



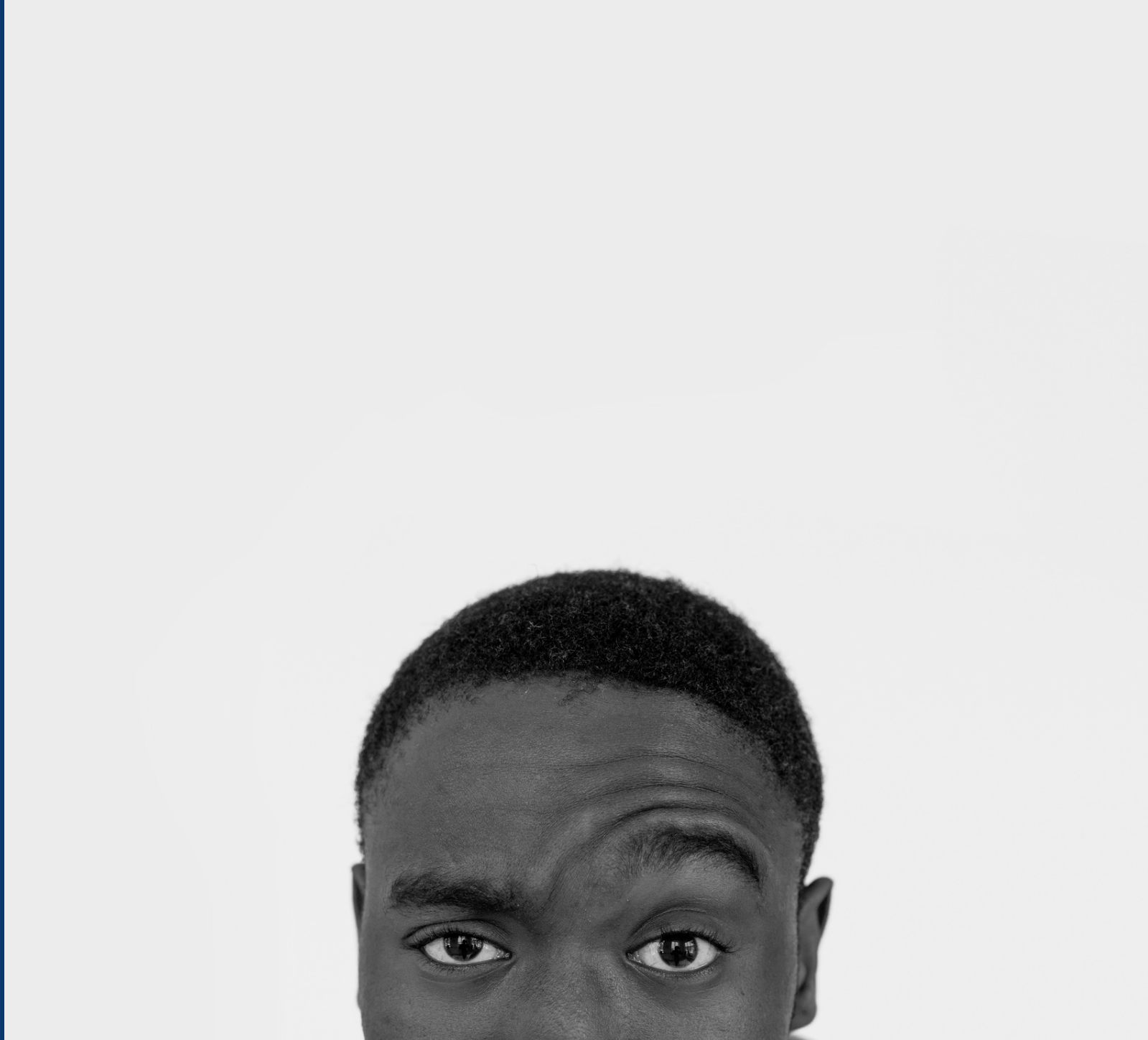
2025



MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY - 8 SEMANAS

MBCT

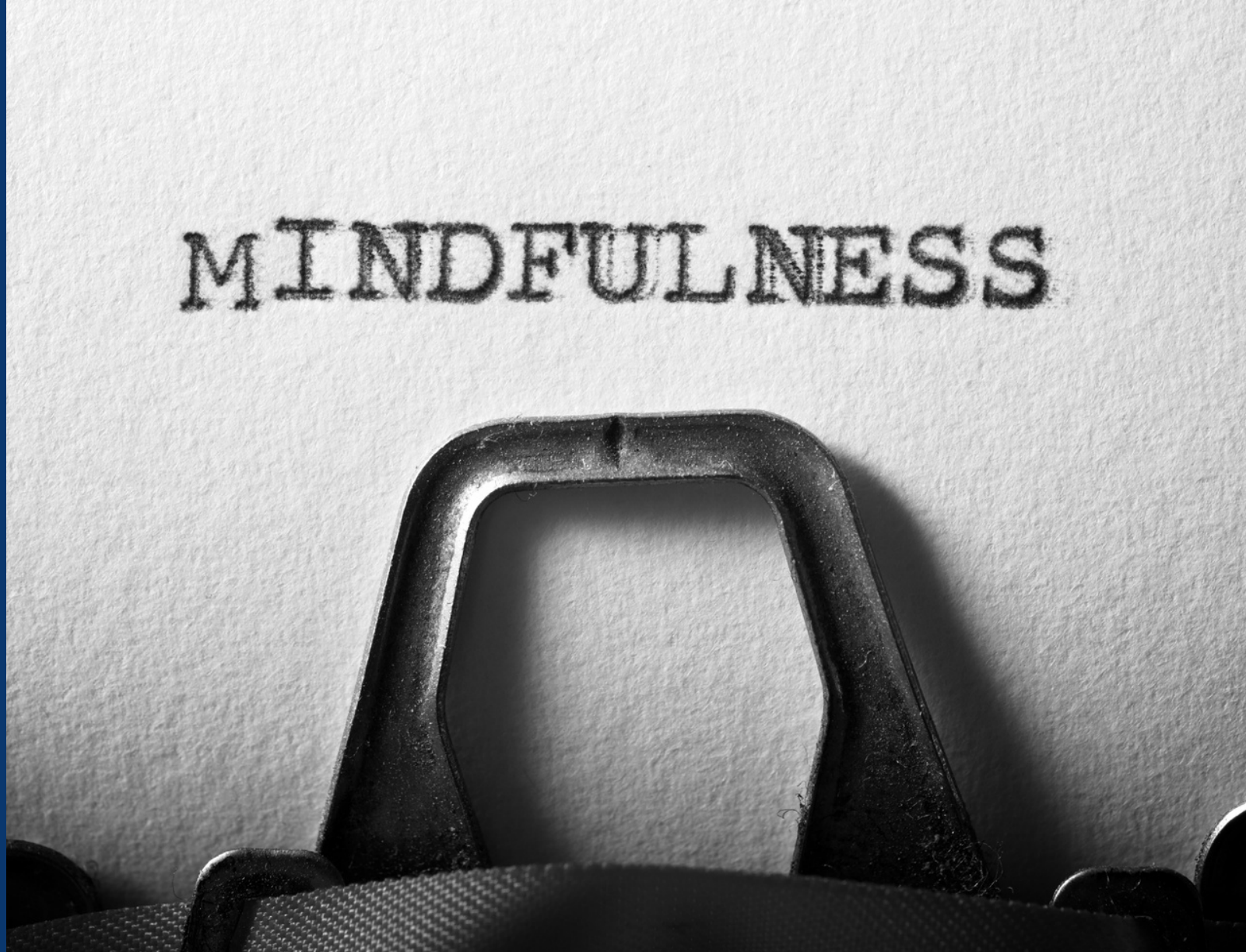
O programa de MBCT de 8 semanas reúne elementos da Terapia Cognitivo-Comportamental e de Mindfulness. Surgiu com o intuito de auxiliar pacientes com o histórico de depressão a prevenir recaídas. Existem vários estudos que apontam melhoras percebidas em sintomas de TDAH, principalmente no quesito atenção e regulação emocional.



Por que seria bom participar?

- Mesmo com medicação, você sente que está no piloto automático muitas vezes?
- Tem dificuldade de estar no momento presente?
- Sente que está sempre correndo?
- Fica muito tempo preso em pensamentos?
- Tem dificuldade para perceber como se sente?
- Se alimenta com pressa e sem atenção?
- Deseja melhorar sua regulação emocional?
- Não sente prazer nas atividades cotidianas?
- Quer melhorar sua qualidade de vida?

