



## EM CONEXÃO COM O MUNDO

Ações de internacionalização na UFCSPA crescem com a realização de convênios e a oferta de disciplinas que preparam estudantes para pesquisa e trabalho em outros idiomas  
*pp. 4 e 5*

### EDITORIAL

*Programa de Tutoria da UFCSPA*

*p. 2*

### ESPORTE

*Projetos enfocam a inserção do esporte no ambiente acadêmico* *p. 6*

### CULTURA

*Espaço de Artes recebe exposição Aguapé*

*p. 7*

### ENTREVISTA

*Espiritualidade é foco na área de psicologia*

*p. 8*

## PALAVRA DA REITORIA

### Programa de Tutoria da UFCSPA

**A** abordagem acadêmica de temas específicos é pouco frequente nesta coluna. No entanto, algumas práticas da UFCSPA têm um desenvolvimento diferenciado e por consequência merecem destaque.

O Programa de Tutoria da UFCSPA (PTU) visa o acompanhamento e a orientação sistemática a alunos dos cursos de graduação por professores tutores, com objetivos específicos relacionados à dimensão pessoal, acadêmica e profissional. Faz parte do currículo formal dos cursos de graduação e está previsto na carga horária de atividades complementares.

O PTU foi criado pela professora Helena Maria Tannhauser Barros e iniciado em 1998 para a primeira série do curso de Medicina. A expansão do programa para a quase totalidade das séries não-terminais de cada curso ocorreu em 2008.

Entre 2004 e 2015, 132 professores participaram da Tutoria, dos quais 18 já não estão mais na universidade. Em 2015, foram 52 tutores que acompanharam 790 alunos em todos os cursos de graduação que a

universidade oferecia: Enfermagem (105), Nutrição (101), Medicina (91), Psicologia (83), Biomedicina Noturno (71), Fonoaudiologia (68), Fisioterapia (61), Biomedicina Diurno (47), Gestão em Saúde (36), Tecnologia em Alimentos (32), Farmácia (29), Física Médica (26), Informática Biomédica (23), Toxicologia Analítica (10) e Gastronomia (7). Esse quantitativo, em termos absolutos, deve ser avaliado à luz do número de alunos ingressantes e permanentes

**Cerca de 40% dos alunos de graduação da UFCSPA participaram do Programa de Tutoria em 2015**

em cada curso, ao número de séries do curso em que existe a oferta de tutoria e à vontade própria de cada aluno em aderir ao programa. Em 2015, esse quantitativo representou 38,9% do total de alunos matriculados na graduação. Em dois cursos, Enfermagem e Psicologia, a tutoria foi oferecida a todas as séries, aí incluída a série final de estágios supervisionados e trabalhos de conclusão; três outros cursos ofereceram tutoria a três séries, e os demais a duas ou uma.

