

DESAFIOS DA PSICOLOGIA DA SAÚDE NUM MUNDO EM MUDANÇA

Título do workshop: Introdução ao Mindfulness no contexto da Psicologia da Saúde

Formador/a: Vanessa Dias, University of Kent, vcrd2@kent.ac.uk, [CV](#)

Objetivos de Aprendizagem: A integração do Mindfulness no nosso estilo de vida permite-nos estar focados no momento presente e, a longo-prazo, torna-nos capazes de transcender a nossa tendência para o pensamento automático, tantas vezes pautado pela negatividade e pela nossa necessidade de julgar as pessoas e/ou situações, atribuindo-lhes a conotação de bom ou mau, positivo ou negativo. Neste workshop pretendemos partilhar os princípios básicos da prática do mindfulness como um meio para uma vida mais centrada, alicerçada no Presente e feliz, através de uma maior consciência sobre a tela que é a nossa mente.

Conteúdos Programáticos:

A1 - Introdução ao conceito de Mindfulness: a) a perspectiva oriental, b) a perspectiva ocidental, e c) a necessidade de integração de práticas orientais e ocidentais;

A2 - Utilização e benefícios do Mindfulness no contexto da Psicologia da Saúde;

B1 – As Sete Atitudes do Mindfulness;

B2 – A importância da Gratidão e da Compaixão na prática do Mindfulness;

C1 – Técnicas de Mindfulness em contextos psicológicos;

C2 – Exploração da aplicação prática do Mindfulness em três situações diferentes: 1) redução do stress e da ansiedade, 2) distúrbios alimentares e 3) melhoria na qualidade das relações interpessoais;

D – Indução e realização de uma sessão de meditação mindfulness.

Referências de Base

Baer, R.A. (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches – Clinician’s Guide To Evidence Base and Applications*. San Francisco, California: Elsevier.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, California: New Harbinger Publications, Inc.

Vandenberghe, L., & Assunção, A.B. (2009). Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínicos*, 2(2), 124-135.