

A/C

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq
Coordenação do Programa de Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais

PEDIDO DE PRORROGAÇÃO DE BOLSA PDJ

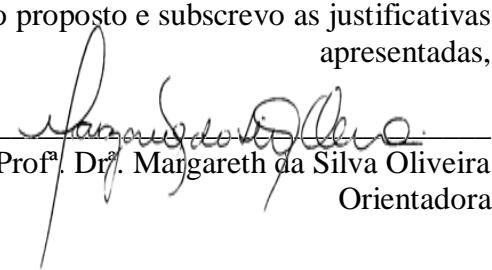
Eu, Paola Lucena dos Santos, Bolsista de Pós-Doutorado Júnior do CNPq, com o projeto intitulado “*Desenvolvimento e avaliação inicial de um programa comportamental breve para pacientes com risco cardiovascular baseado na promoção de flexibilidade psicológica e habilidades autocompassivas*”, orientado pela Profª. Drª. Margareth da Silva Oliveira, solicito por meio deste a prorrogação da bolsa PDJ (processo 154345/2018-0) pelo período adicional de 12 meses pelos motivos que passo a expor.

Conforme é de conhecimento do CNPq, eu sofri uma fratura no tornozelo direito em virtude de acidente sofrido no dia 17/4/2019 (no qual passei por atendimento de urgência, raio x e imobilização - vide boletim de atendimento nas páginas 5-8 do presente documento), seguida de consulta com traumatologista no dia 24/4/2019 com recomendação inicial de 60 dias de afastamento de minhas atividades (vide atestado médico página 9).

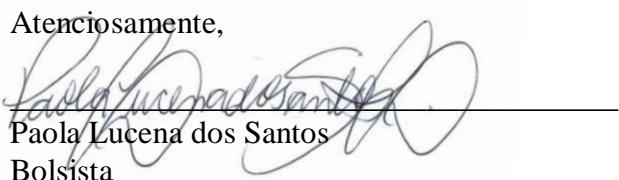
Em virtude do relatado no parágrafo anterior, entrei em contato com o CNPq a dar ciência do ocorrido, solicitando afastamento das atividades de pesquisa com manutenção da bolsa PDJ. Tal pedido foi deferido em 17/5/2019 (vide páginas 10-11), após envio de plano de atividades para o período de licença médica (elaborado a pedido da área técnica – vide página 12).

As circunstâncias relatadas naturalmente implicaram no interrompimento das coletas de dados e consequente atraso de todo o cronograma de pesquisa – conforme detalhadamente especificado abaixo, de acordo com os pontos contidos no cronograma originalmente submetido ao CNPq. Em virtude de todo o exposto, justifica-se o presente pedido de prorrogação de bolsa, para que seja possível a finalização dos trabalhos.

Estou plenamente de acordo com o pedido proposto e subscrevo as justificativas apresentadas,


Profª. Drª. Margareth da Silva Oliveira
Orientadora

Atenciosamente,


Paola Lucena dos Santos
Bolsista

MUDANÇAS NO CRONOGRAMA E DEVIDAS JUSTIFICATIVAS

1. *Revisão de literatura e reuniões científicas sistemáticas junto à supervisora para acompanhamento, organização logística e avaliações críticas das atividades desenvolvidas (e, caso necessário, elaboração atempada de um plano de contingências): Atividades*

desenvolvidas ao longo de todo o projeto (i.e., do dia 15/01/2019 ao dia 15/01/2020) → Ok, atividades cumpridas.

2. *Submissão e avaliação do projeto pela Comissão de Ética:* Atividades previstas durante o primeiro e segundo mês do projeto → Ok, projeto submetido e aprovado pela Comissão Científica da Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e pelo Comitê de Ética da mesma instituição (parecer número 3.636.746).

3. *Desenvolvimento do programa ACT.with.TOLERANCE: elaboração do manual terapêutico, incluindo materiais de apoio (e.g., CD e handouts):* Atividades previstas durante os primeiros três meses → Ok, atividades cumpridas.