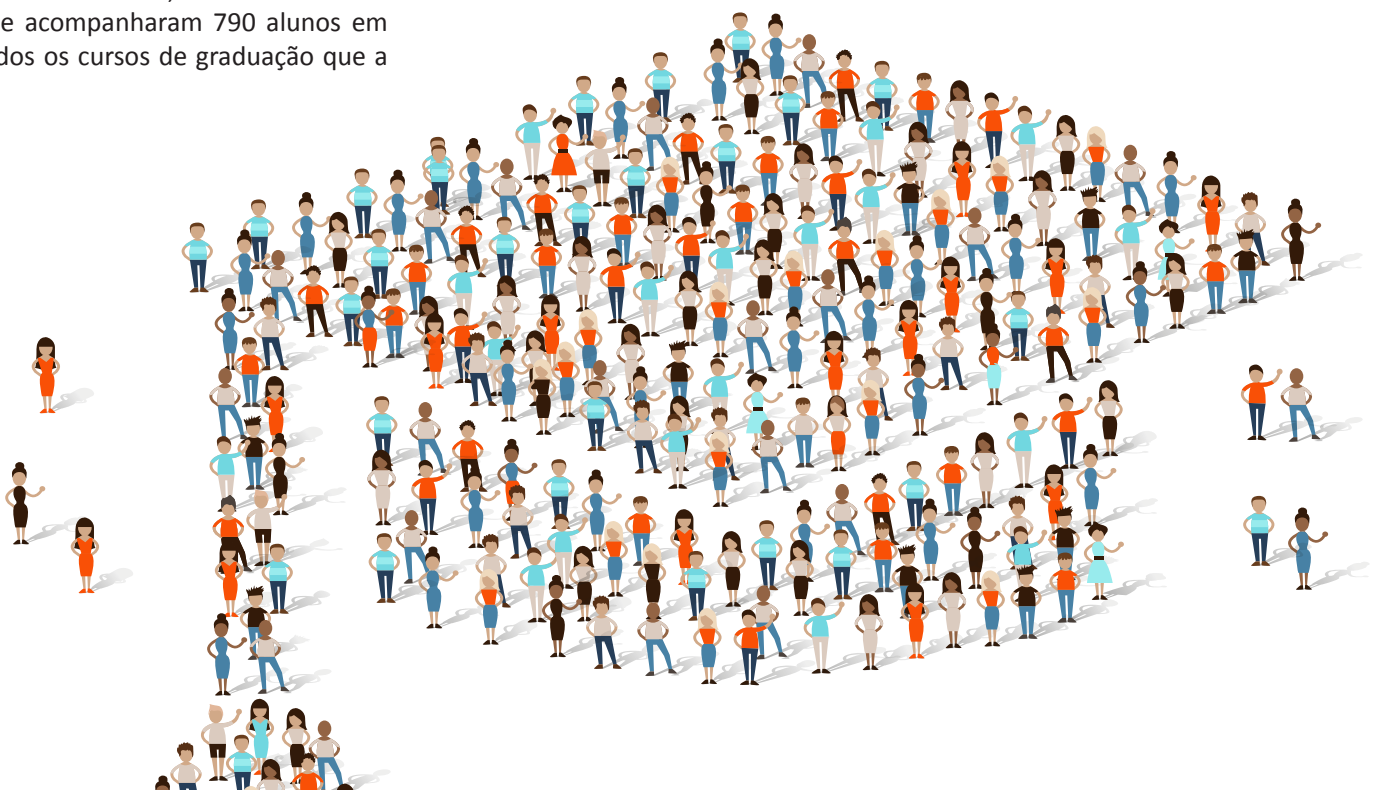
A avaliação sistemática do programa pelos alunos iniciou em 2013, sob responsabilidade do Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP), o qual

também desempenha atividades com alunos e tutores, contando com o suporte de estagiários do curso de Psicologia. Em 2013, o NAP avaliou a tutoria em seis cursos (por 146 alunos); em 2014, nove (215 alunos) e em 2015, oito (160 alunos). Nesta última avaliação, 75% dos alunos mostraram retorno positivo, isto é, se disseram satisfeitos ou muito satisfeitos com o programa, enquanto 64% consideraram importante a oferta do programa durante todo curso.

Tanto o grau de envolvimento dos docentes e discentes com o PTU, quanto os resultados das avaliações preenchidas sobre o programa e depoimentos expressos em caráter voluntário, reforçam os benefícios pessoais e inclusivos trazidos pela proposta original e lapidados com o tempo, e somam-se às peculiaridades apresentadas pela UFCSPA que sustentam seus indicadores.



**Miriam da Costa Oliveira**  
Reitora da UFCSPA



Editado pela Ascom – Assessoria de Comunicação da UFCSPA  
Rua Sarmento Leite, 245, prédio 1, sala 507  
Porto Alegre, RS, Brasil – CEP 90050-170  
Telefone: (51) 3303-8722

comunicacao@ufcspa.edu.br

 facebook.com/UFCSPA

 twitter.com/UFCSPA\_oficial

#### Reitora

Miriam da Costa Oliveira

#### Vice-Reitor

Luís Henrique Telles da Rosa

#### Pró-Reitora de Graduação

Maria Terezinha Antunes

#### Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação

Rodrigo Della Múa Plentz

#### Pró-Reitora de Extensão e Assuntos Comunitários

Deisi Cristina Gollo Marques Vidor

#### Pró-Reitor de Administração

Fábio Lisbôa Gaspar

#### Pró-Reitora de Planejamento

Liane Nanci Rotta

#### PANORAMA UFCSPA

#### Edição e Jornalismo

José Antônio Leal  
Márcia Schmitt Veronezi Cappellari

#### Jornalismo em Cultura

Lisiane Wandscheer

#### Fotos

Luciano Amaro Junqueira Valério

#### Projeto Gráfico e Diagramação

Eduardo Coimbra Farias

#### CONSELHO EDITORIAL

##### Presidente

André Selbach Nasi

##### Membros Titulares

Ariel Farias – Evelise Fraga  
Henrique Britto – Marcelo Rabello  
Marilyn Fiegenbaum – Paulo Zen

