



# Treinamento Intensivo em Meditação

Protocolo MBCT  
Mindfulness Based  
Cognitive Therapy



# Apresentação

---

O ritmo de exigências do mundo é cada vez maior, ficando difícil escapar das alterações bruscas de humor, que levam aos episódios de estresse, ansiedade e depressão. O Programa MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy segue o protocolo de tratamento do Centro de Mindfulness da Universidade de Oxford, criado por Mark Willians, Zingel Segal e John Teasdale, que propõe ajudar a “resgatar a alegria de viver” através das práticas de mindfulness.

A prática de Mindfulness atua no direcionamento da mente para estar mais consciente, menos reativo e julgador sobre os pensamentos, emoções e sensações, o que reduz os níveis de estresse, ansiedade e depressão.

---

# Objetivo do Curso

O objetivo do Programa MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy é realizar um treinamento de Atenção Plena para ensinar habilidades em mindfulness para adultos com sintomas leves e moderados de depressão, ansiedade e estresse como resultado das pressões cotidianas. As práticas de mindfulness são sustentadas por pesquisas neurocientíficas para reduzir esses sintomas, atuando no direcionamento da mente para estar mais consciente, menos reativo e julgador sobre os pensamentos, emoções e sensações.

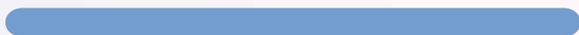
---

## Estrutura

O programa é estruturado em oito encontros semanais on-line e em grupo, baseado em um treinamento vivencial com duas horas e meia de duração. Cada sessão tem um objetivo e um tema norteador para condução das atividades e práticas em aula e em casa, visando ensinar habilidades de Mindfulness no dia a dia.

# A quem se destina

O curso é indicado para aqueles que buscam despertar e aprofundar a consciência de si mesmos, através do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, vivendo com mais harmonia e bem-estar a partir do autocuidado. É indicado também para os ambientes organizacionais, pois aumenta a criatividade, foco das tarefas e metas propostas.





# MINDFULNESS

Resgatando  
a alegria de viver

## Definição

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como uma forma específica de atenção plena – concentração agora, intencional e sem julgamento, o que significa que o praticante aceita todos os pensamentos, emoções e sensações sem categorizar como positivos ou negativos. A atitude de não julgar está em contraste com a tendência automática da luta contra vivências aversivas, deixando de viver a realidade tal como ela é.

## Objetivo

O objetivo do Mindfulness é fornecer um método para aprender a gerir emoções, pensamentos e reações para lidar com as circunstâncias, através da prática e refinamento da plena consciência. As práticas visam trazer a consciência de abertura quanto à experiência presente, pensamentos, emoções e sensações, incluindo os aspectos desagradáveis da experiência, em que há uma dificuldade maior de lidar. É preciso, mesmo diante de situações desafiantes, viver e sentir serenidade, amorosidade, gentileza e cuidado com nós mesmos e com os outros.

# Atuação

A prática de Mindfulness atua no direcionamento da mente para estar mais consciente, menos reativo e julgador sobre os pensamentos, emoções e sensações. O movimento natural de Atenção Plena e a capacidade de manter-se curioso e atento, longe de agir no piloto automático, reduz a tendência de prender-se à ruminação que mantem sintomas de depressão. A ruminação, juntamente com a projeção de pensamentos de forma automática nas experiências futuras, alimenta o estado de ansiedade. O episódio de estresse atual pode ser a resultante do impacto de problemas vividos no passado. A consciência quanto aos pensamentos, emoções e sensações, sem julgamentos, auxilia na liberação de padrões e hábitos antigos que geram estresse.



# Facilitadora



## Gina M. G. Sommerfeld

- PESQUISA E LICENCIATURA em Psicologia
- ESPECIALIZAÇÃO em Psicologia Positiva-PUC
- PÓS GRADUAÇÃO em Psicologia Social e Saúde Psicossomática
  
- Terapeuta Holística (CRTH-BR 0134)
- Terapeuta FLORAL Educadora (RIOFLOR 0348)  
Healingherbs e Ararêtama - com especialização em Terapia Floral-UFRJ
  
- Terapeuta MINDFULNESS Baseada na Terapia Cognitiva Comportamental para manejo do estresse, ansiedade, depressão
  
- Instrutora REIKI Master - Sociedade Brasileira de Reiki RJ/2000

## ATUAÇÃO

- Sócia do Espaço Psiquismo Saúde e Desenvolvimento Humano. Atua como Psicóloga junto à equipe de Educação Infantil na Babylandia Atuação-Escola Bilingue.
- Atuou como Terapeuta Floral na ABTR - Associação Brasileira de Terapia e Reabilitação e CECAPE - Centro de Cardiologia Pediátrica.
- Foi Psicóloga clínica no CBMERJ - 3ª Policlínica do Corpo de Bombeiros de Niterói, junto à Equipe Multidisciplinar de Saúde na AFR - Associação Fluminense de Reabilitação.

# Informações

## CURSO DE MINDFULNESS Protocolo MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy

ONLINE E AO VIVO

### Período

De 18 de Janeiro de 2022 a 15 de Março de 2022

18 e 25 de Janeiro  
1, 08, 15 e 22 de Fevereiro  
08 e 15 de Março

(8 encontros semanais, às terças-feiras)

### Horário

de 19h às 21h30

### Carga Horária

20 horas

### Investimento

R\$800,00  
em 4x sem juros



OU

R\$ 700,00 à vista  
(através de transferência  
bancária)

[Pague Aqui](#)



 (21) 96822-6006

[www.psiquismo.com.br](http://www.psiquismo.com.br)