

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA E COMUNIDADE

**Esta impressão não tem validade antes de ser enviada para o SIGProj  
Submeta a proposta e imprima novamente este documento.**

**FORMULÁRIO-SÍNTESE DA PROPOSTA - SIGProj  
EDITAL EDITAL PAEX-PROCEU/UDESC nº 01/2021**

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

PROCESSO N°:

SIGProj N°:

**PARTE I - IDENTIFICAÇÃO**

**TÍTULO:** 'Mindfulness para todos'

**TIPO DA PROPOSTA:**

Curso  Evento  Prestação de Serviços  
 Programa  Projeto

**ÁREA TEMÁTICA PRINCIPAL:**

Comunicação  Cultura  Direitos Humanos e Justiça  Educação  
 Meio Ambiente  Saúde  Tecnologia e Produção  Trabalho  
 Desporto

**COORDENADOR:** Rosana Mitsue Taniguchi Sousa

**E-MAIL:** rosana.sousa@udesc.br

**FONE/CONTATO:** 48998297961

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA E COMUNIDADE**

**FORMULÁRIO DE CADASTRO DE PROGRAMA DE EXTENSÃO**

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

<b>PROCESSO N°:</b>
<b>SIGProj N°:</b>

---

## 1. Introdução

---

### 1.1 Identificação da Ação

<b>Título:</b>	'Mindfulness para todos'
<b>Coordenador:</b>	Rosana Mitsue Taniguchi Sousa / Técnico
<b>Tipo da Ação:</b>	Programa
<b>Ações Vinculadas:</b>	Não existem ações vinculadas
<b>Edital:</b>	EDITAL PAEX-PROCEU/UDESC nº 01/2021
<b>Faixa de Valor:</b>	
<b>Instituição:</b>	UDESC - Universidade do Estado de Santa Catarina
<b>Unidade Geral:</b>	CEAD - Centro de Educação à Distância
<b>Unidade de Origem:</b>	DPAD - Departamento de Pedagogia a Distância
<b>Início Previsto:</b>	01/02/2022
<b>Término Previsto:</b>	31/01/2024
<b>Possui Recurso Financeiro:</b>	Sim
<b>Gestor:</b>	Rosana Mitsue Taniguchi Sousa / Técnico
<b>Órgão Financeiro:</b>	Conta Única

### 1.2 Detalhes da Proposta

<b>Carga Horária Total da Ação:</b>	400 horas
<b>Justificativa da Carga Horária:</b>	Ação 1 (2022) - 72h Ação 2 (2022) - 72h Ação 3 (2022) - 56h  Ação 1 (2023) - 72h

Ação 2 (2023) - 72h

Ação 3 (2023) - 56h

<b>Periodicidade:</b>	Bianual
<b>A Ação é Curricular?</b>	Não
<b>Abrangência:</b>	Nacional
<b>Tem Limite de Vagas?</b>	Sim
<b>Número de Vagas:</b>	4000
<b>Local de Realização:</b>	Sympla Streaming/Zoom
<b>Período de Realização:</b>	Início previsto: 01 de fevereiro de 2022. Término previsto: 31 de janeiro de 2024.
<b>Tem Inscrição?</b>	Sim
<b>Início das Inscrições:</b>	14/03/2022
<b>Término das Inscrições:</b>	21/08/2023
<b>Contato para Inscrição:</b>	<a href="http://www.sympla.com.br/programamindfulnessparatodos">www.sympla.com.br/programamindfulnessparatodos</a>
<b>Tem Custo de Insc./Mensalidade?</b>	Não

### 1.3 Público-Alvo

Acadêmicos, servidores, egressos e pessoas da comunidade externa que estejam abertos para a prática e interessados em otimizar sua qualidade de vida.

**Nº Estimado de Público:** 4000

**Discriminar Público-Alvo:**

	A	B	C	D	E	Total
Público Interno da Universidade/Instituto	100	100	0	100	200	500
Instituições Governamentais Federais	0	0	0	0	0	0
Instituições Governamentais Estaduais	100	0	0	100	200	400
Instituições Governamentais Municipais	100	0	0	100	200	400
Organizações de Iniciativa Privada	0	0	0	0	500	500
Movimentos Sociais	0	0	0	0	0	0
Organizações Não-Governamentais (ONGs/OSCIPs)	0	0	0	0	500	500
Organizações Sindicais	0	0	0	0	0	0
Grupos Comunitários	0	0	0	0	500	500
Outros	0	0	0	0	1.200	1.200
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>3.300</b>	<b>4.000</b>

Legenda:

- (A) Docente
- (B) Discentes de Graduação
- (C) Discentes de Pós-Graduação
- (D) Técnico Administrativo
- (E) Outro

#### 1.4 Parcerias

Nome	Sigla	Parceria	Tipo de Instituição/IPES	Participação
Secretaria de Estado da Administração SC	SEA SC	Externa à IES	Instituição Governamental Estadual	O órgão possui interesse na efetivação das atividades propostas e realizará a divulgação entre os servidores do estado.
Torus Desenvolvimento Humano	TDH	Externa à IES	Organização de Iniciativa Privada	Condução de algumas práticas ao vivo com os inscritos e compartilhamento de conteúdos.

#### 1.5 Caracterização da Ação

<b>Área de Conhecimento:</b>	Outros » Ciências
<b>Área Temática Principal:</b>	Saúde
<b>Área Temática Secundária:</b>	Educação
<b>Linha de Extensão:</b>	Saúde Humana

#### 1.6 Descrição da Ação

##### Resumo da Proposta:

A prática regular de Mindfulness, ou também conhecida como “atenção plena” ou “consciência plena” apresenta inúmeros benefícios comprovados cientificamente no âmbito da saúde física, emocional e mental. Recentemente vem ganhando importância na área educacional, organizacional e relacional de forma geral. Alguns dos benefícios da prática regular: redução da ansiedade e estresse, dor, doenças cardiovasculares, depressão, transtornos relacionados ao uso abusivo de substâncias, transtornos alimentares, melhora do humor e autoestima, aumento da criatividade, concentração, rendimento acadêmico e organizacional (produtividade), satisfação com o trabalho, aprimoramento das relações interpessoais, clima nas salas de aula e organizacional, dentre outros. O presente Programa consiste em 3 ações: 1) Curso de Fundamentos do Mindfulness para iniciantes (teórico); 2) Curso Prático de Mindfulness de 8 semanas; 3) Protocolo de aderência e avaliação. A presente proposta visa reduzir ansiedade e estresse contribuindo para melhoria do bem-estar e da saúde de forma geral de acadêmicos, servidores, egressos e sociedade em geral. Considera-se de suma importância iniciativas como essa no âmbito acadêmico especialmente ao constatarmos que o Brasil ocupa o topo do ranking mundial nas estatísticas e diagnósticos de transtornos de ansiedade, estresse e depressão, dados agravados entre os estudantes e profissionais de diversas áreas, especialmente no momento atual em que vivemos.