##### Membros Suplentes

Aline Camargo – Adriana Paz  
Cecília Dias Flores  
Fernando Gavron – Vivian Zgiet

##### Capa

Arte sobre imagens do Freepik.com

## Procuradoria Federal e UFCSPA: parceria institucional

A Procuradoria Federal junto à UFCSPA (PF-UFCSPA) é órgão da Procuradoria-Geral Federal (PGF) que, por sua vez, integra a Advocacia-Geral da União (AGU), cujo surgimento – com seu atual desenho institucional – remonta ao contexto de redemocratização do Brasil, observando seu ápice político na Constituição Federal de 1988. As atividades da PF-UFCSPA correspondem à consultoria e ao assessoramento jurídicos da UFCSPA em suas atividades cotidianas relacionadas à área de ensino, pesquisa e extensão, bem como naquelas necessárias ao suporte material para realização dos objetivos da universidade, notadamente no campo das contratações públicas. A representação em juízo da universidade, ou seja, quanto esta é parte em processo judicial, é exercida pela Procuradoria Regional Federal da 4ª Região (PRF4), em articulação permanente com a PF-UFCSPA.

Nos últimos 24 meses, a equipe da Procuradoria Federal, além das centenas de atendimentos pessoais às áreas administrativa e docente, entregou mais de 460 produtos jurídicos no âmbito dos mais diversos assuntos submetidos à análise. Neste período, o tempo médio de resposta às demandas formalizadas pela Administração

foi de oito dias úteis, que pôde ser alcançado em virtude das condições de trabalho colocadas à disposição pela Universidade.

Na missão de exercer a advocacia pública com eficiência para conferir viabilidade jurídica às políticas formuladas e executadas pelos gestores da UFCSPA, é possível

### *A Procuradoria presta consultoria e assessoramento jurídico à universidade em diversas frentes*

destacar três momentos em que a atuação consultiva da PF-UFCSPA repercutiu diretamente na comunidade acadêmica: (i) a análise da contratação para término das obras do Prédio 3, (ii) a orientação

quanto ao procedimento de utilização de fundação de apoio para desenvolvimento de projetos científicos e (iii) o assessoramento no estabelecimento de relação de cooperação internacional com outras universidades e organismos multilaterais.

As alterações legislativas são desafios permanentes, a exemplo do novo marco legal sobre estímulos à pesquisa e ao desenvolvimento e capacitação científica e tecnológica (Lei n. 13.243/2016), a demandar da PF-UFCSPA o aprimoramento de suas funções, sempre em sintonia com os objetivos institucionais da AGU e da Universidade.

**Alexandre Brentano**

**Procurador-Chefe**

**Procuradoria Federal junto à UFCSPA**

*A opinião dos articulistas desta seção não reflete necessariamente o posicionamento da universidade.*

**ERRATA:** A imagem do mosquito retratada na capa da edição 49 do Panorama UFCSPA mostra um exemplar da espécie *Aedes albopictus* e não de *Aedes aegypti*, foco da matéria central.

## INTERNACIONALIZAÇÃO

# Universidade sem fronteiras

**Convênios com instituições estrangeiras e ampliação de intercâmbio marcam os esforços pela internacionalização da UFCSPA**

FOTO: LISIANE WANDSCHEER

Por José Leal

Se o conhecimento é internacional, a universidade não deve conhecer fronteiras. Com a assinatura de convênios com instituições estrangeiras e a abertura de oportunidades de mobilidade, a UFCSPA vem desenvolvendo uma série de esforços em prol da internacionalização universitária.

De acordo com a reitora Miriam da Costa Oliveira, o número de convênios internacionais firmados com a universidade vem aumentando nos últimos anos. Em 2012, a UFCSPA participava de cinco convênios. Atualmente são 27 acordos firmados, com destaque para a participação no Grupo Coimbra e no Programa de Alianças para a Educação e a Capacitação da Organização dos Estados Americanos.