4. *Publicação/lançamento do manual do programa ACT.with.TOLERANCE (previsto para final do mês de abril):* O acidente da bolsista ocorreu em 17/4/2019, o que impossibilitaria o lançamento do manual na data anteriormente prevista. Concomitantemente, nas reuniões de equipe do grupo de pesquisa, uma aluna de doutorado acabou por concluir que teria sido melhor ter aguardado o término dos grupos de seu projeto (para que fosse possível a realização de ajustes/adaptações que se verificaram necessários na realidade brasileira durante as sessões) antes de proceder à publicação do manual terapêutico. Diante disso, em reunião com a supervisora de pós-doc, optou-se por aguardar a finalização dos grupos antes de proceder à publicação do material. Nova data: 31/6/2020 (vide item 7).

5. *Treinamento dos terapeutas (incluindo atividades de ensino e extensão):* Atividades previstas durante o terceiro e o quarto mês de projeto (i.e., de 15/4 a 15/6) → A aluna se acidentou dia 17/4/2019 e ficou de licença médica até dia 24/6/2019, o que englobou todo o período previsto para o referido item do cronograma de pesquisa. Na época do ocorrido, a bolsista havia feito seleção para terapeutas voluntários e haviam três profissionais interessados com disponibilidade até final de agosto de 2019 – o que englobaria todo o período inicialmente previsto para treinamento dos terapeutas, recrutamento dos participantes e aplicações dos grupos. Contudo, em virtude do acidente da aluna, o início dos trabalhos precisou ser adiado. E, quando foi possível retomar, os interessados já haviam se envolvido em outras atividades pessoais/profissionais. Assim, dada a dedicação exclusiva da aluna e necessidade de retomada das atividades o mais breve possível, optou-se pela opção da bolsista assumir toda a coleta de dados e coordenação dos grupos - que terão como co-terapeuta uma integrante do grupo de pesquisa já treinada nos modelos teóricos. As atividades de ensino e extensão, por sua vez, consistirão em curso de extensão destinado ao ensino dos modelos teóricos que embasam o manual terapêutico, complementado pelo treino de terapeutas, pesquisadores e estudantes de psicologia na aplicação do próprio manual. Data prevista: Agosto de 2020.

6. *Recrutamento dos participantes, avaliações do M0 (i.e., pré-intervenção) e randomização:* Atividades previstas para o terceiro e quarto mês de projeto (i.e., do dia 15/4 ao dia 15/6) → o período coincidiu com o afastamento da aluna das atividades de pesquisa, razão pela qual o presente item do cronograma necessitou ter seu início adiado. Ademais, ressalta-se que a bolsista havia iniciado as coletas de dados nos dias 15 (segunda-feira) e 16/4/2019 (terça-feira), as quais tiveram que ser interrompidas no dia 17/4/2019 em virtude da fratura do tornozelo. Ao retornar às atividades (afastamento até 24/6/2019), a aluna foi informada que o local de coletas parceiro passou por reestruturações, de maneira que os atendimentos com médicos cardiologistas foram centralizados em outro serviço da rede pública de saúde. Tal fato implicou na necessidade de novo pedido de autorização, o qual teve que ser previamente analisado pela