##### Palavras-Chave:

Saúde, estresse, ansiedade, meditação, Mindfulness

## Informações Relevantes para Avaliação da Proposta:

Todo o Programa será baseado em protocolos reconhecidos e validados cientificamente.

### 1.6.1 Justificativa

Problemas de saúde mental têm se tornado cada vez mais comum em todo o mundo e após 2020 diante da pandemia de Coronavírus se agravaram ainda mais, sendo essenciais trabalhos como o aqui proposto que visam melhorar a capacidade de manejo do estresse e com isso reduzir a ansiedade das pessoas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o Brasil é o país com maior número de pessoas ansiosas no mundo, 9,3% da população e novos dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum tipo de transtorno mental, como ansiedade e depressão. Diante desse cenário, considera-se de suma importância trabalhos como o aqui proposto que cientificamente vem comprovando inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar de forma geral das pessoas, sem qualquer contraindicação e de fácil implementação e incorporação nas rotinas diárias de vida, sendo um método rápido, gratuito, simples, prático e muito eficaz, promovendo ganhos significativos para a vida das pessoas e qualidade dos relacionamentos de forma geral.

### 1.6.2 Fundamentação Teórica

Embora alguns de seus termos e técnicas tenham origem nas tradições religiosas orientais, em específico o budismo, Mindfulness é uma terapia secular sem qualquer reminiscência religiosa ou cultural, com uma sólida base científica. Mindfulness é uma tradução da palavra sati, proveniente da língua páli – um dos idiomas nos quais os discursos de Buda foram escritos, há cerca de 2.500 anos. Sati tem uma difícil tradução já que se trata de um conceito amplo no budismo. A palavra Mindfulness habitualmente é traduzida como “atenção plena”, “observação clara” ou “consciência plena”, embora também existam outros termos (DEMARZO E CAMPAYO, 2015). Muitos dos termos e técnicas têm origem nas tradições orientais, mas o Mindfulness é considerado uma prática laica (secular, não-religiosa), com sólida base científica.

Mindfulness não significa meditação, como se pensa erroneamente; refere-se a um estado ou característica da mente humana, descrita por todas as tradições religiosas e presente em todos os indivíduos, em maior ou menor intensidade. De fato, níveis elevados de Mindfulness podem ser atingidos sem meditar (por exemplo, ao praticar exercícios físicos ou esportes com atenção plena). Segundo a maior referência nesse assunto no mundo, Kabat-Zinn (2019), Mindfulness é a simplicidade em si mesmo. Trata-se de parar e estar presente. Isso é tudo.

Segundo Kabat-Zinn (2015), Mindfulness é a consciência que emerge de se prestar atenção com propósito, no momento presente, de uma forma não julgadora ao desdobramento da experiência momento a momento. Em Mindfulness, o sentido correto de aceitação é o de se olhar a realidade como ela realmente é, sem julgá-la ou reagir a ela no “piloto automático”.

De acordo com Penman e Williams (2015) com a prática regular de Mindfulness, o processo torna-se mais natural, sendo possível permanecer nesse estado em grande parte do tempo e aumentar a qualidade de vida do indivíduo de forma geral.

Os programas baseados em Mindfulness têm ajudado milhares de pessoas com ansiedade, depressão e doenças crônicas em geral (incluindo a dor crônica), como também, profissionais, estudantes e atletas com falta de atenção e concentração, cansaço excessivo, queda de desempenho e falta de propósito em suas atividades cotidianas e no trabalho (KABAT-ZINN, 2015).

Uma das primeiras aplicações de Mindfulness como terapia clínica no ocidente foi feita no fim da década de 1970 por Jon Kabat-Zinn e colegas da Universidade de Massachusetts (Estados Unidos), que desenvolveram um programa de redução do estresse baseado em Mindfulness, conhecido como MBSR (sigla em inglês para: Mindfulness-Based Stress Reduction). O MBSR, também conhecido como “clínica do estresse”, tem sido estudado há pelo menos 30 anos. Trata-se de uma forma de intervenção estruturada, voltada a pessoas, pacientes, profissionais e atletas acometidos com níveis prejudiciais de “estresse”.

Enraizado em práticas e filosofias orientais (Budismo Tibetano, Zen, entre outras), o programa tem atividades presenciais (junto a um instrutor/facilitador) e à distância (“tarefas de casa”), combinando

técnicas simples de Mindfulness e meditação.

Inspirados pelos resultados positivos da aplicação do MBSR, outros programas foram desenvolvidos ao longo das últimas décadas, adaptando-se a diferentes públicos e objetivos, mas mantendo a estrutura básica do desenvolvimento criada por Jon Kabat-Zinn. Alguns exemplos de protocolos existentes e validados:

- Terapia Cognitivo-comportamental Caseada em Mindfulness (MBCT, ou Mindfulness-Based Cognitive Therapy), voltada para ansiosos e depressivos;
- Programa de Prevenção à Recaída Baseado em Mindfulness (MBRP, ou Mindfulness-Based Relapse Prevention), para adictos;
- Programa de Promoção da Saúde Baseado em Mindfulness (MBHP, ou Mindfulness-Based Health Promotion), para a população em geral e políticas públicas;
- Programa Baseado em Mindfulness e Alimentação Consciente (MB-EAT, ou Mindfulness-Based Eating Awareness Training), destinado a pessoas com distúrbios alimentares;
- Cultivo da Consciência e Resiliência na Educação (CARE for teachers, ou Cultivating Awareness And Resilience In Education), para professores (nos Estados Unidos);
- Técnicas de Relaxamento Vivencial Aplicadas à Sala de Aula (TREVA, ou Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas Al Aula), para professores (na Espanha).
- Dentre outros...

Segundo Demarzo et al. (2020), no contexto nacional, um dos pioneiros a trabalhar com os programas de Mindfulness laicos foi o físico e budista ordenado Stephen Little, irlandês radicado no Brasil há duas décadas. Já o Centro Mente Aberta foi o pioneiro em adaptar culturalmente e oferecer sistematicamente MBI (intervenções baseadas em Mindfulness) para a população brasileira. É um centro de ensino, pesquisa e extensão filiado à Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Pesquisadores na Universidade da Califórnia deram aos voluntários uma instrução de oito minutos sobre Mindfulness da respiração e descobriram que essa breve sessão de foco (comparada a ler um jornal ou apenas relaxar) reduzia em seguida o tempo de divagação de sua mente. Embora esse resultado seja interessante, a continuação do estudo foi ainda mais. Os mesmos pesquisadores deram aos voluntários um curso de duas semanas em Mindfulness da respiração, bem como de atividades cotidianas (comer, por exemplo), por um total de seis horas, além de sessões incrementais de dez minutos diários em casa. O grupo de controle ativo estudou nutrição pela mesma quantidade de tempo. A prática de Mindfulness melhorou a concentração e diminuiu as divagações da mente. Uma surpresa: Mindfulness melhorou também a memória de trabalho – a conservação da informação na mente de modo que possa se transferir para a memória de longo prazo. Esse treinamento ocorreu enquanto os alunos estavam na faculdade. O incremento de atenção e memória de trabalho talvez ajude a explicar uma surpresa ainda maior: Mindfulness elevou suas notas em mais de 30% nos exames de admissão para pós-graduação, estudo relatado no livro de Goleman e Davidson (2017).