Um dos reflexos do processo de internacionalização institucional foi a criação em 2013 da Assessoria de Relações Internacionais, coordenada pelo professor Rodrigo Lemos. “Anteriormente havia ações internacionais pontuais vinculadas às pró-reitorias. Mapeamos todas essas iniciativas e, a partir daí, sistematizamos e estruturamos as ações deste campo na universidade”, ressalta Lemos.

Embora o intercâmbio seja a faceta mais evidente da internacionalização no cotidiano universitário, como é o caso do Programa de Mobilidade da UFCSPA, que prevê auxílios para alunos interessados em estudar nas universidades estrangeiras conveniadas, a área contempla ações que vão muito além da mobilidade acadêmica. “A instituição universitária, por ser



Sarau das Nações (2015) congregou estudantes da UFCSPA e acadêmicos colombianos

um centro de disseminação de conhecimento, tem vocação internacional”, explica o assessor.

Neste sentido, Lemos destaca a realização de ações de acolhimento a estudantes de fora e de preparação para alunos da UFCSPA em mobilidade, como o Projeto Amigo Internacional, que propõe o “apadrinhamento” de alunos estrangeiros por estudantes locais, e de troca de experiências culturais, como o Sarau das Nações, realizado em novembro de 2015 com a participação de acadêmicos da Colômbia (foto).

Outra iniciativa relacionada à internacionalização foi a criação do Núcleo de Línguas (NuLi) em 2015. A professora Ana Luiza de Freitas, coordenadora do NuLi, explica que até então o projeto vinculado ao Ministério da Educação era restrito às universidades com cursos de Letras.

“Quando o projeto foi estendido a todas as instituições de ensino superior, aderimos de pronto. Desde então, o núcleo promove cursos e oficinas abertos a toda a comunidade universitária”, aponta.

A docente ressalta que “a internacionalização é um processo orgânico”. “Ao fomentarmos a construção da proficiência linguística, preparamos alunos para a mobilidade internacional, qualificamos a produção intelectual de pesquisadores e capacitamos técnico-administrativos na recepção de visitantes anglo-falantes”, enumera.

Ainda na área das competências linguísticas, outros destaques são o credenciamento da UFCSPA como centro aplicador de exames de proficiência, como o Toefl e o Celpe-Bras, e o Programa de Línguas Adicionais, além da oferta de disciplinas obrigatórias em inglês para alunos de graduação e pós-graduação (leia mais na matéria da página 5).

# Disciplinas ministradas em inglês favorecem internacionalização

**Oferta de conteúdo curricular em outro idioma ajuda a pensar e a produzir cientificamente**

Por Márcia Veronezi

Desde 2014 a UFCSPA oferece disciplinas de graduação e pós-graduação ministradas em língua inglesa. A primeira a ser ofertada foi “Leitura Crítica de Artigos Científicos em Língua Inglesa”, das professoras Melissa Fortes e Lúcia Pellanda. Hoje, a universidade conta com cinco disciplinas, sendo duas voltadas para graduação, duas para pós-graduação e uma disponível tanto para graduação como para pós-graduação de forma eletiva. As disciplinas têm origem em uma atividade promovida pelo Núcleo de Línguas (NuLi) que realiza a capacitação de professores para dar aulas no idioma.

Uma das disciplinas disponíveis para escolha dos alunos de graduação é “Evidence-Based Medicine: tools for decision making”, também das professoras Lúcia Pellanda e Melissa Fortes. Segundo as docentes, o objetivo é promover o aprimoramento linguístico através da discussão de um assunto muito solicitado pelos alunos, a saúde baseada em evidências.

— É importante para o aluno saber se expressar cientificamente em língua inglesa para que ele possa ter acesso ao conhecimento científico produzido internacionalmente em sua área de formação. Este saber também é necessário para que ele possa participar ativamente da produção de conhecimento através da publicação de seus próprios textos científicos, apresentação de trabalhos e intercâmbio com pesquisadores de outros países — destacam.

Na pós-graduação, no segundo semestre de 2015 foi ofertada pela primeira vez a disciplina “Artificial

Intelligence on Health: theory and applications” no PPG-Ciências da Saúde, pelos professores Sílvio Cazella e Melissa Fortes. A ideia era trazer um tema atual e instigante para debate estimulando uma prática que Cazella considera “essencial para um aluno de pós-graduação: ter competência em falar, compreender e redigir artigos em língua inglesa”.