Responder sim a um desses aspectos já seria o suficiente



O que significa *MINDFULNESS*?

Mindfulness é uma tradução em inglês da palavra ***sati***, que sugere estar atento, atenção e lembrar na língua pali, forma de se comunicar da psicologia budista de 2,5 mil anos atrás (Germer, 2016). Segundo Germer (2016), o termo *mindfulness* pode ser usado para descrever um constructo teórico (a ideia de *mindfulness*), exercícios para cultivar *mindfulness* (como a meditação) ou processos psicológicos (mecanismos de ação na mente e no cérebro).

A prática de mindfulness direciona a atenção do sujeito para o presente momento, sendo assim não está presa no passado ou futuro e não se rejeita ou se agarra ao que ocorre no momento (Germer, 2016). Essa atenção plena, é consciência, pode ser cultivada pelo foco de atenção direcionado para o momento atual, presente e livre de julgamentos (Kabat-Zinn, 2019). Essa forma de atenção pode ser realizada por qualquer pessoa e gera energia, clareza mental e alegria (Germer, 2016). O foco está no que acontece no momento, externamente ou internamente, sendo a experiência vivida sem julgamento (Beck, 2022). A atenção plena, envolve observar de modo a ser mais compreensivo consigo mesmo e sem criticar (Williams & Penman, 2015). Mindfulness significa direcionar a atenção aos pensamentos, emoções, sensações, objetos, dentre outros aspectos que estão acontecendo no momento presente. Quando a mente começa a vagar no meio dessa tarefa, temos que perceber e retornar ao presente. Pode ser considerada uma atividade cognitivo-emocional complexa, a qual acolhe e aceita, sem julgamentos, os pensamentos e emoções que vêm à mente durante todas as nossas experiências (Lee & Cho, 2021). A atenção plena envolve uma maior consciência e proporciona maior aceitação e clareza do momento presente (Kabat-Zinn, 2020).

"Atenção no aqui e agora, momento a momento, sem julgamento e percebendo as coisas como são"





Qual objetivo do MBCT de 8 semanas?

O programa MBCT de 8 semanas tem como objetivo aumentar a consciência do momento presente, assim como dos padrões que seguimos, para que possamos responder de forma consciente às situações, saindo do modo automático. Esse objetivo é alcançado por meio da prática, treinando nossa atenção e percebendo as alternâncias com consciência.



SATI
SAÚDE INTEGRADA

PROGRAMAÇÃO

1

Vivendo com
consciência

5

Deixe as coisas serem
como já são

2

Vivendo dentro da
cabeça

6

Pensamentos não
são fatos

3

Reunindo a mente
dispersa

7

Como posso cuidar
melhor de mim
nesse momento?

4

Reconhecendo a
aversão

8

Mantendo e
extendendo a nova
aprendizagem

SAÚDE MENTAL
E ALIMENTAÇÃO



EFEITOS DA PRÁTICA FORMAL

MECANISMOS DE AÇÃO, COM EVIDÊNCIA NEUROLÓGICA

- **Regulação da atenção:** Estabilidade do estado de alerta, mesmo tendo outros estímulos;
- **Consciência corporal:** Estar consciente das próprias emoções, assim como perceber sensações sutis;
- **Regulação da emoção:** Reatividade diminuída, inclusive não permitindo que reações emocionais influenciem no desempenho;
- **Reavaliação:** Ver as dificuldades de maneira diferente, sem considerar todas como totalmente negativas;
- **Exposição:** Dessensibilização a tudo que estiver presente no campo da percepção;
- **Senso flexível do eu:** Crescente adaptabilidade e menos identificação com emoções

(GERMER, 2016)



BENEFÍCIOS PARA O PÚBLICO EM GERAL

- Redução e prevenção de sintomas depressivos e de ansiedade;
 - (Friary & Brust, 2020); Pedulla, 2016; Raj et al. , 2019; Williams & Penman, 2015.)
- Redução da evitação experiencial - maior enfrentamento;
 - (Raj et al. , 2019)
- Mudanças no estado de humor - longo prazo - felicidade e bem-estar;
 - (Roemer & Orsillo, 2016; Williams & Penman, 2015).
- Mudança cognitiva - maior flexibilidade cognitiva (menos pensamentos mal adaptativos, ruminação, obsessão, autocrítica ou preocupação) ;
 - (Fresco & Mennin, 2019; Hofheinz, Reder & Michalak, 2020; Kabat-Zinn,2020; Pedulla, 2016; Raj et al. , 2019)





Material Extra

Os materiais abaixo estão inclusos no programa.