Os benefícios do Mindfulness foram comprovados cientificamente em uma variedade de situações (TEASDALE, WILLIAMS E SEGAL, 2016), incluindo pessoas com diagnósticos de câncer, dores crônicas, doenças imunossupressoras, ansiedade, depressão, cardiopatias, entre outros, bem como melhor manejo do estresse em indivíduos considerados saudáveis (profissionais, estudantes, atletas), mas que apresentem níveis elevados de estresse no dia a dia.

Após a conclusão do programa de Mindfulness, os participantes apresentam-se prontos para continuar praticando as técnicas sozinhos ou em grupos, e em seus próprios ambientes (em casa ou no trabalho), o que cria um efeito de sustentabilidade e autonomia importante para a promoção da saúde, qualidade de vida, e empoderamento dos praticantes.

Pesquisas mostram que um dos benefícios de praticar Mindfulness regularmente é que ela tende a desativar a rede em modo padrão, tanto quando em meditação quanto em atividades habituais. Isso significa que, quanto mais se pratica estar atento e consciente ao momento presente, mais aumentam as possibilidades de fazer escolhas melhores para si promovendo o autocuidado, inclusive a escolha de praticar a autocompaixão (NEFF e GERMER, 2019).

Segundo Demarzo e Campayo (2019), nos últimos 40 anos a prática e os treinamentos de Mindfulness tem se tornado cada vez mais frequente em contextos da saúde (serviços de saúde), como também em ambientes de ensino-aprendizagem (educação) e em empresas e organizações em todo o mundo. Tal

êxito se deve aos seus efeitos de amplo espectro (físicos, psicológicos, organizacionais e relacionais), incluindo redução e controle da ansiedade, dor crônica, doenças cardiovasculares, câncer, doenças imunossupressoras, depressão, ansiedade, transtornos relacionados ao uso abusivo de substâncias, transtornos de conduta alimentar, melhora do humor e autoestima, diminuição de estresse crônico e Burnout, aumento da criatividade e capacidade de concentração e rendimento acadêmico, aprimoramento das relações interpessoais, melhor ambiente nas salas de aula, aumento na satisfação no trabalho e melhora do ambiente laboral, maior rendimento no trabalho (produtividade), melhora do clima organizacional e qualidade dos relacionamentos em geral com aumento geral da empatia. Apresenta resultados eficazes também na prevenção do estresse e mal-estar psicológico, assim como o desenvolvimento de bem-estar psicológico. Os programas baseados em Mindfulness (Mindfulness-based Programs) têm sido aplicados e estudados em populações com fibromialgia, câncer, hipertensão e psoríase, assim como em estudantes, profissionais, professores, atletas, colaboradores e líderes em organizações (DEMARZO E CAMPAYO, 2019).

A história do Mindfulness com as ciências da saúde tem no trabalho de Erich Fromm (1900-1980) seu início formal, mas é com a obra pioneira de Jon Kabat-Zinn (1944-), focado na redução do estresse, que Mindfulness se introduz no mainstream das práticas de saúde.

Embora inicialmente tenha se difundido como uma prática atencional, um segundo aspecto dos programas que usam Mindfulness é o que tem sido traduzido como compaixão, ou seja, uma forma de ligação que, via uma atitude sadia em relação ao próximo, favorece o diálogo e tende a reduzir as chances de atritos e estresse nas relações interpessoais em todos os níveis (DEMARZO et al., 2020).

O treinamento atencional associado à sensibilização compassiva que as práticas favorecem pode propiciar um melhor convívio e mais eficiência nas relações interpessoais e profissionais no meio acadêmico e profissional, o qual se constitui, fundamental e essencialmente, em um ambiente laboral. A partir de tantos benefícios advindos da prática regular de Mindfulness torna-se primordial iniciativas como essa aqui proposta, visto que as Universidades têm um importante papel de levar o conhecimento à sociedade de forma útil e prática, assim como, capacitar profissionais melhores e mais saudáveis para o mercado de trabalho com melhor produtividade, capacidade de manejo do estresse e estabelecimento de relacionamentos mais harmônicos.

### 1.6.3 Objetivos

Objetivos gerais:

Contribuir para a sociedade com ações voltadas para a redução da ansiedade e melhor manejo do estresse e fomentar o conhecimento sobre a atenção plena, fornecendo ferramentas para melhoria do bem-estar e da saúde de forma geral de acadêmicos, servidores, egressos e sociedade em geral.

Objetivos específicos

Ação 1: Curso de Fundamentos do Mindfulness para iniciantes

- realizar um curso sobre Mindfulness que visa promover e aprofundar o conhecimento sobre a aplicação e importância da prática regular de Mindfulness nas mais diversas áreas da vida e ramos de atuação, tornando-a mais acessível compartilhando e divulgando exercícios, técnicas e os benefícios já comprovados cientificamente.

Ação 2: Curso Prático de Mindfulness de 8 semanas

- aplicar protocolo de 8 semanas de Mindfulness que visa reduzir a ansiedade e promover melhor manejo do estresse na vida dos participantes com a prática diária de atenção plena por 8 semanas consecutivas utilizando metodologias já validadas cientificamente.

Ação 3: Protocolo de aderência e avaliação

- monitorar diariamente e avaliar periodicamente o engajamento dos participantes, assim como o impacto das práticas realizadas em sua vida e saúde por meio de ferramentas validadas.

#### 1.6.4 Metodologia e Avaliação

Ação 1: Curso de Fundamentos do Mindfulness para iniciantes

Este é um curso teórico, que será ministrado por profissionais devidamente habilitados e capacitados na área e aberto ao público interessado em geral.

Curso voltado à saúde e a qualidade de vida para o público em geral, com o objetivo de ensinar os conceitos e princípios do Mindfulness e sua estrutura psicológica associada a diversas matérias do desenvolvimento humano, como a psicologia positiva e a inteligência emocional, capacitando o indivíduo a ampliar seu repertório visando buscar o equilíbrio emocional e a qualidade de vida, através da potencialização da atenção plena, foco, memória, melhor manejo da ansiedade e estresse e criando um novo potencial de vida, mais plena e feliz.

Local de realização: online via Plataforma Sympla Streaming utilizando Zoom.

Número de vagas da ação 1: 2000 (1000 em 2022 e 1000 em 2023)

Cronograma Proposto 2022 - Ação 1: Curso de Fundamentos do Mindfulness para iniciantes (teórico)

Inscrições abertas para todos: 14 de março a 28 de março de 2022.

