



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

CONFORME SOLICITAÇÃO DO AUTOR, ESTE TRABALHO
POSSUI CONFIDENCIALIDADE
ATÉ 16/09/2027

*ACCORDING TO AUTHOR'S REQUEST, THIS WORK HAS
CONFIDENTIALITY UNTIL 09/16/2027*

Para informações, contate-nos através do e-mail biblioteca.central@pucrs.br

For information, contact us: biblioteca.central@pucrs.br

PORTO ALEGRE, BRASIL
2022

PUCRS

ESCOLA DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA
DOUTORADO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA

ALLANA ALMEIDA MORAES

**EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* E AUTOCOMPAIXÃO EM
IDOSAS SOBRE MEDIDAS DE BEM-ESTAR E SINTOMAS DE ESTRESSE, DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

Porto Alegre
2021

PÓS-GRADUAÇÃO - *STRICTO SENSU*



Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul

Ficha Catalográfica

M827e Moraes, Allana Almeida

Efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness e autocompaixão em idosas sobre medidas de bem-estar e sintomas de estresse, depressão e ansiedade / Allana Almeida Moraes. – 2021.

190 f.

Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, PUCRS.

Orientadora: Profa. Dra. Irani Iracema de Lima Argimon.

Co-orientador: Prof. Dr. Elke Bromberg.

1. Autocompaixão. 2. Idosos. 3. Bem-estar psicológico. 4. Estresse. 5. Ansiedade. I. Argimon, Irani Iracema de Lima. II. Bromberg, Elke. III. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da PUCRS
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bibliotecária responsável: Clarissa Jesinska Selbach CRB-10/2051

ALLANA ALMEIDA MORAES

**EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* E
AUTOCOMPAIXÃO EM IDOSAS SOBRE MEDIDAS DE BEM-ESTAR E
SINTOMAS DE ESTRESSE, DEPRESSÃO E ANSIEDADE**

Tese apresentada como requisito parcial para
obtenção do título de Doutor pelo Programa de
Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da
Escola de Medicina, da Pontifícia Universidade
Católica do Rio Grande do Sul

Orientadora: Prof.^a Dra. Irani Iracema de Lima Argimon

Coorientadora: Prof.^a Dra. Elke Bromberg

Porto Alegre

2021

ALLANA ALMEIDA MORAES

EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* E
AUTOCOMPAIXÃO EM IDOSAS SOBRE MEDIDAS DE BEM-ESTAR E SINTOMAS
DE ESTRESSE, DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Tese apresentada como requisito parcial para
obtenção do título de Doutor pelo Programa de
Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da
Escola de Medicina, da Pontifícia Universidade
Católica do Rio Grande do Sul

Aprovada em: _____ de _____ de _____

Banca Examinadora:

Prof.^a Dra. Carla Helena Augustin Schwanke

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Prof.^a Dra. Cláudia Hofheinz Giacomoni

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof.^a Dra. Caroline Tozzi Reppold

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Porto Alegre
2021



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
Pró-Reitoria de Graduação
Av. Ipiranga, 6681 - Prédio 1 - 3º. andar
Porto Alegre - RS - Brasil
Fone: (51) 3320-3500 - Fax: (51) 3339-1564
E-mail: prograd@pucrs.br
Site: www.pucrs.br