chefia local, o que acarretou em novo atraso ao cronograma de pesquisa. Depois de muita insistência por parte da aluna, a nova autorização foi obtida pela Secretaria Municipal de Saúde no mês de outubro/2019. Durante o mês de novembro foram feitas diversas reuniões com os profissionais integrantes do serviço de saúde de maneira a organizar a logística de coleta de dados. As coletas reiniciaram no final do mesmo mês. Faz-se importante observar que, enquanto a nova autorização não era deliberada, foram realizadas reuniões de apresentação do projeto e convite de parceria para a pesquisa a médicos cardiologistas da rede privada, porém houve pouca aderência (dois profissionais). Além disso, apesar de verbalmente se disponibilizarem a encaminhar os pacientes para entrevista de triagem e realização dos grupos (a aluna conseguiu inclusive espaço para realização dos encontros), poucos foram os encaminhamentos efetivamente realizados (total de oito, sendo que apenas três dos participantes encaminhados cumpriam os critérios de inclusão). No novo local de coleta há uma média diária de 15 pacientes para consulta com médico cardiologista, o qual atende quatro dias por semana das 7 às 13hs (períodos nos quais a bolsista está a realizar triagens). A bolsista tem realizado triagens adicionais em sala disponibilizada no mesmo serviço de saúde com os participantes que não puderam ser avaliados durante a manhã sem que a rotina habitual do serviço sofresse alterações (i.e., médico chamar um paciente para atendimento e o mesmo estar respondendo a pesquisa). Contudo, existem muitos pacientes acima de 70 anos (idade máxima segundo critérios de inclusão da pesquisa), com escolaridade extremamente baixa (terceira série ou inferior – critério de exclusão), que estão em acompanhamento psicológico nos CAPS (critério de exclusão), que passaram por AVCs com nítidas sequelas cognitivas (impossibilitando-os até mesmo de manter uma conversa), ou que trabalham três turnos ao dia (não possuem disponibilidade para participar). Além disso, durante o mês de dezembro muitas pessoas faltaram às consultas, o que não tem se verificado durante o mês de janeiro/2020, onde praticamente as faltas têm sido inexistentes. Apesar de tudo, as coletas estão atualmente em andamento em local com bom fluxo de potenciais pacientes, de maneira que a bolsista tem conseguido recrutar no mínimo seis participantes por semana *in loco*. Ademais, através de parcerias com rádios firmadas durante o segundo semestre de 2019, a bolsista tem divulgado a pesquisa gratuitamente duas vezes por semana nas rádios locais, o que já tem gerado procuras por parte da comunidade. Adicionalmente, visando precaver-se e efetivamente garantir a amostra necessária, a aluna recentemente mandou confeccionar 1.000 folders de divulgação da pesquisa (vide páginas 13-14) para distribuir em locais com grande fluxo de pessoas.

7. Aplicação do programa ACT.with.TOLERANCE: Atividades previstas do quinto ao sétimo mês da pesquisa → Prorrogado por força maior devido aos motivos explicitados no ponto 6. Novas datas previstas: 30/3/2020 a 15/6/2020.

8. Avaliações do M1 (pós-intervenção) e do M2 (follow-up de 3 meses): Atividades previstas durante o sétimo e o décimo mês do projeto → Prorrogado por força maior devido aos motivos explicitados no ponto 6. Novas datas previstas: 15/6/2020 a 15/7/2020 (M1) e 15/9/2020 a 15/10/2020 (M2).

9. Processamento e análises preliminares dos dados (i.e., dados entre M0 e M1): Atividades previstas do quarto ao quinto mês do projeto (dados M0) e do sétimo ao oitavo mês (dados M1) → Prorrogado por força maior devido aos motivos explicitados no ponto 6. Novas datas previstas: 15/3/2020 a 15/5/2020 (M0) e 15/6/2020 a 15/8/2020 (M1).

10. *Processamento e análises finais dos dados (considerando todos os momentos de avaliação):* Atividades previstas do décimo ao décimo primeiro mês. Novas datas: 15/9/2020 a 15/11/2020.

11. *Preparação e submissão de artigos científicos:* Atividades previstas do oitavo ao décimo primeiro mês. Novas datas: 15/8/2020 a 15/1/2021.

12. *Preparação e submissão do relatório técnico do projeto de pesquisa:* Atividades previstas do décimo primeiro ao décimo segundo mês. Novas datas: 15/11/2020 a 15/1/2021.

FUNDAÇÃO ASSISTENCIAL E BENEFICIENTE DE CAMAQUÁ
HOSPITAL NOSSA SENHORA APARECIDA

HNSA
Hospital Nossa Senhora Aparecida

BOLETIM DE ATENDIMENTO

SUS - PSI\EXTERNO\AMB

CONFIDENCIAL / AUTORIZADA

IDENTIFICAÇÃO Nome do Paciente: PAOLA LUCENA DOS SANTOS Idade: 33 Anos, 3 Meses e 28 Dias Endereço: ZECA NETO N° 1010 Bairro: CENTRO Cidade: CAMAQUÁ Estado: RIO GRANDE DO SUL Nº Atendimento: 685425 Data do Atendimento: 17/04/2019 Hora: 17:59 Matrícula: Categoria: Validade: Setor: UNIDADE PRONTO SOCORRO URGÊNCIA	SAME: 00112286
---	----------------

ANAMNESE / EXAME FÍSICO
140 x 80 mmHg, 84 bpm e saturação 98%
Dor e edema em tornozelo D.