Apostila e E-book
com material do curso.



Áudios gravados
de meditação para ouvir
durante as semanas.



Práticas extras (online)
Acesso às práticas semanais,
que ocorrem na modalidade
online.



Como funciona o programa?

DURAÇÃO

- 8 semanas
- 1 encontro por semana
- 2 horas até 2 horas e 30 min por encontro

ATIVIDADES

- Meditações
- Atividades cognitivas
- Atividades experienciais
- Exposição em grupo
- Tarefas de casa

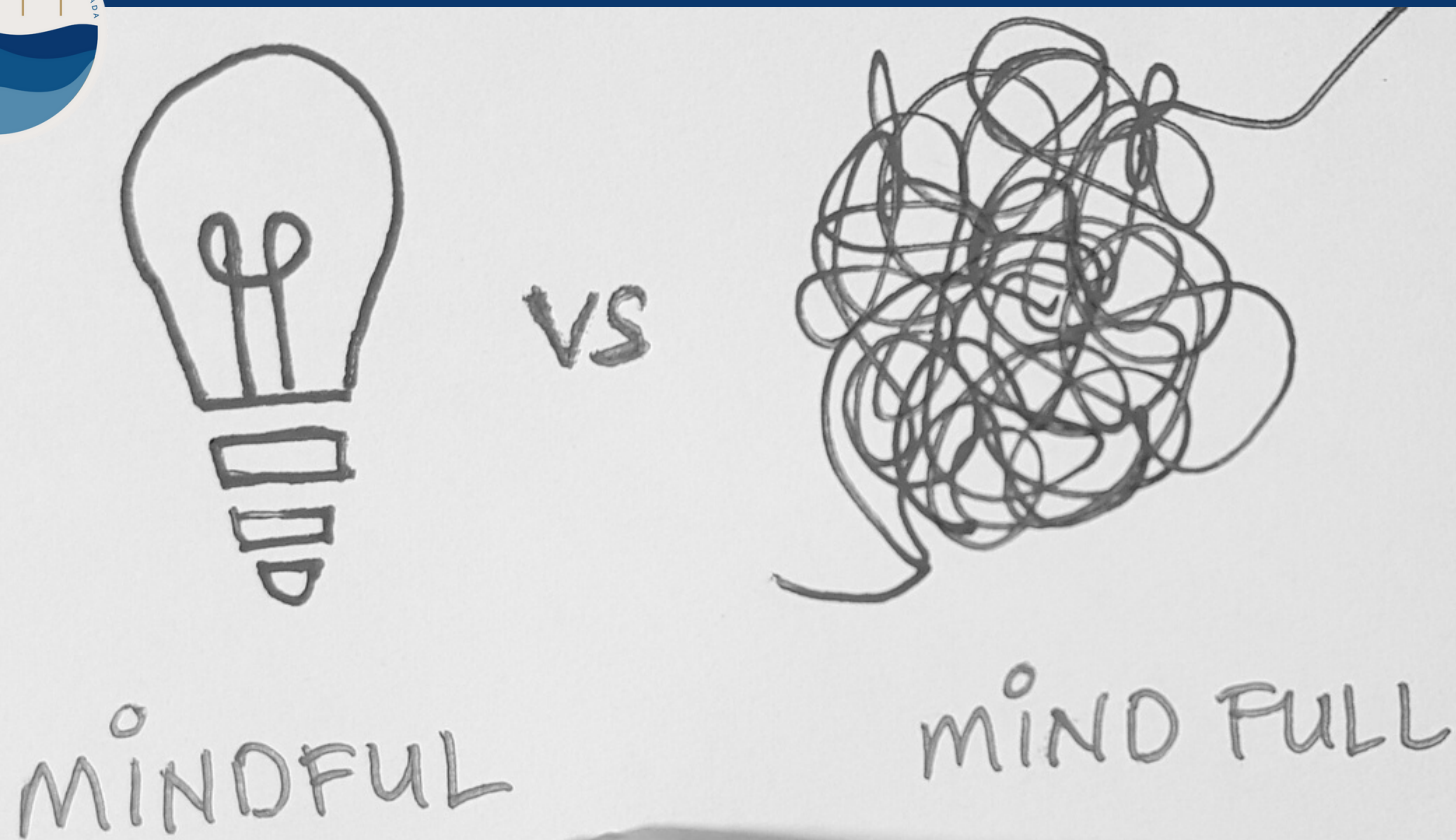


O que acontece em cada encontro?

