

# DISCIPLINA TERAPIAS BASEADAS EM MINDFULNESS - MÓDULO AUTOCOMPAIXÃO

Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia - Escola Paulista de Medicina - UNIFESP  
Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Código da disciplina:   | 1328   |
| Nome:                   | Disciplina Terapias Baseadas em Mindfulness - Módulo Autocompaixão                 |
| Programa:               | Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia - Escola Paulista de Medicina - UNIFESP |
| Cronograma de criação:  | Disciplinas Primeiro Semestre de 2023  |
| Responsável Disciplina: | Ana Regina Noto  |
| Colaboradores:          |  |

## Detalhes da disciplina

**Carga horária:** 45 horas (22h teóricas, 5h prática, 18h de atividades extras) **Créditos:**

3

**Requisitos / Critérios de ingresso:** Estar desenvolvendo projeto de pesquisa e/ou ter formação básica para atuar como facilitador em MBIs (Intervenções Baseadas em Mindfulness): MBRP, MBSR, MBCT ou similar.

**Ementa do curso:** A autocompaixão é um componente que tem se mostrado como importante diferencial para os benefícios das práticas de Mindfulness quando incorporadas aos processos terapêuticos, em diferentes áreas da saúde (psicoterapia, terapia ocupacional, fisioterapia), para tratamento de TUS, ansiedade, depressão, entre outros transtornos de comportamento. O curso visa ampliar e aprofundar conhecimentos sobre aspectos da autocompaixão em práticas de Mindfulness para a saúde: Definições, Contextualização, Bases neurobiológicas, Componentes e Implicações Práticas.

**Bibliografia:** Principal: NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Artmed Editora, 2019. Complementar: Michalak J, Steinhaus K, Heidenreich T. (How) Do Therapists Use Mindfulness in Their Clinical Work? A Study on the Implementation of Mindfulness Interventions. Mindfulness 11: 401-410, 2020. Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. Mindfulness e Psicoterapia. Artmed, 2ª ed, 2016. Ostan BD, Robinson MD, Meier BP. Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. Springer Ed, 2015. Gilbert P. Terapia focada na compaixão. Hogrefe 1ª ed, 2020.

## Detalhes da oferta

**Vagas:** 30

**Período:** 07/03/2023 a 27/06/2023

**Horário:** 08:00 – 10:30

**Dia da Semana:** Terça-feira

**Modalidade:** Remoto

**Idioma:** Português

**Local:** Plataforma Zoom