Vagas: 1000 abertas a todos.

Curso de extensão: abril e maio de 2022.

10 encontros semanais sendo a Palestra de abertura com orientações e informações do curso + 9 encontros para a realização do Curso teórico de Mindfulness

14/03/2022 - Palestra de abertura e informações do curso

14/03 a 28/03/2022 – Período de inscrições

Encontro 1 (04/04/22) - Conceitos de Meditação e Mindfulness; Fundamentos e Princípios do Mindfulness.

Encontro 2 (11/04/22) - Saúde Mental e Transtornos Mentais.

Encontro 3 (18/04/22) - Inteligência Emocional.

Encontro 4 (25/04/22) - Respiração Consciente.

Encontro 5 (02/05/22) - Mindful Eating e Práticas informais.

Encontro 6 (09/05/22) - Mindfulness e a Psicologia Positiva.

Encontro 7 (16/05/22) - Mindfulness na Educação.

Encontro 8 (23/05/22) - Práticas Ativas e Formais de Mindfulness.

Encontro 9 (30/05/22) - Encerramento do curso e avaliação

Cronograma proposto 2023 - Ação 1: Curso de Fundamentos do Mindfulness para iniciantes (teórico)

Inscrições abertas para todos: 20 de março a 03 de abril de 2023.

Vagas: 1000 abertas a todos.

Curso de extensão: abril a junho de 2023.

10 encontros semanais sendo a Palestra de abertura com orientações e informações do curso + 9 encontros para a realização do Curso teórico de Mindfulness

20/03/2023 - Palestra de abertura e informações do curso

20/03 a 03/04/2023 – Período de inscrições

Encontro 1 (10/04/23) - Conceitos de Meditação e Mindfulness; Fundamentos e Princípios do Mindfulness.

Encontro 2 (17/04/23) - Saúde Mental e Transtornos Mentais.

Encontro 3 (24/04/23) - Inteligência Emocional.

Encontro 4 (08/05/23) - Respiração Consciente.

Encontro 5 (15/05/23) - Mindful Eating e Práticas informais.

Encontro 6 (22/05/23) - Mindfulness e a Psicologia Positiva.

Encontro 7 (29/05/23) - Mindfulness na Educação.

Encontro 8 (05/06/23) - Práticas Ativas e Formais de Mindfulness.

Encontro 9 (12/06/23) - Encerramento do curso e avaliação

Avaliação: pesquisa de satisfação por NPS (Net Promoter Score) por meio de formulário específico a cada participante concluinte do curso.



**Certificação:** O certificado digital de conclusão será entregue aos participantes que atenderem aos requisitos mínimos de 75% de presença nos encontros online e preenchimento do formulário de avaliação final.

#### Ação 2: Curso Prático de Mindfulness de 8 semanas

Esta ação será desenvolvida seguindo protocolos validados cientificamente e aberto ao público em geral e que visam redução da ansiedade e melhor manejo do estresse.

Existem diversos protocolos cientificamente validados para a prática de Mindfulness, sendo o primeiro instituído pelo treinamento em atenção plena na forma do Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBSR, sigla em inglês para Mindfulness-Based Stress Reduction) aplicado desde 1979 por Jon Kabat-Zinn, a principal referência em Mindfulness em todo o mundo, da Clínica de Redução do Estresse do Centro Médico da Universidade de Massachusetts (KABAT-ZINN, 2019).

A cada edição do presente Programa de Mindfulness poderão ser ofertados ou alternados diferentes protocolos, se necessário, para que os participantes mais engajados possam permanecer ativos e também conhecer novas práticas, técnicas, protocolos e programas e com isso aprofundar seus conhecimentos na área, tais como: MBHP (Promoção da Saúde Baseada em Mindfulness), MBCT (Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness), ABCT (Terapia de Compaixão Baseada nos Estilos de Apego) dentre outros citados na parte de fundamentação teórica da presente proposta. Assim, a cada ano a equipe pode estabelecer um protocolo dentre os já validados para execução.

Local de realização: online via Plataforma Sympla Streaming utilizando Zoom.

Número de vagas da ação 2: 2000 (1000 em 2022 e 1000 em 2023)

#### Cronograma proposto 2022 - Ação 2: Curso Prático de Mindfulness de 8 semanas:

- 10 encontros semanais para realização do Programa de 8 semanas de Mindfulness:

Encontro 1 (08/08/22): Palestra de sensibilização sobre Mindfulness e abertura das inscrições (período de 08/08 a 22/08/22). Abertura oficial do programa de 8 semanas com divulgação do protocolo, sensibilização, regras e avaliação inicial, criação dos grupos e demais orientações.

Encontro 2 (29/08/22): Semana 1 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 3 (05/09/22): Semana 2 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 4 (12/09/22): Semana 3 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 5 (19/09/22): Semana 4 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 6 (26/09/22): Semana 5 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 7 (03/10/22): Semana 6 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 8 (10/10/22): Semana 7 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 9 (17/10/22): Semana 8 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 10 (24/10/22): Encerramento do programa, avaliação final e entrega de certificados.

#### Cronograma proposto 2023 - Ação 2: Curso Prático de Mindfulness de 8 semanas:

- 10 encontros semanais para realização do Programa de 8 semanas de Mindfulness:

Encontro 1 (07/08/23): Palestra de sensibilização sobre Mindfulness e abertura das inscrições (período de 07/08 a 21/08/23). Abertura oficial do programa de 8 semanas com divulgação do protocolo, sensibilização, regras e avaliação inicial, criação dos grupos e demais orientações.

Encontro 2 (28/08/23): Semana 1 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 3 (04/09/23): Semana 2 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 4 (11/09/23): Semana 3 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 5 (18/09/23): Semana 4 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 6 (25/09/23): Semana 5 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 7 (02/10/23): Semana 6 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 8 (09/10/23): Semana 7 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.

Encontro 9 (16/10/23): Semana 8 do Programa de Mindfulness em 8 semanas de prática.  
Encontro 10 (23/10/23): Encerramento do programa, avaliação final e entrega de certificados.

Serão realizados 10 encontros online semanais ao vivo para realização e orientação das práticas diárias da semana, com acompanhamento e monitoramento do grupo via aplicativo social e aplicação das ferramentas da ação 3 (pesquisa).

Avaliação: pesquisa de satisfação por NPS (Net Promoter Score) por meio de formulário específico a cada participante concluinte do curso.

Certificação: O certificado digital de conclusão será entregue aos participantes que atenderem aos requisitos mínimos de 90% de comprovação de realização das práticas diárias e participação nos encontros online, assim como, o preenchimento do formulário de avaliação final.