Cada encontro tem práticas específicas para o objetivo da sessão dentro do programa. De modo geral, existem práticas de meditação na posição deitada, sentada e em movimento.

Também trabalhamos técnicas cognitivas, visando a construção de conhecimento através da prática. Após as práticas, realizamos trocas em duplas ou trios e inquéritos no grupo, onde cada participante pode compartilhar suas experiências.

É um convite para uma construção em conjunto.



Posso ir somente em uma sessão?

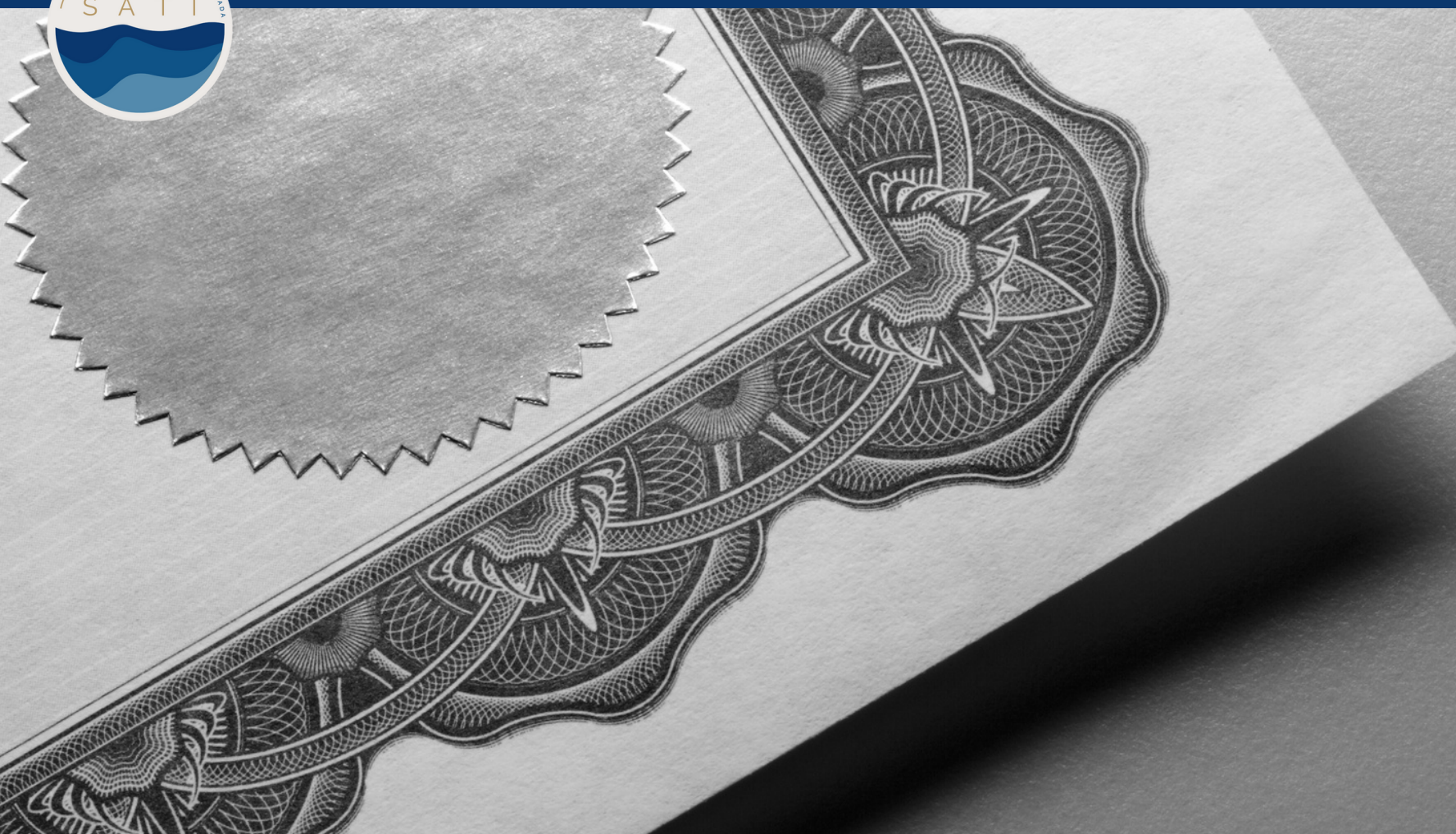
Não é o ideal. O programa foi elaborado de forma que cada sessão seja continuidade da anterior. Por isso, participar de apenas uma ou algumas sessões não é recomendado.