CONDUTA / AVALIAÇÃO / PROCEDIMENTO
consulta + rx

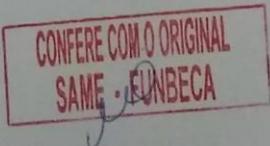
DEFINIÇÃO / AVALIAÇÃO / PLANO

*CONFERE COM O ORIGINAL
SAME - FUNBECA*

PACIENTE / RESPONSÁVEL

MÉDICO

ACACAO ASSIS E BENEFICENTE DE CAMAQUA EP - Sistema de Prontuário Eletrônico Atorio de Aferição		Página 1 de 1 Emitido por: LARISSA.BAYER Em: 17/04/2019 18:39	
Atendimento: 685425 Paciente: PAOLA LUCENA DOS SANTOS Convênio: SUS -PSIEXTERNOAMB Médico(a) Assistente: PLANTONISTA / CRM - 00		Data Coleta: 17/04/2019 Idade: 33 Plano: PLANO UNICO	
AFERIÇÃO			
Descrição	Valor	Instrumento	Responsável
P.A.DISTOLICA	80.0 MMHG	ESFIGMONAMOMETRO	LARISSA BAYER
FREQUENCIA CARDIACA	84.0 BPM	OXIMETRO SEM O ²	LARISSA BAYER
P.A. SISTOLICA	140.0 MMHG	ESFIGMONAMOMETRO	LARISSA BAYER
SATURAÇAO (%)	98.0 %	OXIMETRO SEM O ²	LARISSA BAYER



Larissa Bayer
 COREN-RS-556061-EN

LARISSA BAYER
 COREN 556061

null

FUNDACAO ASSIS E BENEFICENTE DE CAMAQUA
MV 2000 - Sistema de Gerenciamento da Unidade
Relatório de Prescrição / Evolução

Página.: 1/1
Emitido Por: FERNANDO.GOME
Data....: 17/04/2019 18:55

RESCRIÇÃO.: 2120176 DATA: 17/04/2019 18:55
QUARIO.: FERNANDO.GOMES
ATENDIMENTO.: 685425 DT NASC: 20/12/1985 (33A 3M 27D)
CONVÉNIO.: SUS -PS\EXTERNO\AMB
PACIENTE.: 112286 - PAOLA LUCENA DOS SANTOS
PESO.: ALTURA: SUP. CORPOREA:
INTERNAÇÃO.: 17/04/2019 17:59 0 DIAS(S) INT
MEDICO.: FERNANDO DE MELLO GOMES SERVIÇO: EMERGENCIA
UNID. INT.: UNIDADE PRONTO SOCORRO URGENCI LEITO.: COBERTURA:
CID.: CICLO.: 1/
DIAGNOSTICO:
PROTÓCOLO.:
CLASSIFICAÇÃO DE RISCO:

