

FJORBACK, Lone Overby et al. Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy—a systematic review of randomized controlled trials. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 124, n. 2, p. 102-119, 2011.

Gervasio Pires, Jeferson, y Maiana Freitas Oliveira Nunes, y Marcelo Marcos Piva Demarzo, y Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes. 2015. “Instrumentos para avaliar o construto *mindfulness*: uma revisão”. **Avaliação Psicológica** 14 (3): 329-338.

Goodman MJ, Schorling JB. **A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers**. *Int J Psychiatry Med*. 2010; 43:119-28.

GUARDINO, Christine M. et al. Randomised controlled pilot trial of mindfulness training for stress reduction during pregnancy. **Psychology & health**, v. 29, n. 3, p. 334-349, 2014.

<https://www.ufmg.br/prae/nucleo-prae/atuacao-do-campo-psicopedagogico/saude-mental/estresse/>>. Acesso em: 01 nov. 2018

HÜLSHEGER, Ute R. et al. Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. **Journal of Applied Psychology**, v. 98, n. 2, p. 310, 2013.

JAIN, Shamini et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. **Annals of behavioral medicine**, v. 33, n. 1, p. 11-21, 2007.

Kabat-Zinn, J. (2003), Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10: 144-156. doi:[10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)

KABAT-ZINN, Jon. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **General hospital psychiatry**, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982.

KABAT-ZINN, Jon. Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. 1990.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. **Comparative and psychological study on meditation**, p. 161-170, 1996.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based stress reduction. **Constructivism in the Human Sciences**, v. 8, n. 2, p. 74, 2003.

KEYES, Katherine M.; BARNES, David M.; BATES, Lisa M. Stress, coping, and depression: Testing a new hypothesis in a prospectively studied general population sample of US-born Whites and Blacks. **Social Science & Medicine**, v. 72, n. 5, p. 650-659, 2011.

Kogoj TK, Cebašek-Travnik Z, Zaletel-Kragelj L. Role of stress in burnout among students of medicine and dentistry - a study in Ljubljana, Slovenia, Faculty of Medicine. **Coll Antropol**. 2014; 38:879-87.

LAUCHE, Romy et al. A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for the fibromyalgia syndrome. **Journal of psychosomatic research**, v. 75, n. 6, p. 500-510, 2013.

LIMA, Amanda Gonçalves; SENE, Arthur Siqueira. MINDFULNESS NAS TERAPIAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 3, n. Supl. 1, p. 40-41, 2017.

LIMA, Rebeca Ludmila de et al. Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 4, p. 678-684, Dec. 2016. <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022016000400678&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022016000400678&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 03 Nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). **São Paulo: Casa do Psicólogo**, v. 76, 2000.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. Editora Contexto, 2015.

MARCHAND, William R. Neural mechanisms of mindfulness and meditation: evidence from neuroimaging studies. **World Journal of Radiology**, v. 6, n. 7, p. 471, 2014.

MENEZES, Carolina Baptista et al. The improvement of emotion and attention regulation after a 6-week training of focused meditation: a randomized controlled trial. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2013, 2013.

MITCHELL, Melanie; HEADS, Gary. Staying well: A follow up of a 5-week mindfulness based stress reduction programme for a range of psychological issues. **Community mental health journal**, v. 51, n. 8, p. 897-902, 2015.

OMAN, Doug et al. Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. **Journal of american college health**, v. 56, n. 5, p. 569-578, 2008.

PACHECO, João P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 369-378, Dec. 2017 .  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462017000400369&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462017000400369&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 06 Nov. 2018. Epub Aug 31, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>.

PELLEGRINI, Carla Fernanda de Sousa; CALAIS, Sandra Leal; SALGADO, Manoel Henrique. Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 64, n. 3, p. 110-129, 2012.

PERUZZO, Alice Schwanke et al. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. **Psicol. Argum**, v. 26, n. 55, p. 319-327, 2008.

QUERIDO, Izabela Almeida et al. Fatores Associados ao Estresse no Internato Médico. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 4, p. 565-573, Dec. 2016.   
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022016000400565&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022016000400565&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 03 Nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00072015>.

RAMOS, S.; RAMOS, J. A. Treino em *mindfulness* melhora o coping focado no problema em estudantes de psicologia e de medicina: resultados de um ensaio clínico (Halland, et al. 2015): síntese e reflexão crítica.

REGEHR, Cheryl; GLANCY, Dylan; PITTS, Annabel. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. **Journal of affective disorders**, v. 148, n. 1, p. 1-11, 2013.