Sobre as dificuldades encontradas nas disciplinas, as professoras Lúcia e Melissa relatam que os estudantes demoram a acreditar que são capazes de se comunicar em inglês, mas, quando compreendem que é possível, passam a participar ativamente das atividades desenvolvidas. Em outra perspectiva, Cazella afirma que é difícil para o grupo se manter focado na fala apenas do idioma proposto, mas quando a turma compreende e

ocorre uma “imersão total” na outra linguagem a discussão flui com maior facilidade.

Durante uma palestra voltada para estudantes de pós-graduação em novembro do ano passado, a reitora Miriam da Costa Oliveira ressaltou a importância das disciplinas conteudistas em língua inglesa para a internacionalização da universidade. Essas atividades, aliadas à presença de uma disciplina de formação em língua inglesa em cada curso de graduação e aos cursos de línguas oferecidos pela instituição, contribuem para a formação de profissionais e pesquisadores capazes de atuar em nível nacional e internacional.



IMAGEM: GRAYDONSTOCK

## Confira as disciplinas ministradas no período 2015/2016

### Graduação

- Psychosocial Factors of Work  
Professoras Ana Claudia Vazquez e Ana Luiza Freitas
- Leitura Crítica de Artigos Científicos em Língua Inglesa  
Professoras Lucia Pellanda e Melissa Fortes
- Evidence-Based Medicine: Tools for Decision Making  
Professoras Lucia Pellanda e Melissa Fortes

### Pós-Graduação

- Translational and Transdisciplinary Pulmonology  
Professora Margaret Gerbase
- Artificial Intelligence Theory and Application – Pós-Graduação  
Professores Sílvio Cazella e Melissa Fortes

### Graduação e Pós-graduação

- On the book “Justice” by Michael Sandel - BioEthics  
Professores Ana Carolina Fonseca, Paulo Gilberto Leivas e Ana Luiza Freitas

## ESPORTE

# Esporte presente em ações universitárias

***Criação do curso de Educação Física e desenvolvimento de projetos de pesquisa e extensão refletem inserção do esporte no ambiente acadêmico***

Por José Leal

Com a realização dos Jogos Olímpicos Rio 2016, os olhos do mundo voltam-se ao Brasil durante o mês de agosto. As 42 modalidades desenhadas no maior evento esportivo do planeta ganharão os holofotes de veículos de imprensa e mobilizarão a atenção do grande público. No ambiente universitário, a inserção do esporte em ações de ensino, pesquisa e extensão já é uma realidade.

Recentemente, a temática entrou no foco da comunidade acadêmica com a aprovação da criação do curso de Educação Física pelo Conselho Universitário. O projeto de construção do Campus Canoas, com ampla infraestrutura voltada à prática desportiva, e o desenvolvimento de projetos relacionados ao esporte, como o Ambulatório de Nutrição Esportiva, a Liga de Saúde Desportiva, criada em 2015, e atividades de pesquisa, também envolveram os acadêmicos da UFCSPA.

“O novo curso de Educação Física abordará o esporte a partir das perspectivas de lazer, educação e alto rendimento”, detalha o professor Marcelo Faria. Para o docente, as universidades têm muito a contribuir para a formação de atletas de nível olímpico. “A academia e os clubes esportivos precisam caminhar juntos. As pesquisas podem ajudar na formação e prática, dando suporte à tomada de decisões dos profissionais envolvidos no treinamento de atletas”, explica.

Neste sentido, a universidade conta com trabalhos científicos rele-



FOTO: LUCIANO VALÉRIO

vantes associados a diversas modalidades de alto rendimento. Um exemplo é um estudo feito com atletas de natação do Grêmio Náutico União, que avaliou o consumo alimentar dos nadadores durante as diferentes fases do treinamento. Outra pesquisa envolveu jogadores das categorias de base do Internacional, que se submeteram à avaliação de padrões de movimento em equipamentos de ponta disponíveis na universidade.

Para o professor Bruno Baroni, que participa de diversas pesquisas relacionadas ao esporte feitas na UFCSPA, este tipo de parceria precisa ser fortalecido no cenário esportivo brasileiro. “De um lado, a universidade capta os dados obtidos nas avaliações para produzir conhecimento. De outro, os clubes aproveitam os resultados dos exames para melho-

rar o desempenho dos atletas e prevenir lesões”, esclarece.