#### Ação 3: Protocolo de aderência e avaliação

Esta é uma ação fundamental para que os participantes do curso prático possam se beneficiar ao máximo das ferramentas apresentadas ao longo das 8 semanas. Além disso, serão aplicados instrumentos de avaliação para análise do impacto das atividades na saúde e bem-estar dos participantes. Estes dados poderão ser utilizados para o desenvolvimento de pesquisas, realizadas pelas docentes vinculadas, em associação com discentes, que poderão aprofundar seus conhecimentos sobre a metodologia da pesquisa.

Para tanto, será monitorada a frequência de realização das práticas por participante, durante todo o período de realização do programa por meio de registros diários coletados por meio de uma ferramenta específica a ser desenvolvida para esse fim pela equipe executora do Programa. Os seguintes instrumentos de avaliação padronizados: MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) e DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) (ANEXOS) serão aplicados antes, imediatamente após e um mês depois da realização do curso prático no intuito de analisar o impacto das práticas sobre a saúde e o bem-estar dos participantes.

### 1.6.5 Relação Ensino, Pesquisa e Extensão

Discentes serão selecionados para colaborar nas 3 ações propostas, atuando nas atividades de gerenciamento e execução das ações e trabalhando na análise dos dados sob a supervisão das docentes envolvidas. Assim ocorrerá a interface deste programa com o ensino e a pesquisa, oferecendo oportunidade aos acadêmicos envolvidos de aprofundar seu conhecimento sobre habilidades complementares para a formação profissional, além do desenvolvimento das pesquisas que serão desenvolvidas sobre o tema.

### 1.6.6 Avaliação Pelo Público

Ao final das ações 1 e 2 será realizada uma pesquisa de satisfação utilizando a metodologia internacionalmente aceita e conhecida por NPS (Net Promoter Score) de cada participante.

#### Pela Equipe

Ação 1 - Os participantes que atenderem aos requisitos mínimos de 75% de presença nos encontros online e preenchimento do formulário de avaliação final por NPS na ação 1 receberão um certificado digital de conclusão.

Ação 2 - O certificado digital de conclusão dos participantes da ação 2 será entregue aos que atenderem os requisitos mínimos de 90% de comprovação de realização das práticas diárias e participação nos encontros online, assim como, o preenchimento do formulário de avaliação final.

Ação 3 - A ação 3 resultará em um relatório detalhado sobre a aderência do participante ao curso prático de Mindfulness de 8 semanas e do seu desempenho nos instrumentos MAAS (Mindful Attention

Awareness Scale) e DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) (ANEXOS).

### 1.6.7 Referências Bibliográficas

DEMARZO, M., CAMPAYO, J.G. Manual prático Mindfulness: curiosidade e aceitação. 3Ed. São Paulo: Palas Athena, 2018. 247p.

DEMARZO, M., OLIVEIRA, D.R., TERZI, A.M., CAMPAYO, J.G. Mindfulness para profissionais de educação. 1Ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2020. 268p.

GOLEMAN, D., DAVIDSON, R.J. A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo. 1Ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017. 288p.

HANH, T.N. O milagre da atenção plena: uma introdução à prática da meditação. 1Ed. Petrópolis: Vozes, 2018. 183p.

HANSON, R., MENDIUS, R. O cérebro de Buda: neurociência prática para a felicidade. 1Ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2012. 272p.

KABAT-ZINN, J. Aonde quer que você vá, é você que está lá. 1Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2020. 240p.

KABAT-ZINN, J. Atenção plena para iniciantes. 1Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2019. 176p.

KABAT-ZINN, J. Meditação é mais do que você pensa. 1Ed. São Paulo: Planeta, 2019. 272p.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness para iniciantes. 1Ed. Barcelona: Editorial Kairós, 2019. 214p.

KABAT-ZINN, J. Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. 2Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2019. 700p.

NEFF, K., GERMER, C. Manual de Mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. 1Ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 190p.

SINGER, W., RICARD, M. Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência. 1Ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018. 352p.

TEASDALE, J., WILLIAMS, M., SEGAL, Z. Manual prático de Mindfulness: meditação da atenção plena. 1Ed. São Paulo: Pensamento, 2016. 240p.

WILLIAMS, M., PENMAN, D. Atenção plena: Mindfulness. 1Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2015. 208p.

### 1.6.8 Observações

O presente Programa “Mindfulness para todos” não garante resultados, pois o mesmo depende da dedicação de cada participante inscrito, assim como também não visa substituir tratamentos médicos, psicológicos ou correlatos necessários para alguns casos específicos. Indivíduos com problemas de saúde devem consultar seus médicos sobre a conveniência de participar do presente programa em particular, bem como discutir com eles as modificações apropriadas relevantes para suas circunstâncias e condições particulares.

## 1.7 Divulgação/Certificados

<b>Meios de Divulgação:</b>	Internet
<b>Contato:</b>	Rosana Mitsue Taniguchi Sousa - rosana.sousa@udesc.br
<b>Emissão de Certificados:</b>	Participantes, Equipe de Execução
<b>Qtde Estimada de Certificados para Participantes:</b>	4000
<b>Qtde Estimada de Certificados para Equipe de Execução:</b>	8
<b>Total de Certificados:</b>	4008
<b>Menção Mínima:</b>	
<b>Frequência Mínima (%):</b>	75
<b>Justificativa de Certificados:</b>	Ação 1 - Certificação: O certificado digital de conclusão será entregue aos participantes que atenderem aos requisitos mínimos de 75% de presença nos encontros online e preenchimento do formulário de avaliação final.

## 1.8 Outros Produtos Acadêmicos

<b>Gera Produtos:</b>	Ação 2 - Certificação: O certificado digital de conclusão será entregue aos participantes que atenderem aos requisitos mínimos de 90% de comprovação de realização das práticas diárias e participação nos encontros online, assim como, o preenchimento do formulário de avaliação final.
-----------------------	--

## 1.9 Anexos

Nome	Tipo
declaracao_de_interesse_sea.pdf	ANEXO I - Declaração de Interesse no Desenvolvimento de Ação Extensionista
anexo_2___teste_dass_21.docx	Identificação das Ações Vinculadas
anexo_1___teste_de_atencao_plena.docx	Identificação das Ações Vinculadas

## 2. Equipe de Execução

### 2.1 Membros da Equipe de Execução

#### Docentes da UDESC

Nome	Regime - Contrato	Instituição	CH Total	Funções
Eloa dos Santos Kagumoto Lisboa	Tempo Integral	UDESC	224 hrs	Membro da Comissão Organizadora, Colaborador(a)
Fernanda Romaguera Pereira dos Santos	Tempo Integral	UDESC	224 hrs	Membro da Comissão Organizadora, Colaborador(a)

Lídia Cristina Almeida Picinin	40 horas	UDESC	72 hrs	Voluntário(a)
--------------------------------	----------	-------	--------	---------------