Rosenzweig S, Reibel DK, Greeson JM, Brainard GC, Hojat M. Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. **Teach Learn Med**. 2003; 15:88-92;

SANTORELLI, Saki (Ed.). Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Standards of practice. **Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society, University of Massachusetts Medical School**, 2014.

SHARMA, Manoj; RUSH, Sarah E. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. **Journal of evidence-based complementary & alternative medicine**, v. 19, n. 4, p. 271-286, 2014.

SONG, Yeoungsuk; LINDQUIST, Ruth. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. **Nurse education today**, v. 35, n. 1, p. 86-90, 2015.

TURAKITWANAKAN W, MEKSEEPRALARD C, BUSARAKUMTRAQUL P. Effects of meditation on serum cortisol of medical students. **Journal of Medical Association of Thailand**. 2013; 1:90-5.

ZAINAL, Nor Zuraida; BOOTH, Sara; HUPPERT, Felicia A. The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer patients: A meta-analysis. **Psycho-Oncology**, v. 22, n. 7, p. 1457-1465, 2013.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E)

O (A) Senhor (a) \_\_\_\_\_, está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) do projeto de pesquisa “Intervenção baseada em *Mindfulness* em estudantes de medicina da ITPAC PORTO”. Para isso receberá dos acadêmicos Aline Maria Marques e Guilherme Assunção Godinho e do orientador Prof. Flávio Dias, responsáveis por sua execução, as seguintes informações, a fim de entender, sem dificuldade e sem dúvidas, os seguintes aspectos:

Este projeto de pesquisa tem como objetivo verificar os efeitos de uma intervenção baseada em *Mindfulness* sobre o nível de estresse dos acadêmicos de medicina de diferentes períodos do ITPAC Porto Nacional.

Esse estudo se baseia na importância de contribuir para a saúde mental do estudante de medicina, apresentando-os uma forma de lidar com o estresse e ansiedade de forma saudável.

Ao final deste estudo espera-se que a intervenção baseada em *Mindfulness* reduza o nível de estresse dos estudantes.

Esse estudo começará em Março de 2018 e terminará em Julho de 2018. Esclarecemos que essa pesquisa não oferecerá riscos à sua pessoa, todavia se o (a) senhor (a) se sentir constrangido, não será obrigado (a) a continuar na pesquisa. Objetivando minimizar e reduzir esses impactos, o questionário será realizado de forma individual em um espaço reservado e lhe será assegurado o sigilo das informações, utilizando-as apenas para fins acadêmicos científicos.

Por outro lado, a pesquisa trará benefícios, reduzirá a ansiedade e o estresse, consequentemente aumentando a qualidade de vida e o desempenho acadêmico.

Para participar desse estudo o (a) Sr. (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e

comprovados danos provenientes desta pesquisa, o (a) Sr. (a) tem assegurado o direito à indenização.

O (A) Sr. (a) terá esclarecimentos sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a).

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade FAPAC/ITPAC Porto e a outra será fornecida ao (à) Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão a sua disposição quando finalizada a pesquisa. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão, atendendo a legislação brasileira (Resolução CNS N. 466/2012), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Em casos de dúvidas ou reclamações a respeito da pesquisa, o (a) Sr. (a) poderá entrar em contato a qualquer momento com os pesquisadores através dos contatos (63) 98104-1716 Flávio Dias ou (63) 98419-2970 Aline Marques e do (63) 98418-2494 Guilherme Godinho. Também poderá entrar em contato com o CEP – Comitê de Ética e Pesquisa localizado no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto Ltda – ITPAC PORTO, na Rua 02, Quadra 07, s/n., Bairro Jardim dos Ipês, Porto Nacional – TO, CEP: 77500-00 pelo telefone: (63) 3363 – 9674, ou ainda pessoalmente de segunda a sexta-feira no período das 12 às 18 horas, e-mail: [cep@itpacporto.com.br](mailto:cep@itpacporto.com.br).

Eu, \_\_\_\_\_, portador do RG N. \_\_\_\_\_, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa “Intervenção baseada em *Mindfulness* em

estudantes de medicina da ITPAC PORTO”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste Termo de consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Porto Nacional, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

---

Assinatura do Participante

---

Guilherme A. Godinho

Acadêmico Pesquisador

---

Aline M. Marques

Acadêmica Pesquisadora

---

Flávio Dias

Orientador



FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA  
Rua 02, Quadra 07, S/N, Jardim dos Ypês, Porto Nacional/TO  
CEP 77.500-000 CNPJ 10.261.569/0001-64 Fone: (63) 33639600 - www.itpacporto.com.br

## **APÊNDICE B: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE BASEADO EM MINDFULNESS**

A intervenção a ser implementada será o Programa de Promoção de Saúde Baseado em *Mindfulness* (*Mindfulness-based Health Promotion Program*), uma adaptação do modelo do *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) desenvolvido por Jon Kabat-Zinn.