O objetivo do programa é ser um convite para começarmos a viver com mais consciência, sem pressa, sem julgamento, com curiosidade, percebendo o momento a momento.



Caso não possa ir em alguma sessão, o que posso fazer?

Pensando nisso, foi elaborado um material com resumos e questões pertinentes de cada uma das sessões, além da gravação de áudio das práticas, para que você possa seguir o programa. Os inquéritos de cada sessão podem ser respondidos no material complementar, após a realização da prática, via áudio.



Recebo certificado?

Sim, você recebe um certificado de participação, caso tenha participado de 6 encontros ao vivo.



Tiago Giacometti

— QUEM SOU EU? —

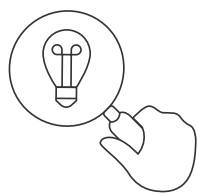


SOBRE



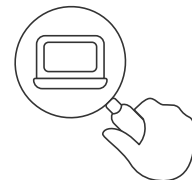
Psicólogo, com mais de 10 anos de experiência. Amante de esportes. Vegano e ativista pela causa animal.

MOTIVAÇÃO



Sempre busco fazer meu melhor dentro das atividades que realizo. No meu trabalho, ajudar as pessoas a estarem em desenvolvimento me motiva.

FORMAÇÃO



Sou graduado em Psicologia pela Universidade de Caxias do Sul (UCS). Ampliei minha formação adquirindo maior conhecimento teórico e técnico. Realizei especialização e aperfeiçoamento em Terapia Cognitivo-Comportamental, formação profissional básica em Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness, formação em Sexologia Clínica e especialização em psicologia do futebol. Além disso, pude realizar cursos breves de extensão visando consolidar conhecimentos. Busco estar em constante aperfeiçoamento, visando sempre entregar o melhor trabalho.



Investimento

INVESTIMENTO

O investimento por pessoa
para a realização do
programa é de:

R\$ 1.000,00

à vista



EM ATÉ 10 VEZES

no cartão de crédito.



VAGAS LIMITADAS PARA 15 PARTICIPANTES

Referências

- Beck, J. S. (2022). Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática (3a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Contreras Prados, S. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Aula de Encuentro, vol 24 (1), Reflexiones pp. 213-242
- Cunha, C. P., Martins, M. R. L., Sousa, S. F., Carvalho, M. J., Semkiw, M. R. P., Bandeira, L. F. S., Júnior, J. Z. A. C., Kniphoff, I. S. O., Oliveira, L. S., Guimarães, K. W. R., Alencar, R. K. M. (2025). Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adultos: diagnóstico, impactos na saúde mental e estratégias terapêuticas. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, vol 7 (1), 333-345.
- Fernández, E. (2016). MBCT (MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY): ORIGEN, ALCANCE Y EFICACIA. REVISTA DE PSICOTERAPIA, 103, 71-88.
- Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2019). All together now: utilizing common functional change principles to unify cognitive behavioral and mindfulness-based therapies. Current opinion in psychology, 28, 65–70.
- Friary, V., & Brust, C. (2020). Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT). In I. C. W. Souza (Coord), Mindfulness e terapia cognitivo-comportamental. (pp. 44-60). Barueri: Manole.
- Germer, C. K. (2016). O significado de mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Coord.), Mindfulness e psicoterapia (2a ed, pp. 2-36) . Porto Alegre: Artmed.
- Hofheinz, C., Reder, M., & Michalak, J. (2020). How specific is cognitive change? A randomized controlled trial comparing brief cognitive and mindfulness interventions for depression. Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research, 30(5), 675–691.
- Kabat-Zin, J. (2019). Atenção plena: para iniciantes. Rio de Janeiro: Sextante.
- https://www.mindfulnessbrasil.com/pessoas-com-tdah-se-beneciam-da-pratica-de-mindfulness/utm_sourcerssutm_mediumrssutm_campaignpessoas-com-tdah-se-beneciam-da-pratica-de-mindfulness
- López, E. F., Vizcaino, M. A., López, J. C., Vila, S. B. (2016). Entrenamiento en mindfulness para pacientes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH): Una revisión descriptiva. REVISTA DE PSICOTERAPIA, 103, 203-2013.
- Pedulla, T. (2016). Depressão: encontrar um caminho de entrada, encontrar um caminho de saída. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Coord.), Mindfulness e psicoterapia (2a ed, pp. 152-170) . Porto Alegre: Artmed.
- Moraiti, I., Fotoglou, A., & Digas, A. (2023). Mindfulness training - Effect on adults with ADAH and depressive symptoms and the role of digital technologies. Journal Health and Technology, vol 2 (3).
- Raj, S., Sachdeva, S. A., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y. K., & Verma, S. K. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. Asian journal of psychiatry, 39, 58–62.
- Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2016). Ansiedade: aceitar o que vem e fazer o que importa. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Coord.), Mindfulness e psicoterapia (2a ed, pp. 171-188) . Porto Alegre: Artmed.