### Discentes da UDESC

Não existem Discentes na sua atividade

### Técnico-administrativo da UDESC

Nome	Regime de Trabalho	Instituição	Carga	Função
Estela Maris Camargo Bernardelli	40 horas	UDESC	224 hrs	Membro da Comissão Organizadora
Josiele Vanessa Alves	40 horas	UDESC	224 hrs	Membro da Comissão Organizadora, Colaborador(a), Vice-Coordenador
Rosana Mitsue Taniguchi Sousa	40 horas	UDESC	448 hrs	Coordenador(a), Ministrante, Gestor, Membro da Comissão Organizadora, Colaborador(a)

### Outros membros externos a UDESC

Nome	Instituição	Carga	Função
Patricia Calazans	Torus Desenvolvimento Humano	368 hrs	Ministrante, Membro da Comissão Organizadora, Palestrante, Colaborador(a)
Patricia Rosa Malinski	MAPA	72 hrs	Voluntário(a)

#### Coordenador:

Nome: Rosana Mitsue Taniguchi Sousa

RGA:

CPF: 06973061788

Email: rosana.sousa@udesc.br

Categoria: Técnico Administrativo

Fone/Contato: 48998297961

#### Gestor:

Nome: Rosana Mitsue Taniguchi Sousa

RGA:

CPF: 06973061788

Email: rosana.sousa@udesc.br

## 2.2 Cronograma de Atividades

**Atividade:** Ação 1 (2022): Curso de Fundamentos do Mindfulness para iniciantes  
Elaboração do material de divulgação, contatos com participantes, elaboração de certificados e acompanhamento das avaliações, montagem dos eventos online na Plataforma Sympla, controle de presença, credenciamento e criação dos eventos nas plataformas utilizadas.  
Organização dos eventos, encontros semanais e auxílio na condução e execução das atividades online e nos atendimentos dos participantes, esclarecimento de dúvidas e gerenciamento dos monitoramentos dos dados e demais contatos necessários.

**Início:** Fev/2022 **Duração:** 5 Meses

**Somatório da carga horária dos membros:** 72 Horas/Mês

**Responsável:** Rosana Mitsue Taniguchi Sousa (C.H. 16 horas/Mês)

**Membros Vinculados:** Patricia Rosa Malinski (C.H. 4 horas/Mês)  
Patricia Calazans (C.H. 16 horas/Mês)  
Lídia Cristina Almeida Picinin (C.H. 4 horas/Mês)  
Josiele Vanessa Alves (C.H. 8 horas/Mês)  
Fernanda Romaguera Pereira dos Santos (C.H. 8 horas/Mês)  
Estela Maris Camargo Bernardelli (C.H. 8 horas/Mês)  
Eloa dos Santos Kagimoto Lisboa (C.H. 8 horas/Mês)

---

**Atividade:** Ação 1 (2023): Curso de Fundamentos do Mindfulness para iniciantes  
Elaboração do material de divulgação, contatos com participantes, elaboração de certificados e acompanhamento das avaliações, montagem dos eventos online na Plataforma Sympla, controle de presença, credenciamento e criação dos eventos nas plataformas utilizadas.  
Organização dos eventos, encontros semanais e auxílio na condução e execução das atividades online e nos atendimentos dos participantes, esclarecimento de dúvidas e gerenciamento dos monitoramentos dos dados e demais contatos necessários.

**Início:** Fev/2023 **Duração:** 5 Meses

**Somatório da carga horária dos membros:** 72 Horas/Mês

**Responsável:** Rosana Mitsue Taniguchi Sousa (C.H. 16 horas/Mês)

**Membros Vinculados:** Patricia Rosa Malinski (C.H. 4 horas/Mês)  
Patricia Calazans (C.H. 16 horas/Mês)  
Lídia Cristina Almeida Picinin (C.H. 4 horas/Mês)  
Josiele Vanessa Alves (C.H. 8 horas/Mês)  
Fernanda Romaguera Pereira dos Santos (C.H. 8 horas/Mês)  
Estela Maris Camargo Bernardelli (C.H. 8 horas/Mês)  
Eloa dos Santos Kagimoto Lisboa (C.H. 8 horas/Mês)

---

**Atividade:** Ação 2 (2022): Curso Prático de Mindfulness de 8 semanas  
Elaboração e condução dos trabalhos semanais e diários dos participantes.

Montagem dos grupos de trabalho e acompanhamentos individuais.  
Condução dos encontros online e atendimentos individuais.  
Parceria com a docente voluntária e parceira do Programa Patrícia Calazans na condução e execução dos trabalhos no curso de extensão.  
Orientação da equipe e voluntários do Programa, assim como dos participantes.  
Análise e apresentação dos resultados finais de todo o trabalho e também das avaliações dos participantes.

**Início:** Jul/2022 **Duração:** 4 Meses  
**Somatório da carga horária dos membros:** 72 Horas/Mês  
**Responsável:** Rosana Mitsue Taniguchi Sousa (C.H. 16 horas/Mês)  
**Membros Vinculados:** Patricia Rosa Malinski (C.H. 4 horas/Mês)  
Patricia Calazans (C.H. 16 horas/Mês)  
Lídia Cristina Almeida Picinin (C.H. 4 horas/Mês)  
Josiele Vanessa Alves (C.H. 8 horas/Mês)  
Fernanda Romaguera Pereira dos Santos (C.H. 8 horas/Mês)  
Estela Maris Camargo Bernardelli (C.H. 8 horas/Mês)  
Eloa dos Santos Kagimoto Lisboa (C.H. 8 horas/Mês)

---

**Atividade:** Ação 2 (2023): Curso Prático de Mindfulness de 8 semanas  
Elaboração e condução dos trabalhos semanais e diários dos participantes.  
Montagem dos grupos de trabalho e acompanhamentos individuais.  
Condução dos encontros online e atendimentos individuais.  
Parceria com a docente voluntária e parceira do Programa Patrícia Calazans na condução e execução dos trabalhos no curso de extensão.  
Orientação da equipe e voluntários do Programa, assim como dos participantes.  
Análise e apresentação dos resultados finais de todo o trabalho e também das avaliações dos participantes.

**Início:** Jul/2023 **Duração:** 4 Meses  
**Somatório da carga horária dos membros:** 72 Horas/Mês  
**Responsável:** Rosana Mitsue Taniguchi Sousa (C.H. 16 horas/Mês)  
**Membros Vinculados:** Patricia Rosa Malinski (C.H. 4 horas/Mês)  
Patricia Calazans (C.H. 16 horas/Mês)  
Lídia Cristina Almeida Picinin (C.H. 4 horas/Mês)  
Josiele Vanessa Alves (C.H. 8 horas/Mês)  
Fernanda Romaguera Pereira dos Santos (C.H. 8 horas/Mês)  
Estela Maris Camargo Bernardelli (C.H. 8 horas/Mês)  
Eloa dos Santos Kagimoto Lisboa (C.H. 8 horas/Mês)

---

**Atividade:** Ação 3 (2022): Protocolo de aderência e avaliação  
Preparação do material para entregar aos participantes nos grupos, nos eventos e encontros online.  
Organização do material de apoio e interação participantes e membros da equipe de execução.  
Condução de alguns trabalhos do Programa junto com os demais membros da equipe.  
Atendimento dos participantes quando necessário e esclarecimento de dúvidas.  
Auxílio nas análises, interpretações e divulgações dos resultados finais do monitoramento e avaliação de impacto das práticas de Mindfulness.

