



Minicurso: Programa de Consciência Alimentar -Mindful Eating para a Saúde

Identificação

Caracterização: Iniciação

Modalidade: à distância

Horas/aula total: 16h (oito sessões remotas de 2h/aula)

Nº de vagas: 20

Área Temática: Saúde

Resumo

Este minicurso tem como objetivo promover a consciência alimentar e o bem-estar por meio da atenção plena, despertando os sentidos e favorecendo escolhas mais saudáveis. A proposta foi planejada para ser desenvolvida em 8 semanas, no formato online, com encontros de duas horas de duração. Tem como público-alvo estudantes, docentes e técnicos da comunidade interna da Unifesp, bem como pessoas interessadas da comunidade externa. A prática desenvolve autocuidado e autoconhecimento, unindo corpo, mente e emoções. Mais do que informação, é uma experiência transformadora de dentro para fora.

Ementa

Mindful Eating para Saúde é um programa vivencial que promove consciência alimentar e bem-estar por meio da atenção plena. Ele ajuda a sair do “piloto automático”, despertando os sentidos e favorecendo escolhas mais saudáveis. A prática desenvolve autocuidado e autoconhecimento, unindo corpo, mente e emoções. Mais do que informação, é uma experiência transformadora de dentro para fora.

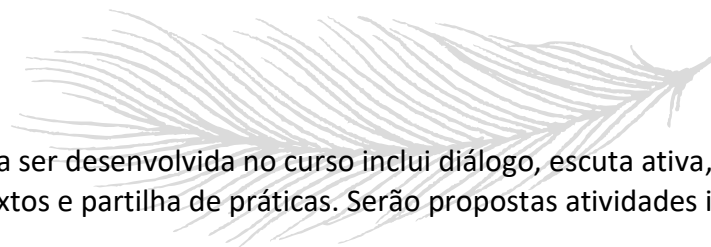
Objetivos

- Conectar-se com o que realmente tem valor na sua vida.
- Trazer a prática do *mindful eating* para o seu dia a dia de forma simples e natural.
- Escutar melhor os sinais do corpo, reconhecendo fome e saciedade com clareza.
- Despertar a consciência para os diferentes tipos de fome e aprender a acolhê-los com sabedoria.

Justificativa

No ritmo acelerado da vida moderna, muitas vezes nos alimentamos de forma automática, sem perceber o que ou como comemos. Isso pode gerar excessos, escolhas pouco saudáveis e o uso da comida como compensação emocional. O curso de *Mindful Eating para Saúde* surge como uma oportunidade de resgatar a consciência no ato de se alimentar, promovendo presença, equilíbrio e bem-estar. Por meio da atenção plena, busca-se despertar os sentidos, cultivar o autocuidado e transformar a relação com os alimentos em um caminho de autoconhecimento e saúde integral.

Metodologia



A metodologia a ser desenvolvida no curso inclui diálogo, escuta ativa, leitura e discussão de textos e partilha de práticas. Serão propostas atividades individuais e coletivas.

Conteúdo Programático

O programa está estruturado em 8 sessões semanais de 2 horas. A cada semana trabalharemos uma ou mais habilidades que vão se somando ao longo do período.

Sessão 1: Comendo com atenção plena: saindo do piloto automático

Sessão 2: Descobrindo o corpo com compaixão

Sessão 3: Fome e saciedade. O que me nutre?

Sessão 4: Integrando todas as fomes

Sessão 5: Fazendo escolhas

Sessão 6: Ancestralidade e comportamento alimentar

Sessão 7: Integrando sabores e saberes

Sessão 8: Hora de celebrar

Cronograma/local:

Dia/Horário	Local
16/10 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet
23/10 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet
30/10 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet
06/11 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet
13/11 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet
27/11 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet
04/12 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet
11/12 (quinta-feira) - 10h30 às 12h30	Google meet

A condução dos encontros será da professora Lidia Ruiz-Moreno. Instrutora de Mindfulness para prevenção de Reatividades – MBRP pela Unifesp e de Mindfulness Eating pelo Centro Paulista de Mindfulness (Link: <http://lattes.cnpq.br/9956782921722263>) e o apoio pedagógico será da pedagoga Patricia Abensur, técnica em assuntos educacionais do CEDESS/UNIFESP.

Avaliação

A Avaliação será contínua, processual e formativa ao longo do curso.

Critérios de avaliação:

- ✓ Frequência
- ✓ Participação nas aulas

Estratégias de divulgação do curso

Página do Cedess/Unifesp (Centro de Desenvolvimento do ensino Superior em Saúde) e catálogo de cursos do SIEX.



Inscrições

Período de inscrição: **04/10/2025 a 13/10/2025**

Local de inscrição: internet (catálogo de cursos do SIEX - público)

Referências

MB-EAT - Mindfulness Based Eating Awareness Training/Treinamento de Consciência alimentar baseado em Mindfulness

ME-CL Mindful Eating-Conscious Living/Consciência alimentar para sustentação da vida

Am I Hungry? Eu estou com fome?

MBPM - Mindfulness Based Pain Management/Manejo da dor baseado em Mindfulness (Breathworks)

ACT– Acceptance and Commitment Therapy/Terapia de Aceitação e Compromisso

MSC - Mindfulness Self Compassion/Auto compaixão baseada em Mindfulness MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction/Redução de Estresse baseado em Mindfulness

MBCT -Mindfulness Based Cognitive Therapy/Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness

Desenvolvimento da compaixão baseado em Mindfulness (Instituto Cultivo do México)

BMT - Body Mind Training/Treinamento do corpo na mente