1ª VIA

Rubrica do
Médico

685425

PREScriÇÃO MÉDICA

PROCEDIMENTOS MEDICOS

1 CONSULTA MEDICA URGENCIA

Qtd	Unidade	SN	Apl	Frequência	Data Horários
1					

EXAMES DE IMAGEM

2 RX ARTICULACAO TIBIO-TARSICA

Obs.: DIREITO

Qtd	Unidade	SN	Apl	Frequência	Data Horários

FERNANDO DE MELLO GOMES
CRM: 08760

CONFERE COM O ORIGINAL
SAMM FUNBECA

FUNDECA - SISTEMA DE GERENCIAMENTO DE CAMAQUÁ MV 2000 - Sistema de Gerenciamento da Unidade Relatório de Prescrição / Evolução		Página: 1/1 Emitido Por: FERNANDO GOMEZ Data: 17/04/2019 19:32																																										
MOVIMENTAÇÃO: 2120186 DATA: 17/04/2019 19:32 MOVIMENTO: FERNANDO GOMES CONVENIO: 685425 DT NASC: 20/12/1985 (33A 3M 27D) PACIENTE: SUS -PS\EXTERNO\AMB PESO: 112286 - PAOLA LUCENA DOS SANTOS ALTURA: SUP. CORPOREA INTERNAÇÃO: 17/04/2019 17:59 0 DIAS (S) INT MÉDICO: FERNANDO DE MELLO GOMES SERVIÇO: EMERGÊNCIA UNID. INT.: UNIDADE PRONTO SOCORRO URGÊNCIA LEITO.: COBERTURA: CID: CICLO.: 1/ DIAGNÓSTICO: PROTÓCOLO: CLASSIFICAÇÃO DE RISCO:		1ª VIA																																										
<div style="text-align: right;">Rubrica do Médico</div>																																												
<p>*685425*</p> <p align="center">PRESCRIÇÃO MÉDICA</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th>IMOBILIZAÇÃO</th> <th>Qtd</th> <th>Unidade</th> <th>SN</th> <th>Api</th> <th>Frequência</th> <th>Data Horários</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 C.C. IMOBILIZAÇÃO PROVISÓRIA GESSADA MI N° 15</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>- IMOBILIZAÇÃO PROVISÓRIA</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>- ATADURA CREPOM 15 CM X 4,5 M</td> <td>3</td> <td>UNIDADE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>- ATADURA GESSADA 15 CM X 3 M</td> <td>3</td> <td>UNIDADE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>- ATADURA ORTOPEDICA 15 CM X 1,8 M</td> <td>3</td> <td>UNIDADE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p> <i>- Realiza exame. Nada mais - informe prescrição médica</i> </p> <p> <i>- Gessoado Rua - s/ apto 1900 - 2 alg. Bem</i> </p> <p> <i>Eduardo Gomes Recife - PE - Brasil</i> </p> <p align="right"> <i>FERNANDO DE MELLO GOMES CRM: 08760</i> </p> <p align="right"> <i>Teo Confere com o original 17/04/2019</i> </p> <p align="right"> CONFERE COM O ORIGINAL SAME - FUNBECA </p>			IMOBILIZAÇÃO	Qtd	Unidade	SN	Api	Frequência	Data Horários	3 C.C. IMOBILIZAÇÃO PROVISÓRIA GESSADA MI N° 15							- IMOBILIZAÇÃO PROVISÓRIA	1						- ATADURA CREPOM 15 CM X 4,5 M	3	UNIDADE					- ATADURA GESSADA 15 CM X 3 M	3	UNIDADE					- ATADURA ORTOPEDICA 15 CM X 1,8 M	3	UNIDADE				
IMOBILIZAÇÃO	Qtd	Unidade	SN	Api	Frequência	Data Horários																																						
3 C.C. IMOBILIZAÇÃO PROVISÓRIA GESSADA MI N° 15																																												
- IMOBILIZAÇÃO PROVISÓRIA	1																																											
- ATADURA CREPOM 15 CM X 4,5 M	3	UNIDADE																																										
- ATADURA GESSADA 15 CM X 3 M	3	UNIDADE																																										
- ATADURA ORTOPEDICA 15 CM X 1,8 M	3	UNIDADE																																										

FUNDAÇÃO ASSISTENCIAL E BENEFICENTE DE CAMAQUÃ



SERVIÇO DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

ATESTADO MÉDICO

(Conforme Resolução CREMERS Nº002/2011)

Atesto, para os devidos fins, que:

O(a) Sr(a) PAOLA LUCENA DOS SANTOS recebeu atendimento neste Serviço , no dia 24/04/2019, e necessita afastamento de suas atividades por 60 dia(s) a partir desta data 24/04/2019.

CID: S827

Obs: "É vedado ao médico revelar o CID e diagnóstico, salvo se autorizado pelo paciente ou responsável legal, conforme art. 73 do Código de Ética Médica".

"O atendimento de Emergência não substitui a necessidade do acompanhamento ambulatorial".

