



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

CONFORME SOLICITAÇÃO DO AUTOR, ESTE TRABALHO
POSSUI CONFIDENCIALIDADE
ATÉ 13/11/2025

*ACCORDING TO AUTHOR'S REQUEST, THIS WORK HAS
CONFIDENTIALITY UNTIL 11/13/2025*

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

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

PORTO ALEGRE, BRASIL
2020

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

BRUNA FERNANDES DA ROCHA

**ENVELHECIMENTO E INTERVENÇÕES BASEADAS EM *MINDFULNESS*: EFEITOS SOBRE
A COGNIÇÃO, ESTRESSE E BDNF**

Porto Alegre
2020

PÓS-GRADUAÇÃO - *STRICTO SENSU*



Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul

BRUNA FERNADES DA ROCHA

**ENVELHECIMENTO E INTERVENÇÕES BASEADAS EM
MINDFULNESS: EFEITOS SOBRE COGNIÇÃO, ESTRESSE E BDNF**

Dissertação apresentada como requisito parcial para o grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Escola de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

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

Coorientadora: Prof^ª. Dr^ª. Elke Bromberg

Porto Alegre

2020

Ficha Catalográfica

R672e Rocha, Bruna Fernandes da

Envelhecimento e Intervenções Baseadas em Mindfulness : efeitos sobre a cognição, estresse e BDNF / Bruna Fernandes da Rocha . – 2020.

86.

Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, PUCRS.

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

Co-orientadora: Profa. Dra. Elke Bromberg.

1. envelhecimento. 2. mindfulness. 3. autocompaixão. 4. estresse. 5. BDNF. 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

BRUNA FERNADES DA ROCHA

**ENVELHECIMENTO E INTERVENÇÕES BASEADAS EM
MINDFULNESS: EFEITOS SOBRE COGNIÇÃO, ESTRESSE E BDNF**

Dissertação apresentada como requisito parcial para o grau de Mestre 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 Dr. Carla Helena Augustin Schwanke
Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul.

Prof. Dr. Camila Rosa de Oliveira
Faculdade Meridional IMED.

Porto Alegre 2020



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