O modelo de 8 sessões compreende: Sessão 1 – *Introdução ao Programa com o tema “O que é Mindfulness”, incluindo apresentação dos participantes e do instrutor, entrega dos materiais de apoio, estabelecimento de acordos inerentes ao grupo, exercício da Uva Passa, prática do Escaneamento Corporal (BodyScan) e reflexões sobre as experiências do dia; Sessão 2 – Introdução do tema “Mindfulness da Respiração”, abrangendo o reforço da prática do Escaneamento Corporal e reflexões sobre as experiências do dia; Sessão 3 – Introdução do tema “Mindfulness do Corpo I”, incorpora o reforço da prática de Mindfulness da Respiração, revisão e discussão das experiências da semana, dinâmica para abordar os mecanismos de Mindfulness, orientações gerais sobre a postura meditativa, exploração da respiração, prática de Mindfulness da Respiração e reflexões sobre as experiências do dia; Sessão 4 – Introdução do tema “Mindfulness do Corpo II”, inserir o reforço da prática de Mindfulness na Caminhada, revisão e discussão das experiências da semana, dinâmica e prática para o manejo do estresse; Sessão 5 – Introdução do tema “Mindfulness do Corpo III”, incluindo o reforço da prática de Mindfulness na Respiração, revisão e discussão das experiências da semana, nova dinâmica e prática para o manejo do estresse em duplas, prática de Mindful Movements (Movimentos Corporais com Atenção Plena) e reflexões sobre as experiências do dia; Sessão 6 – Introdução ao tema “Silêncio”, abranger a execução de todas as práticas aprendidas até o momento, em silêncio; Sessão 7 – Introdução ao tema “Compaixão”, incorporando o reforço da prática de Mindful Movements, revisão e discussão das experiências da semana e do último encontro, prática da Compaixão, prática de Mindfulness da*

*Respiração e reflexões sobre as experiências do dia; Sessão 8 – Introdução do tema “Mindfulness para a vida toda”, reforçando a prática da Compaixão e inserindo uma atividade lúdica sobre como cada um, após o programa, vivencia e compreende Mindfulness; além disso, ocorre a revisão de dúvidas sobre como incorporar a prática regular e intenções para o futuro.*

*Durante os dias que não ocorreram os encontros presenciais, os participantes serão instruídos a realizar as práticas formais relativas ao programa, que tratam-se dos exercícios meditativos (Escaneamento Corporal, Mindfulness da Respiração, Mindfulness na Caminhada, MindfulMovements e prática da Compaixão), bem como práticas informais de Mindfulness, que correspondem cultivo do estado mental da atenção plena para atividades diárias (comer com atenção plena, escovar os dentes com atenção plena, conversar com atenção plena, etc.), no ambiente doméstico ou de trabalho, com duração inicial de 5 minutos/diários, que aumentaram progressivamente ao longo do programa, até 45 minutos/diários. Serão oferecidos áudios com instrução das práticas aprendidas, apostila contendo as descrições das mesmas e dois modelos de diários (quantitativo e qualitativo) de práticas para uso pessoal, os participantes poderão enviar dúvidas e comentários pelo grupo de aplicativo WhatsApp.*



FAPAC - Faculdade Presidente Antônio Carlos.  
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A  
Rua 02, Qd. 07 - Jardim dos Ypês - Porto Nacional - TO - CEP 77.500-000  
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363 - 9600 - CNPJ - 10.261. 569/0001 - 64  
www.itpacporto.com.br

## APÊNDICE C: QUESTIONÁRIO SOCIAL

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: (    ) Feminino (    ) Masculino

Estado civil: \_\_\_\_\_

Cor da pele: \_\_\_\_\_

Período do curso: \_\_\_\_\_

Religião: \_\_\_\_\_

Patologias mentais diagnosticadas: (    ) Sim (    ) Não

Quais: \_\_\_\_\_

Faz uso de psicotrópicos: (    ) Sim (    ) Não

Quais: \_\_\_\_\_

Faz uso de outros medicamentos: (    ) Sim (    ) Não

Quais: \_\_\_\_\_

Mora com a família: (    ) Sim (    ) Não

Hobbies: \_\_\_\_\_

Sociabilidade:

Convive com a família: (    ) Sim (    ) Não

Convive com amigos: (    ) Sim (    ) Não

Seu Lazer costuma ser em grupos: (    ) Sim (    ) Não

Busca ou deseja estar com família e/ou amigos: (    ) Sim (    ) Não