Recomenda-se revisão médica com:

- () Médico da Unidade Sanitária
() Médico Assistente
() Médico da Empresa
() Outro:

Data: 24/04/2019

Dr. Sandro da Motta Dias
Ortopedista/Trumatologista
CRM-RS 22574

* Autorizo a divulgação do diagnóstico (CID)

PAOLA LUCENA DOS SANTOS
Paciente ou responsável legal

15/01/2020

Gmail - Re: Manutenção de bolsa PDJ durante licença médica (processo 154345/2018-0)



Paola Lucena dos Santos <paolabc2.lucena@gmail.com>

Re: Manutenção de bolsa PDJ durante licença médica (processo 154345/2018-0)

1 mensagem

cochs@cnpq.br <cochs@cnpq.br>
 Para: Paola Lucena dos Santos <paolabc2.lucena@gmail.com>

17 de maio de 2019 17:55

Prezada Paola,

Plano de atividades anexado ao processo eletrônico e manutenção da bolsa PDJ durante a licença médica autorizada.

Att.,



COCHS - Coordenação do Programa de Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais
Área de História

+55 61 3211-9698
cochs@cnpq.br

SHIS QI 01, Conj. B, Bl. C, 1º andar
 Edifício Santos Dumont
 Lago Sul, Brasília - DF 71.605-001

De: "Paola Lucena dos Santos" <paolabc2.lucena@gmail.com>

Para: "Coordenação do Programa de Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais"

<cochs@cnpq.br>

Enviadas: Quinta-feira, 16 de maio de 2019 15:21:14

Assunto: Re: Manutenção de bolsa PDJ durante licença médica (processo 154345/2018-0)

Boa tarde,

Primeiramente volto a agradecer pelo retorno e compreensão. Ressalto que desde a data do acidente eu já tenho aproveitado esse tempo em casa para realizar leituras, revisão de literatura e outras atividades relacionadas ao projeto que possam ser feitas a partir de casa. Após receber o vosso email e conversar com minha orientadora, elaboramos o plano de atividades. Segue o documento em anexo, assinado por ambas.

Fico no aguardo de novas instruções.

Obrigada.

Em sex, 10 de mai de 2019 às 18:50, <cochs@cnpq.br> escreveu:

Prezada Paola,

A área técnica posiciona-se favorável a manutenção da bolsa PDJ **154345/2018-0** durante a licença médica, com a única exigência de nos enviar, em resposta a este e-mail, um plano

15/01/2020

Gmail - Re: Manutenção de bolsa PDJ durante licença médica (processo 154345/2018-0)

de atividades para este período, com o acorde de seu supervisor. O plano pode constar de leitura e revisão de literatura.

Att.,



**COCHS - Coordenação do Programa de Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais
Área de História**

+55 61 3211-9698
cochs@cnpq.br

SHIS QI 01, Conj. B, Bl. C, 1º andar
Edifício Santos Dumont
Lago Sul, Brasília - DF 71.605-001

--
Paola Lucena-Santos, Ph.D.

PhD in Clinical Psychology (University of Coimbra, Portugal).
MSc - Master Degree in Clinical and Health Psychology. Subspecialty area: Cognitive-Behavioural Interventions in Mental Disorders and Health Problems (University of Coimbra).
Psychologist (Brazilian professional card number 07/23392; Portuguese professional card number 21495).

A/C

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq
Coordenação do Programa de Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais

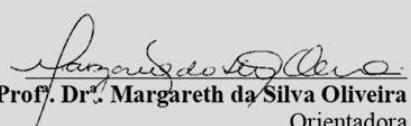
PLANO DE ATIVIDADES DURANTE LICENÇA MÉDICA

Eu, Paola Lucena dos Santos, Bolsista de Pós-Doutorado Júnior do CNPq (processo 154345/2018-0), com o projeto intitulado “Desenvolvimento e avaliação inicial de um programa comportamental breve para pacientes com risco cardiovascular baseado na promoção de flexibilidade psicológica e habilidades autocompassivas”, orientado pela Profª. Drª. Margareth da Silva Oliveira, envio abaixo o plano de atividades proposto para realização durante a licença médica.