**Início:** Jul/2022 **Duração:** 5 Meses  
**Somatório da carga horária dos membros:** 56 Horas/Mês  
**Responsável:** Rosana Mitsue Taniguchi Sousa (C.H. 16 horas/Mês)  
**Membros Vinculados:** Patricia Calazans (C.H. 8 horas/Mês)  
 Josiele Vanessa Alves (C.H. 8 horas/Mês)  
 Fernanda Romaguera Pereira dos Santos (C.H. 8 horas/Mês)  
 Estela Maris Camargo Bernardelli (C.H. 8 horas/Mês)  
 Eloa dos Santos Kagimoto Lisboa (C.H. 8 horas/Mês)

**Atividade:** Ação 3 (2023): Protocolo de aderência e avaliação  
 Preparação do material para entregar aos participantes nos grupos, nos eventos e encontros online.  
 Organização do material de apoio e interação participantes e membros da equipe de execução.  
 Condução de alguns trabalhos do Programa junto com os demais membros da equipe.  
 Atendimento dos participantes quando necessário e esclarecimento de dúvidas.  
 Auxílio nas análises, interpretações e divulgações dos resultados finais do monitoramento e avaliação de impacto das práticas de Mindfulness.

**Início:** Jul/2023 **Duração:** 5 Meses  
**Somatório da carga horária dos membros:** 56 Horas/Mês  
**Responsável:** Rosana Mitsue Taniguchi Sousa (C.H. 16 horas/Mês)  
**Membros Vinculados:** Patricia Calazans (C.H. 8 horas/Mês)  
 Josiele Vanessa Alves (C.H. 8 horas/Mês)  
 Fernanda Romaguera Pereira dos Santos (C.H. 8 horas/Mês)  
 Estela Maris Camargo Bernardelli (C.H. 8 horas/Mês)  
 Eloa dos Santos Kagimoto Lisboa (C.H. 8 horas/Mês)

Responsável	Atividade	2022											
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rosana Mitsue Taniguchi Sousa	Ação 1 (2022): Curso de Fundamentos do Mind...	-	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-
Rosana Mitsue Taniguchi Sousa	Ação 2 (2022): Curso Prático de Mindfulness...	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	-	-
Rosana Mitsue Taniguchi Sousa	Ação 3 (2022): Protocolo de aderência e ava...	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	-

Responsável	Atividade	2023											
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rosana Mitsue Taniguchi Sousa	Ação 1 (2023): Curso de Fundamentos do Mind...	-	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-
Rosana Mitsue Taniguchi Sousa	Ação 2 (2023): Curso Prático de Mindfulness...	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	-	-
Rosana Mitsue Taniguchi Sousa	Ação 3 (2023): Protocolo de aderência e ava...	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	-

### 3. Receita

**3.1 Arrecadação**  
 Não há Arrecadação.

**3.2 Recursos da IES (UDESC)**



Bolsas	Valor(R\$)
Bolsa - Auxílio Financeiro a Estudantes (3390-18)	0,00
Bolsa - Auxílio Financeiro a Pesquisadores (3390-20)	0,00
<b>Subtotal</b>	<b>R\$ 0,00</b>

Rubricas	Valor(R\$)
Material de Consumo (3390-30)	0,00
Passagens e Despesas com Locomoção (3390-33)	0,00
Diárias - Pessoal Civil (3390-14)	0,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Física (3390-36)	28.800,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica (3390-39)	0,00
Equipamento e Material Permanente (4490-52)	0,00
Encargos Patronais (3390-47)	0,00
<b>Subtotal</b>	<b>R\$ 28.800,00</b>
<b>Total:</b>	<b>R\$ 28.800,00</b>

### 3.3 Recursos de Terceiros

Não há Recursos de Terceiros.

### 3.4 Receita Consolidada

Elementos da Receita (Com Bolsa)	R\$
Subtotal 1 (Arrecadação)	0,00
Subtotal 2 (Recursos da IES (UDESC): Bolsas + Outras Rubricas)	28.800,00
Subtotal 3 (Recursos de Terceiros)	0,00
<b>Total</b>	<b>28.800,00</b>

Elementos da Receita (Sem Bolsa)	R\$
Subtotal 1 (Arrecadação)	0,00
Subtotal 2 (Recursos da IES (UDESC): Rubricas)	28.800,00
Subtotal 3 (Recursos de Terceiros)	0,00
<b>Total</b>	<b>28.800,00</b>

## 4. Despesas

Elementos de Despesas	Arrecadação (R\$)	IES (UDESC)(R\$)	Terceiros (R\$)	Total (R\$)
Bolsa - Auxílio Financeiro a Estudantes (3390-18)	0,00	0,00	0,00	0,00
Bolsa - Auxílio Financeiro a Pesquisadores (3390-20)	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Subtotal 1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Diárias - Pessoal Civil (3390-14)	0,00	0,00	0,00	0,00
Material de Consumo (3390-30)	0,00	0,00	0,00	0,00

Passagens e Despesas com Locomoção (3390-33)	0,00	0,00	0,00	0,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Física (3390-36)	0,00	28.800,00	0,00	28.800,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica (3390-39)	0,00	0,00	0,00	0,00
Equipamento e Material Permanente (4490-52)	0,00	0,00	0,00	0,00
Outras Despesas	0,00	0,00	0,00	0,00
Outras Despesas (Impostos)	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Subtotal</b>	<b>0,00</b>	<b>28.800,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28.800,00</b>
<b>Total</b>	<b>0,00</b>	<b>28.800,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28.800,00</b>

Valor total solicitado em Reais: R\$ 28.800,00

**Vinte e Oito Mil e Oitocentos Reais**

A seguir são apresentadas as despesas em relação a cada elemento de despesa da atividade: Diárias - Pessoal Civil, Material de Consumo, Passagens e Despesas com Locomoção, Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Física, Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica, Equipamento e Material Permanente, Bolsistas e Outras Despesas. Nos respectivos quadros de despesas são apresentados itens específicos, sendo relevante destacar o campo “Fonte”. O campo “Fonte” refere-se à origem do recurso financeiro, podendo ser Arrecadação, Instituição e Terceiros.

#### 4.1 Despesas - Diárias

Não há Diárias.

#### 4.2 Despesas - Material de Consumo

Não há Material de Consumo.

#### 4.3 Despesas - Passagens

Não há Passagem.

