



**MINDKINDFUL**

Programa



## MINDKINDFUL

O MindKindful é um programa para cuidar da mente que contempla práticas de mindfulness e compaixão ao longo de oito semanas. O mindfulness e compaixão estão intimamente ligados e toda a prática do mindfulness deve ser realizada com uma atitude de gentileza, bondade e compaixão pelo próprio, pelos outros e pela natureza. Fazemos aqui a sua apresentação separada apenas para facilitar a descrição da organização dos conteúdos do curso.

**Organização do curso:** O curso está organizado em 8 sessões de duas horas e meia. Embora desde o início do curso todas as práticas sejam realizadas com uma atitude compassiva e sejam introduzidas pequenas práticas de compaixão pelo próprio e pelo outro, as seis primeiras sessões são essencialmente focadas no desenvolvimento de competências de mindfulness e as duas últimas centradas no treino da compaixão.

**Organização da Sessão:** Cada sessão inicia-se com uma prática de meditação, que varia consoante a sessão. Segue-se um período de partilha da experiência e dificuldades dos praticantes. Depois o orientador introduz o tema da sessão convidando a um curto período de questões acerca do tema, realizando-se depois mais um período de meditação.

**Material em Cada Sessão:** Em cada sessão os praticantes terão acesso a um file áudio com as meditações referentes a essa sessão, assim como textos de apoio acerca do tema da sessão.



## 1. A nível do treino em mindfulness o curso aborda os seguintes pontos:

### A. Introdução à Teoria e Prática do Mindfulness

- O cruzamento das práticas milenares de meditação com a psicologia, as neurociências e a educação. A via profunda e a via larga da meditação. O que é a meditação. Meditação e Espiritualidade. O mindfulness como aplicação pragmática da meditação.
- O que é o mindfulness. Os diferentes sentidos em que o termo mindfulness pode ser utilizado.
- Porquê o treino em Mindfulness
  - A mente e as suas armadilhas
  - O que conduz ao sofrimento
  - Os ciclos de Emoção – Pensamento – Emoção
  - O estado de Piloto Automático
- O que a ciência mostra acerca do treino em Mindfulness
  - Benefícios do Mindfulness
  - Transformações temporárias e permanentes no cérebro
  - Transformações atitudinais
- Os 7 pilares atitudinais subjacentes às práticas de mindfulness
- Compreensão dos fundamentos da meditação e das transformações que origina na mente.
- Aplicação do mindfulness na promoção do bem-estar, da saúde e do comportamento prossocial
- Aplicação da meditação mindfulness na abordagem da dor, pensamentos obsessivos, dificuldades emocionais e conflitos interpessoais.
- Mindfulness, Ética e Espiritualidade.

**B. Ao longo do curso, os temas das sessões e as práticas (na sessão e durante a semana) são orientadas para o desenvolvimento das seguintes competências psicológicas:**

- Regulação dos Processos de Atenção
- Consciência interoceptiva e propriocetiva
- Regulação emocional
- Presença (capacidade de “habitar” o momento presente)
- Aceitação
- Metacognição (Descentração)
- Afecto Positivo (Lovingkindness)

### **C. Práticas Nucleares**

As práticas nucleares centram-no no treino do mindfulness do corpo, dos sentidos, dos sentimentos e emoções, e estados da mente. Com esta intenção são realizadas as seguintes práticas:

- Parar e Estar Presente
- Parar Respirar e Estar presente
- Meditação Focada na Respiração
- Body Scan
- Meditação do Movimento (Caminhar)
- Meditação Focada nos Sons
- Meditação Focada nos Sentimentos
- Meditação Focada na Mente
  - Meditação Observação dos Pensamentos
  - Meditação Nomear os Pensamentos
- Meditação Presença Aberta
- Lidar com os Pensamentos e Emoções Difíceis e Dor - Aceitação
- Lovingkindness

Meditação em Díadas

## **2. A Nível do Treino Focado na Compaixão**

No Mindkindful o treino focado na compaixão utiliza e segue de perto as conceptualizações e práticas da compaixão desenvolvidas por Paul Gilbert e colaboradores na Terapia Focada na Compaixão

### **A. Introdução à Teoria e Prática da Compaixão**

- Compaixão como sinónimo de coragem e de compromisso profundo com o bem-estar
- Porque precisamos de compaixão?
- A evolução, os sistemas de regulação do afecto e as emoções.

### **B. O que a ciência mostra acerca do treino da Compaixão**

- Benefícios do Treino da compaixão
- Transformações temporárias e permanentes no cérebro com o treino da compaixão

### **C. Práticas Nucleares**

As práticas da compaixão focam-se no desenvolvimento do Eu Compassivo e da Compaixão pelo Eu e pelos Outros.

- Respiração com Ritmo Calmante
- Rastreio corporal compassivo
- Construção do Eu Compassivo
- Cultivar a compaixão pelo Eu e pelos Outros