Referências

- Beck, J. S. (2022). Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática (3a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Contreras Prados, S. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Aula de Encuentro, vol 24 (1), Reflexiones pp. 213-242
- Cunha, C. P., Martins, M. R. L., Sousa, S. F., Carvalho, M. J., Semkiw, M. R. P., Bandeira, L. F. S., Júnior, J. Z. A. C., Kniphoff, I. S. O., Oliveira, L. S., Guimarães, K. W. R., Alencar, R. K. M. (2025). Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adultos: diagnóstico, impactos na saúde mental e estratégias terapêuticas. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, vol 7 (1), 333-345.
- Fernández, E. (2016). MBCT (MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY): ORIGEN, ALCANCE Y EFICACIA. REVISTA DE PSICOTERAPIA, 103, 71-88.
- Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2019). All together now: utilizing common functional change principles to unify cognitive behavioral and mindfulness-based therapies. Current opinion in psychology, 28, 65–70.
- Friary, V., & Brust, C. (2020). Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT). In I. C. W. Souza (Coord), Mindfulness e terapia cognitivo-comportamental. (pp. 44-60). Barueri: Manole.
- Germer, C. K. (2016). O significado de mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Coord.), Mindfulness e psicoterapia (2a ed, pp. 2-36) . Porto Alegre: Artmed.
- Hofheinz, C., Reder, M., & Michalak, J. (2020). How specific is cognitive change? A randomized controlled trial comparing brief cognitive and mindfulness interventions for depression. Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research, 30(5), 675–691.
- Kabat-Zin, J. (2019). Atenção plena: para iniciantes. Rio de Janeiro: Sextante.
- https://www.mindfulnessbrasil.com/pessoas-com-tdah-se-beneciam-da-pratica-de-mindfulness/utm_sourcerssutm_mediumrssutm_campaignpessoas-com-tdah-se-beneciam-da-pratica-de-mindfulness
- López, E. F., Vizcaino, M. A., López, J. C., Vila, S. B. (2016). Entrenamiento en mindfulness para pacientes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH): Una revisión descriptiva. REVISTA DE PSICOTERAPIA, 103, 203-2013.
- Pedulla, T. (2016). Depressão: encontrar um caminho de entrada, encontrar um caminho de saída. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Coord.), Mindfulness e psicoterapia (2a ed, pp. 152-170) . Porto Alegre: Artmed.
- Moraiti, I., Fotoglou, A., & Digas, A. (2023). Mindfulness training - Effect on adults with ADAH and depressive symptoms and the role of digital technologies. Journal Health and Technology, vol 2 (3).
- Raj, S., Sachdeva, S. A., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y. K., & Verma, S. K. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. Asian journal of psychiatry, 39, 58–62.
- Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2016). Ansiedade: aceitar o que vem e fazer o que importa. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Coord.), Mindfulness e psicoterapia (2a ed, pp. 171-188) . Porto Alegre: Artmed.



DÚVIDAS?

+55(54)99960-1600