#### 4.4 Despesas - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Física

Descrição	Fonte	Custo Total
<p>Palestra - Curso de Fundamentos do Mindfulness (doutor)</p> <p>Serão realizadas 9 palestras no ano de 2022 e outras 9 no ano de 2023, totalizando 18 palestras.</p> <p>Considerando o valor disposto na Resolução 013/2011-CONSAD, o palestrante com título de doutor(a) pode receber o valor de R\$900,00 por palestra.</p>	IES (UDESC)	R\$ 16.200,00

Palestra - Curso de Fundamentos do Mindfulness (notório saber)		
Serão realizadas 9 palestras no ano de 2022 e outras 9 no ano de 2023, totalizando 18 palestras.		
Considerando o valor disposto na Resolução 013/2011-CONSAD, o palestrante com título de doutor(a) pode receber o valor de R\$700,00 por palestra.	IES (UDESC)	R\$ 12.600,00
<b>Total</b>		<b>R\$28.800,00</b>

#### 4.5 Despesas - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica

Não há Serviço de Terceiros - Pessoa Jurídica.

#### 4.6 Despesas - Equipamento e Material Permanente

Não há Equipamento ou Material Permanente

#### 4.7 Despesas - Bolsistas

Nome do Bolsista	Início/Término	Fonte	Tipo Institucional	Remuneração/Mês	Custo Total
[!] A ser selecionado	01/02/2022 31/01/2024	IES (UDESC)	Discente de Graduação	0,00	0,00
[!] A ser selecionado	01/02/2022 31/01/2024	IES (UDESC)	Discente de Graduação	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>R\$0,00</b>

#### Plano de Trabalho do(s) Bolsista(s)

##### [!] A ser selecionado

**Carga Horária Semanal:** 20 hora(s)

##### Objetivos:

- Desenvolver habilidades de relações interpessoais e de comunicação através da organização e acompanhamento dos eventos.
- Vivenciar as práticas de Mindfulness, seus conceitos e aplicabilidade.
- Participar das discussões sobre as práticas realizadas pelos participantes.
- Analisar os resultados da aplicação de protocolos de Mindfulness no decorrer do programa.

##### Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

Organização e suporte aos eventos (materiais de divulgação e de apoio, certificados, criação e gerenciamento dos eventos na plataforma Sympa)

Acompanhamento das avaliações.

Auxílio na condução e execução das atividades online e nos atendimentos dos participantes, esclarecimento de dúvidas.

Auxílio nas análises, interpretações e divulgações dos resultados finais do monitoramento e avaliação de impacto das práticas de Mindfulness.

##### [!] A ser selecionado

**Carga Horária Semanal:** 20 hora(s)

##### Objetivos:

- Desenvolver habilidades de relações interpessoais e de comunicação através da organização e acompanhamento dos eventos.
- Vivenciar as práticas de Mindfulness, seus conceitos e aplicabilidade.
- Participar das discussões sobre as práticas realizadas pelos participantes.
- Analisar os resultados da aplicação de protocolos de Mindfulness no decorrer do programa.

**Atividades a serem desenvolvidas/Mês:**

Organização e suporte aos eventos (materiais de divulgação e de apoio, certificados, criação e gerenciamento dos eventos na plataforma Sympla)

Acompanhamento das avaliações.

Auxílio na condução e execução das atividades online e nos atendimentos dos participantes, esclarecimento de dúvidas.

Auxílio nas análises, interpretações e divulgações dos resultados finais do monitoramento e avaliação de impacto das práticas de Mindfulness.

**4.8 Despesas - Outras Despesas**

Descrição	Fonte	Custo Total
INSS - 0%	Arrecadação	R\$ 0,00
ISS - 0%	Arrecadação	R\$ 0,00
PATRONAL - 0%	Arrecadação	R\$ 0,00
SubTotal 1		R\$ 0,00
INSS - 0%	IES (UDESC)	R\$ 0,00
ISS - 0%	IES (UDESC)	R\$ 0,00
PATRONAL - 0%	IES (UDESC)	R\$ 0,00
SubTotal 2		R\$ 0,00
INSS - 0%	Terceiros	R\$ 0,00
ISS - 0%	Terceiros	R\$ 0,00
PATRONAL - 0%	Terceiros	R\$ 0,00
SubTotal 3		R\$ 0,00
<b>Total</b>		<b>R\$0,00</b>

**4.9 Despesas - Resolução de Destinação Específica da IES (UDESC)**

Discriminação	R\$
<b>Total</b>	<b>0,00</b>

## 5. Critérios para Avaliação da Ação (Reservado à Comissão de Extensão)

Seleção no Centro		Pontuação	
1.	Atuação transformadora e de impacto sobre questões regionais prioritárias.		
2.	Interação concreta com a comunidade e seus segmentos significativos.		
3.	Relevância social, ambiental, artístico, cultural, científica e/ou econômica.		
4.	Atendimento às áreas temáticas: comunicação, cultura, direitos humanos, educação, meio ambiente, saúde, tecnologia e trabalho.		
5.	Caráter interdisciplinar, interdepartamental, intercentros, interinstitucional.		
6.	Pertinência técnica e metodológica da ação.		
7.	Articulação entre ensino, pesquisa e produção artístico-cultural.		
8.	Divulgação do Curso, Centro e Instituição.		
9.	Compatibilidade entre os recursos solicitados e as exigências da atividade.		
10.	Possibilidade de impactos das ações do projeto, no processo de qualificação social dos estudantes e dos cursos envolvidos na execução.		
<b>Total</b>			

Cada item receberá pontuação até 1 (um).

Os itens acima deverão ser utilizados para a análise de cada atividade recebendo a pontuação adequada.

Parecer do Departamento:

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

\_\_\_\_\_

Relator(a) \_\_\_\_\_  
Chefe do Departamento

Data de aprovação:

Parecer da Comissão de Extensão:

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

\_\_\_\_\_

Relator(a) \_\_\_\_\_  
Presidente da Comissão

Data de aprovação:

Parecer do Conselho de Centro:

\_\_\_\_\_ Relator(a) \_\_\_\_\_ Presidente do Conselho

Data de aprovação na unidade executora:

RESERVADO À PROEX:

Data de Entrada:        /        /  
Aprovado em:            /        /  
Não Aprovado:        (    )  
Justificativa:

\_\_\_\_\_ Relator(a)

---

\_\_\_\_\_, 10/08/2021

Local \_\_\_\_\_ Rosana Mitsue Taniguchi Sousa  
Coordenador(a)/Tutor(a)

---



## Assinaturas do documento



Código para verificação: **E7O9S48E**

Este documento foi assinado digitalmente pelos seguintes signatários nas datas indicadas:



**ROSANA MITSUE TANIGUCHI SOUSA** em 11/08/2021 às 12:48:55

Emitido por: "SGP-e", emitido em 13/07/2018 - 15:03:27 e válido até 13/07/2118 - 15:03:27.

(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTIwMjJfMDAwMzEyODNfMzEzNjNfMjAyMV9FN085UzQ4RQ==> ou o site <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **UDESC 00031283/2021** e o código **E7O9S48E** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.