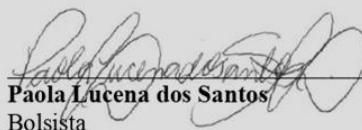
Plano de Atividades

- (1) Finalização e publicação do manual do programa *ACT.with.TOLERANCE* (incluindo materiais de apoio).
- (2) Revisão de literatura recente sobre elaboração e eficácia de novos programas de modificação de estilo de vida para pacientes com risco cardiovascular.
- (3) Leituras e estudos:
 Baer, R. (2006). *Mindfulness and acceptance-based interventions: Conceptualization, application, and empirical support*. San Diego: Elsevier
 Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.
 Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge.
 Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland: New Harbinger
 Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life*. Oakland: New Harbinger.
 Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
 Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97-101. doi: 10.1016/j.copsyc.2014.12.016

Estou de acordo com o plano de atividades proposto.


Prof. Dr. Margareth da Silva Oliveira
 Orientadora

Atenciosamente,


Paola Lucena dos Santos
 Bolsista



**ESCOLA DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE E DA VIDA**



GAAPCC
Grupo de Apoio e
Atendimento em Psicoterapias
Cognitivas e Comportamentais



Permita-se
PROGRAMA
PSICOCARDIOLÓGICO



Tratamento psicológico gratuito para
saúde cardíaca e bem-estar emocional

PARA QUE SERVE?

O programa PERMITA-SE objetiva melhorar a saúde cardíaca e a qualidade de vida, auxiliando os participantes a realizar mudanças comportamentais e a manter as mudanças a longo prazo.

Os objetivos são:

- Aderência aos medicamentos prescritos pelo médico.
- Aderência a uma dieta mais equilibrada/saudável.
- Diminuição do sedentarismo.
- Diminuição e/ou cessação do uso de álcool e tabaco.
- Gestão do estresse, ansiedade, raiva e/ou tristeza.
- Gestão dos relacionamentos interpessoais.
- Alinhamento dos comportamentos diários com valores de vida essenciais.

NO QUE CONSISTE?

O programa PERMITA-SE é um tratamento psicológico grupal **TOTALMENTE GRATUITO** para pacientes em atendimento por médicos cardiologistas. O tratamento faz parte de um projeto de pesquisa de pós-doutorado e será conduzido por psicólogos formados.

QUANTO TEMPO DURA?

O tratamento consiste em encontros semanais (um encontro por semana), durante 6 semanas. Após o término, os participantes recebem duas sessões adicionais de reforço (quinzenalmente).

QUEM PODE PARTICIPAR?

Podem participar:

- Homens e mulheres, de 18 a 70 anos;
- Em acompanhamento por médico cardiologista;
- Saibam ler e escrever (para realizar algumas tarefas);
- Disponibilidade para participar dos encontros.

COMO PARTICIPAR?

Agende um encontro individual de avaliação e esclarecimentos enviando mensagem para a psicóloga Dra. Paola Lucena dos Santos (CRP 07/23392) através do número (51)998055874 (SMS ou WhatsApp) ou envie e-mail para projetopsicocardiologico@gmail.com

15/01/2020

Gmail - 360imprimir – Confirmação do Pagamento e envio de Nota Fiscal



Paola Lucena dos Santos <paolabc2.lucena@gmail.com>

360imprimir – Confirmação do Pagamento e envio de Nota Fiscal

1 mensagem

360imprimir <noreply@360imprimir.com.br>
Para: paolabc2.lucena@gmail.com

14 de janeiro de 2020 09:27



PAOLA,

Informamos que recebemos o pagamento no valor de R\$ 114,79 relativo ao seu pedido.

Detalhe do pedido: 1111130

- 1000 Flyer 148 x 210 mm (A5).

A data de entrega prevista para a sua encomenda é 20/01/2020.

Caso pretenda, pode aceder a todas as suas notas fiscais através da [sua conta cliente](#).

Por ter pago dentro do prazo indicado, você ganhou R\$ 10,00 para usar no site da 360imprimir até dia 13/07/2020.

Você ganhou R\$ 15,60 em conta cliente, referentes à oferta de devolução do frete. Este crédito estará disponível até 12/04/2020 e pode ser usado em todos os produtos do nosso site.

Juliana Oliveira

Serviço de Apoio ao Cliente

Horário de atendimento:

2ª a 6ª das 9h - 18h

Email: cliente@360imprimir.com.brChat: www.360imprimir.com.br

A 360imprimir é uma marca registrada no Brasil

<https://www.360imprimir.com.br>**Termos e Condições**