

CURSO DE MINDFULNESS DE 8 SEMANAS

Com Thais Requito

Olá!

Bem-vindo/a ao programa de 8 semanas de Mindfulness!

Por favor, leia atentamente este arquivo antes de reservar a sua vaga.

Para confirmar a sua inscrição, **basta preencher as informações contidas [neste formulário](#) e enviar o comprovante de pagamento, para cursos@thaisrequito.com**

SOBRE O CURSO

O programa **Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para a Vida** (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life; MBCT-L*) ensina, ao longo de 8 semanas, de forma estruturada e simples, práticas de mindfulness (atenção plena) e abordagens cognitivo-comportamentais, que podem ser facilmente aplicadas à vida cotidiana.

O curso guia os seus participantes na aplicação destes ensinamentos, facilitando o desenvolvimento de novas perspectivas e formas de lidar com o estresse e as dificuldades do dia a dia, além de criar as condições para que a alegria, a compaixão, a equanimidade e a sabedoria sejam cultivadas.

O programa MBCT-L é uma evolução do renomado Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para a Depressão (*Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression, MBCT-D*), criado pelos doutores Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale, com o objetivo de prevenir a recorrência de crises de depressão. Atualmente, o curso tem sido usado, também, na promoção de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

MINDFULNESS É OBSERVAR, SEM JULGAR E COM GENTILEZA

A partir da experiência direta das sensações físicas e do reconhecimento dos pensamentos e emoções, ao longo das práticas meditativas, é possível transformar a forma como nos relacionamos com atividades diárias, adquirindo novas perspectivas. Em essência, praticar Mindfulness permite que você perceba os padrões de comportamento, antes que eles te “sequestrem” e te façam agir no piloto automático.

A prática de Mindfulness (Atenção Plena) pode trazer mudanças sustentáveis no humor e nos níveis de felicidade e bem-estar. Evidências científicas mostraram que a Atenção Plena não só evita a depressão, mas também afeta positivamente os padrões cerebrais relacionados à ansiedade, estresse, depressão e irritabilidade. Outros estudos mostraram que os meditadores regulares vão ao médico com menos frequência e passam menos dias no hospital; além de haver, também, melhora na memória e aumento da criatividade, por exemplo.

PRÁTICA ENTRE AS SESSÕES

Esta abordagem depende inteiramente da sua intenção de fazer a prática em casa entre os encontros semanais. **A prática em casa levará pelo menos uma hora por dia, 6 dias por semana, por 8 semanas**, e envolve tarefas como ouvir meditações gravadas e outros exercícios. Sabemos como é difícil encontrar essa quantidade de tempo para algo novo em nossas vidas; entretanto, o compromisso de dedicar algum tempo para praticar em casa é parte essencial do curso. Se você não se sente pronto para dedicar o tempo recomendado, talvez seja melhor adiar o início das aulas.

DETALHES PRÁTICOS

Duração	8 semanas
Frequência	2 horas de aula por semana
Datas	Terças-feiras , das 19:00 às 21:00 (<i>dias 6, 13, 20, 27 de abril e 4, 11, 18 e 25 de maio</i>)
Local	O curso acontecerá ao vivo e será interativo, via Zoom (aplicativo para eventos virtuais)
Material	O resumo da sessão e os áudios para prática em casa serão entregues no final de cada aula
Investimento	R\$1.100,00 (<i>3 vagas para aposentados e estudantes com 50% de desconto</i>)
Condições de pagamento	Á vista, com 5% de desconto ou em 2 vezes (50% na inscrição e 50% até na semana 4)
Dados para pagamento	Razão Social: Thais Requito Consultoria e Treinamentos Eireli - ME CNPJ: 27.382.537/0001-10 Banco: Itaú; Agência: 3052; Conta Corrente: 15774-4
Política de cancelamento	Caso o participante deseje cancelar a sua inscrição com até 4 semanas de antecedência do curso, será cobrada uma taxa de R\$50 de administração. Caso o cancelamento seja feito com menos de 4 semanas de antecedência, não haverá devolução do valor investido.
Facilitadora	Thais Di Dario Requito: Ex-workaholic e meditadora de longa data, Thais viu sua vida se transformar quando aprendeu a aplicar os aprendizados dos retiros na vida real. Professora e treinadora de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness, pelo Centro de Mindfulness da Universidade de Oxford, Thais é também professora certificada do Search Inside Yourself e se dedica a inspirar pessoas como você e organizações a despertarem o seu potencial completo, de dentro para fora.