Outra frente de atuação neste campo é o Ambulatório de Nutrição Esportiva, coordenada pela professora Cláudia Schneider. Criado em 2013, o ambulatório já atendeu gratuitamente mais de 100 atletas de modalidades como corrida, natação, triatlo e judô. Para participar, o praticante deve ter orientação de um profissional de educação física e participar de competições esportivas, ainda que eventualmente.

“O alimento é o combustível para o desempenho esportivo. Os atletas precisam de uma orientação individualizada para o atendimento das necessidades energéticas do treinamento e a distribuição correta das refeições”, aponta Cláudia. Os dados obtidos pelo ambulatório já foram aproveitados em vários estudos do curso de Nutrição, englobando temas como uso de suplementos, questões de imagem corporal, hábitos de hidratação, entre outros.

A interface entre esporte e saúde, presente nas salas de aula e laboratórios da UFCSPA, também contribuiu para a conquista de uma importante distinção institucional. A universidade estará no rol de instituições acadêmicas que apoiarão o Congresso Olímpico (International Convention on Science, Education and Medicine in Sport – ICSEMIS 2016), evento que ocorre em todos os países-sede das Olimpíadas desde 2008. A edição atual do congresso acontecerá em Santos (SP) no período de 31 de agosto a 4 de setembro.

## CULTURA

# O Espaço de Artes recebe exposição Aguapé

*Artista visual utiliza elementos da natureza para criar seu trabalho*

FOTO: EMANUEL MONTEIRO

Por Lisiane Wandscheer

**T**erra, flores, folhas e sementes são manipulados e transformados em arte pelo artista visual Emanuel Monteiro. O resultado desta alquimia pode ser visto na exposição Aguapé, que está no Espaço de Artes da UFCSPA até o dia 16 de julho. São 11 trabalhos, entre quadros e um painel grande, feitos com elementos da natureza e papel.

Monteiro destaca que normalmente trabalhos novos nascem de desdobramentos de outros feitos anteriormente. Em 2011, Monteiro realizou um trabalho chamado Caminhos, composto por três estantes para tubo de ensaio. Para o artista, assemelhava-se a camas em miniatura. Para fortalecer esta imagem costurou minicolchões e colocou sementes que posteriormente brotaram e morreram durante o período da exposição. As camas-leitos-estantes tornaram-se um instrumento para a observação da passagem do tempo sobre os elementos naturais. Desde então passou a utilizar terra, flores, folhas, pigmentos. “Meu interesse está em utilizar materiais que

atribuam uma dimensão temporal mais evidente aos trabalhos”, afirma.

O artista conta que a inspiração para a exposição veio da música homônima de Belchior, que apresenta uma paisagem árida e desolada. Monteiro pesquisou e descobriu que o aguapé é uma planta aquática que pode ser utilizada para fins medicinais, além de absorver poluentes e ajudar no tratamento de água. “A água enquanto imagem e material é fundamental em meu processo criativo. A imagem do aguapé me interessou também por ser uma planta que fica suspensa na água, com suas raízes expostas, podendo se tornar abrigo para organismos variados. Neste ponto, encontro relação com a imagem e lugar da casa, outro elemento fundamental em minha produção. O aguapé é uma planta flutuante e também um abrigo em suspensão”.

O trabalho de Monteiro tem referências também na literatura, em obras como: Lavoura Arcaica, de Radian Nassar; Claro Enigma, de Carlos Drummond de Andrade; Montanha Mágica, de Thomas Mann; Cem Anos de Solidão, de Gabriel García Márquez; As Ondas e Rumo ao Farol,

de Virgínia Woolf e Terra Sonâmbula, de Mia Couto. Nas artes visuais, admira e pesquisa Anselm Kiefer, Nuno Ramos e Giuseppe Penone.

Ao revelar seu processo criativo, afirma que busca trazer na mesma imagem objetos que comumente ocupam o espaço interno de uma casa, que carreguem consigo uma aura de objeto íntimo inserido em composições que se assemelham a estruturas paisagísticas. “Assim acredito conseguir evocar o próximo e o mais distante”. Monteiro cria desenhos e inscrições a grafite ou com sulcos de uma ponta-seca. A aguapé de aquarela penetra estes sulcos tornando-os mais espessos. Aplica várias camadas de aquarela, de betume e de um pigmento extraído do processo de maceração de flores de espatódea, colhidas do quintal e da árvore da casa de seus pais. “Os materiais que utilizo não servem somente como ferramentas para formar imagens. Eles são postos em situações determinadas onde, com o tempo, manifestarão seu potencial de ação. Ao passo que se transformam, apresentam um movimento de mudança no tempo”, destaca.

