

## Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

**Duração:**  
26 horas

**datas de realização:**  
A definir

**horário das sessões:**  
10 às 12:30  
a sessão DIP tem um horário  
especial e decorrerá das 10 às  
16 horas

**preço de inscrição:**  
Apresentação do curso: grátis;  
Entrevista de avaliação e  
orientação: €40 euros, não  
reembolsáveis;  
Inscrição no curso: €230.

Valores isentos de IVA. A  
inscrição só fica completa  
após o pagamento.

**este valor inclui:**  
manual do praticante,  
instruções áudio (MP3) e  
certificado de frequência. O  
certificado só será atribuído a  
quem frequentar um mínimo  
de seis sessões.

**descontos:**  
haverá um número limitado de  
lugares para pessoas que  
tenham dificuldades  
económicas

**condições de inscrição:**  
Pré-inscrições: até 11 de abril  
de 2019. As pessoas pré-  
inscritas deverão assistir a  
uma sessão de apresentação  
do curso, no dia 14 de abril de  
2019, 11:30—12:30h (casa  
Santa Joana). Nesta sessão  
far-se-á também a marcação  
das entrevistas individuais  
com o instrutor, que  
decorrerão entre 15 e 23 de  
abril de 2019. As inscrições  
decorrerão de 29 de abril a 4  
de maio e 2019.

**local de realização:**  
UNAVE / Universidade de  
Aveiro

### Que é a mindfulness?

O termo *mindfulness*, que pode ser traduzido como atenção plena (ou consciência plena), designa uma forma especial de prestar atenção: intencionalmente, ao momento presente, e sem fazer juízos de valor. 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 actuais 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. Os programas principais, desenvolvidos nas últimas décadas, são *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) e *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). A MBCT adoptou a MBSR, integrando-a com a terapia cognitivo-comportamental. Foi desenvolvida, no final do século XX, para ajudar pessoas com depressão, tendo sido demonstrada a sua eficácia em ensaios clínicos. Os dois programas são muito semelhantes. Atualmente, desenham-se programas *mindfulness-based* otimizados para determinados problemas, que incluem conceitos e técnicas de outras disciplinas.

### Quais são as características da MBSR?

A MBSR é um programa em grupo desenvolvido por Jon Kabat-Zinn e colaboradores no Center for *Mindfulness* (CFM) da Escola Médica da Universidade de Massachusetts. Destina-se a pessoas com problemas de stresse, qualquer que seja a causa deste. Mais de 19 mil pessoas completaram os cursos do CFM, em ambiente hospitalar. A MBSR actualmente faz parte do campo da medicina integrativa e dos cuidados de saúde genéricos. Tem sido aplicada em contextos diversos, como estabelecimentos prisionais, zonas urbanas pobres, e empresas.

O programa de MBSR retirou do contexto espiritual as antigas práticas de *mindfulness*, adaptando-as de forma a torná-las acessíveis e relevantes para pessoas que padecem de uma qualquer doença, física ou psicológica, de um leque variado. 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 de MBSR tem sido alvo de muitos estudos clínicos desde o fim da década de 1970, que têm demonstrado efeitos significativos em participantes com dor crónica, fibromialgia, esclerose múltipla, perturbações de ansiedade, psoríase, cancro, bem como no autocuidado dos prestadores de cuidados de saúde. Os cursos de MBSR, geralmente, duram oito semanas e são realizados em grupo, em sessões semanais de 2-2,5 horas. Nestas sessões, em que se usam 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. Têm ainda sido usados formatos alternativos: sessões individuais, sessões em grupo concentradas em menos semanas, práticas diárias mais ou menos curtas.

## Cursos na UNAVE

**assiduidade:**  
Caso falte à primeira sessão, não poderá frequentar o curso, independentemente dos motivos da falta

**Inscrições:**  
[www.ua.pt/unave/Pa-geText.aspx?id=16374](http://www.ua.pt/unave/Pa-geText.aspx?id=16374)  
[www.unave.ua.pt](http://www.unave.ua.pt)

**Informações:**  
mindfulness@ua.pt

O curso de MBSR, de 8 semanas, em grupo, compreende 8 sessões de 2 horas mais um dia intensivo de prática de 5 horas, a realizarem-se nas instalações na UNAVE. Aberto a alunos, funcionários da UA, organizações (empresas privadas, hospitais, etc.) e ao público em geral. Este curso funcionará com um mínimo de 6 e um máximo de 12 participantes.

A próxima edição está prevista decorrer na data indicada abaixo, na 'Ficha de Pré-inscrição'. Os interessados poderão efetuar desde já a sua pré-inscrição. O formador contactará os pré-inscritos para marcar as entrevistas pré-curso. No período de inscrição, a UNAVE contactará os participantes para formalizarem a inscrição, efetuando o pagamento.

Esta informação refere-se somente aos cursos a serem ministrados na UNAVE. Para outras modalidades (cursos noutros locais, cursos individuais ou a distância), aceder a <http://mindfulness.web.ua.pt/>

**Nota 1:** 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.

**Nota 2:** Este não é um curso de formação de formadores nem de formação de profissionais de saúde, pelo que não confere competência para ensinar ou aplicar o programa a terceiros. Pelo tipo de envolvimento pessoal exigido, este curso destina-se apenas a pessoas que queiram reduzir o stress devido a dificuldades por que estejam a passar; não se destina a quem, por curiosidade ou interesse profissional, pretenda familiarizar-se com o MBSR.

## Instrutor



**José Carlos Lopes** é professor da Universidade de Aveiro, desde 1986, e doutorado em Física. Trabalha na Escola Superior de Saúde desde 2001 e na Secção Autónoma de Ciências da Saúde (SACS) desde 2005. Pertence ao Gabinete de Investigação Clínica da SACS, e ao Centro de Prática e Estudo de Mindfulness <http://mindfulness.web.ua.pt>

Completou o Mestrado em Mindfulness-Based Approaches, na Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido, em 2015 (tendo obtido em 2012 o nível de Diploma de Pós-graduação). A tese foi sobre "Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery (MBICR) in a Portuguese Population". Como instrutor habilitado, consta do International Directory of MBSR Teachers and Programs do Center for Mindfulness, Escola de Medicina, Universidade de Massachussets, EUA: <http://w3.umassmed.edu/MBSR/public/searchmember.aspx> Foi instrutor de cursos em grupo de MBSR para profissionais de saúde, que decorreram em 2012, nos Serviços de Psiquiatria do Hospital Infante D. Pedro (Aveiro) e do Hospital de S. João da Madeira, em que ao todo participaram mais de trinta profissionais (psiquiatras, psicólogas, enfermeiras e terapeutas ocupacionais).

## Testemunhos sobre as edições anteriores

*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).*