FORMATO E DINÂMICA

O curso acontecerá **ao vivo e será interativo**; nossa intenção é reproduzir na sala virtual o que aconteceria num curso presencial. Por isso, se for possível, por favor, considere as recomendações a seguir:

- **Procure manter a sua câmera ligada ao longo de todos os encontros;**
- Escolha um ambiente calmo e silencioso, em que não será interrompido;
- Prefira usar o computador, ao invés do celular, para participar das aulas;
- É recomendável desligar o celular, o telefone e deixar o computador em modo “não perturbe”;
- Certifique-se de que o computador não vá desligar após algum tempo sem uso (considere que em alguns momentos você vai estar apenas ouvindo e o computador pode entrar em modo economia de bateria);
- Lembre-se de que vamos precisar de uma boa conexão de internet;

Considere que essa é uma oportunidade para dar uma pausa no uso dos seus dispositivos eletrônicos. Se você quiser, pode informar aos seus colegas e familiares que estará indisponível nesse horário.

ESSE É O CURSO CERTO PARA MIM?

O programa não é um tratamento para nenhuma condição física ou psicológica. Se você está experienciando estresse, ansiedade ou sensação de insatisfação generalizada com a vida, esse curso pode oferecer algumas técnicas para te ajudar a responder de forma mais apropriada aos altos e baixos da vida. No entanto, **o curso não é indicado para pessoas que estejam vivenciando problemas muito severos em alguma dessas áreas**. Antes de confirmar a sua participação, por favor, preencha esse [questionário](#) e compartilhe conosco algumas informações importantes a respeito do seu estado. Assim poderemos nos assegurar de que o curso será útil para você nesse momento.

Destacamos abaixo algumas das questões que podem impedir que o participante se beneficie do curso. Recomendamos que você converse com o facilitador do programa, caso tenha dúvidas adicionais:

Depressão, transtornos psiquiátricos em estado agudo e pensamentos suicidas

O curso não é recomendado para pessoas em fase aguda de qualquer condição clínica, com risco de crise dissociativa, tais como portadores de transtornos de personalidade, esquizofrenia, entre outros (a não ser que estejam em programas específicos para suas necessidades, e sob supervisão de um profissional experiente no tema).

Abuso de álcool ou substâncias químicas

A participação no curso incluirá até uma hora de prática diária de meditação em casa e outras atividades. É essencial que essa prática ocorra quando sua consciência não estiver prejudicada, portanto, se você estiver consumindo álcool ou outras drogas em excesso, por favor, considere cuidadosamente se você será capaz de encontrar as condições necessárias para completar a sua prática - já que é fundamental que isso aconteça quando você não estiver sob efeito de alguma dessas substâncias.

Eventos estressantes acontecendo no momento

Embora pareça estranho, às vezes pode ser um pouco estressante participar desse curso. Isso porque há um grande compromisso de tempo: além das sessões semanais, recomendamos que você faça práticas diárias, em casa, que levarão cerca de uma hora por dia. Se há muita coisa acontecendo em sua vida agora (mudança de emprego, de casa, problemas em relacionamentos, compromissos de trabalho, etc), adicionar o curso de 8 semanas à essa mistura, pode não ser benéfico.

Estamos muito felizes com o seu interesse em participar do programa.

Se você tiver dúvidas ou preocupações a respeito do curso, por favor, entre em contato conosco através do e-mail cursos@thaisrequito.com, para que possamos oferecer informações adicionais, que te ajudarão a decidir se o programa é recomendado para você e se este é o momento certo para participar.

Seja muito bem-vindo/a e aproveite essa jornada!