## ENTREVISTA

# Espiritualidade como dimensão da saúde

**Professora Caroline Tozzi Reppold conversou com o Panorama UFCSPA sobre o tema**

Por Márcia Veronezi

**E**nxergar o ser humano de forma holística é uma tendência em crescimento na área da saúde. O conceito de que as dimensões física e espiritual (não necessariamente associada à religiosidade) são indissociáveis tem sido explorado por diferentes campos do conhecimento, da psicologia à medicina, passando também por estudos de enfermagem e das áreas de ciências humanas. Na UFCSPA, a professora Caroline Tozzi Reppold tem sido protagonista no desenvolvimento de atividades sobre espiritualidade e saúde. O **Panorama UFCSPA** conversou com ela para compreender melhor esta temática.

**Panorama UFCSPA – Como a espiritualidade em saúde vem sendo trabalhada na UFCSPA?**

**Caroline Tozzi Reppold\*** – A espiritualidade é tema de diferentes atividades que têm acontecido na universidade nos últimos anos. Na área de extensão, realizamos anualmente o curso de “Espiritualidade e Saúde”, que tem como proposta debater o papel da espiritualidade na assistência ao paciente e seus efeitos sobre a saúde física e mental. No campo do ensino, também desde 2014, a UFCSPA oferta algumas disciplinas eletivas envolvendo o assunto, como, por exemplo, “Estudos de práticas de estabilidade emocional”, em que leciono, que enfoca as principais técnicas meditativas, seus correlatos neurobiológicos e suas aplicações na área da psicologia clínica. Outras iniciativas sobre o tema são palestras, como a proferida pelo Lama Padma



Caroline Tozzi Reppold

FOTO: LUCIANO VALÉRIO

Samtem, em 2015, e as práticas semanais de meditação e de Yoga, organizadas por alunos e destinadas à comunidade interna e externa. No que se refere à pesquisa, pode-se observar uma crescente inserção do tema em diversos projetos de tese e dissertação dos programas de pós-graduação da universidade.

**P.U. – Por que é importante trabalhar também com a espiritualidade do paciente?**

**Caroline** – Estando ou não vinculada à religiosidade, a espiritualidade é a dimensão da vida em que damos um sentido maior à existência. Nesse sentido, a espiritualidade permite que vivamos de acordo com os nossos valores mais elevados, como a compaixão, a generosidade, a bondade, a gratidão, a esperança... Estudos têm demonstrado que, quando cultivamos essas qualidades, ativamos áreas do cérebro relacionadas ao bem-estar. Nossa saúde e condição imunológica também melhoram quando dedicamos a nossa

vida a algo que faça sentido, principalmente quando podemos oferecer o melhor de nós à comunidade em que vivemos.

**P.U. – O que significa *mindfulness* e como esse conceito pode ser aplicado na área da Psicologia?**

**Caroline** – *Mindfulness*, ou atenção plena, pode ser compreendida como uma qualidade da atenção, que se refere a lembrar do objeto ao qual estamos atentos. Em qualquer momento da nossa vida, podemos exercitar a atenção plena: ao caminhar, ao conversar com alguém, ao sentar, ao lavar a louça, etc. A qualidade do bem-estar está mais associada à atenção ao que fazemos do que ao tipo de tarefa em si. Quanto mais a nossa mente se distrai, vagueia no passado e no futuro, pior nos sentimos.

**P.U. – Qual o benefício da meditação para o paciente?**

**Caroline** – Diversos são os benefícios: redução da ansiedade e de sintomas relacionados a estresse (como tensão muscular), diminuição de sintomas relacionados a depressão e à ruminação cognitiva, melhoria do bem-estar como um todo e aumento de comportamentos pró-sociais, uma vez que os estudos mostram que as pessoas tendem a se tornar mais empáticas e solidárias com essa prática.

*\*Colaboraram na entrevista:*

*Caroline Bertolino e Carolina Menezes. Devido a questões de espaço, esta entrevista foi reduzida na versão impressa. Confira a íntegra em [ufcspa.edu.br/index.php/panorama-ufcspa](http://ufcspa.edu.br/index.php/panorama-ufcspa)*