

### Apresentação do programa

Gratuita.

Antes do início do curso haverá uma sessão de apresentação do programa de *Mindfulness at Work* com os participantes interessados.

### Entrevistas individuais

Gratuitas.

Antes de se inscrever, a pessoa interessada tem de ter uma entrevista com o instrutor, a fim de esclarecer dúvidas sobre o curso e avaliar se é benéfico fazê-lo nesse momento da sua vida.

### duração

15 horas

### datas de realização

A combinar entre a UNAVE e a empresa.

### horário

A combinar entre a UNAVE e a empresa.

### preço de inscrição

155 euros por participante.

### Número de participantes

Mínimo 4 e máximo 15 por grupo.

### inclui:

manual do praticante, instruções áudio (MP3) e certificado de frequência. (o certificado só será atribuído a quem frequentar todas as sessões).

### local de realização

instalações da empresa.

### inscrições e informações

helena.soares@ua.pt  
www.unave.pt  
tlf.: 234 370 833

### Que é Mindfulness?

O termo *Mindfulness*, pode ser traduzido como atenção plena (ou consciência plena), designa uma forma especial de prestar atenção: intencionalmente, ao momento presente, e de forma não julgadora. A importância disto resulta da compreensão de que o presente, agora, é o único momento em que podemos aproveitar a vida: para aprender, para agir, para mudar, para tratar.

### Que são intervenções baseadas em Mindfulness?

As intervenções baseadas em *Mindfulness* são programas em que aprendemos a cultivar a capacidade inata de prestar atenção às experiências quando elas acontecem. Tais programas visam ajudar, de forma prática e pragmática, os participantes a lidar melhor com as dificuldades da vida. Tanto os estudos científicos como os relatos dos participantes apontam para uma diversidade de benefícios a nível físico e psicológico.

Há vários programas deste tipo, que integram as antigas práticas e filosofias da *Mindfulness*, originárias do budismo, com os atuais conhecimentos científicos da psicologia. Tais programas são ensinados de forma inteiramente secular, sem qualquer contexto religioso. A *Mindfulness* é ensinada através de técnicas de meditação tais como prestar atenção à respiração, e ter consciência do corpo em repouso ou em movimento.

O programa matricial é o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), desenvolvido por Jon Kabat-Zinn e colaboradores no *Center for Mindfulness* da Escola Médica da Universidade de Massachusetts. Tipicamente tem a duração de 8 semanas, na modalidade de grupo.

Tanto o MBSR como outros programas afins têm sido aplicados em diversos domínios: em saúde (como adjuvante em condições de dor crónica, psoríase, depressão, cancro, distúrbios alimentares, etc.), nas escolas, e nas empresas.

### Quais são as características de Mindfulness at Work?

O programa M-at-W é uma versão abreviada do MBSR, incorporando elementos de outros programas como o *Mindful Self-Compassion* (de Christopher Germer e Kristin Neff), funcionando em grupo de até uma quinzena de participantes.

Além da prática de exercícios para cultivar a *Mindfulness*, os participantes aprendem a lidar com o stresse, qualquer que seja a causa deste, e com as dificuldades da vida em geral.

O programa inclui 6 sessões semanais (de 2h e 15 min), em grupo com o instrutor, e conclui com uma sessão mais breve (de 1 h e 30 min), de síntese e balanço.

Nas sessões semanais usam-se elementos didáticos que ajudam a compreender a origem e a natureza das dificuldades, os participantes aprendem os exercícios a ser praticados diariamente durante a semana, havendo períodos em que interagem para discutir as suas experiências.

O programa está desenhado para ser realizado no local de trabalho, sem requerer condições especiais de instalações ou de equipamento individual. Também os exercícios diários devem ser feitos em grupo e no local de trabalho.

## O que se aprende no programa

Melhorar a atenção e a estar mais focados  
Desenvolver a capacidade de lidar melhor com situações de picos de stresse ou de stresse constante  
Lidar melhor com emoções difíceis  
Desligar de pensamentos negativos  
Melhorar a autoconfiança  
Motivar-nos pelo encorajamento em vez de pela crítica depreciativa  
Desenvolver o sentimento de ligação com os outros  
Tornar-nos autónomos a cuidar do nosso bem-estar  
A viver a vida mais plenamente

## Testemunhos sobre edições anteriores com o mesmo instrutor

*Uma aprendizagem para quem quer ou sente a necessidade de viver a vida em plena consciência. Eu aconselho a todos, João Pereira (Renault) in Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR (2016).*

*Um caminho a descobrir e percorrer. Um convite ao compromisso, silêncio e respeito por nós e pelos outros. Acima de tudo, uma âncora para o equilíbrio do corpo e mente, Ana Coimbra (UA) in Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR (2016).*

## Instrutor e coordenador do curso



**José Carlos Lopes** é professor da Universidade de Aveiro, desde 1986, e doutorado em Física. Trabalhou mais de uma década nas unidades de Saúde da UA.

Fez Mestrado em *Mindfulness-Based Approaches* no Reino Unido e pertence ao Centro de Prática e Estudo de Mindfulness da UA.

Como instrutor habilitado, consta do *International Directory of MBSR Teachers and Programs* do *Center for Mindfulness*, Escola de Medicina, Universidade de Massachussets, EUA, bem como do *Center for Mindful Self-Compassion*.

Entre 2012 e 2016, foi instrutor de 36 cursos em grupo e individuais de programas baseados em *Mindfulness*, envolvendo ao todo mais de 200 participantes.

Daqueles cursos, 23 foram de MBSR, dos quais 7 realizados em hospitais para cerca de meia centena de profissionais de saúde (psiquiatras e outros médicos, enfermeiras, psicólogas e



Centro de Prática e Estudo de

*Mindfulness*

[mindfulness.web.ua.pt](http://mindfulness.web.ua.pt)