



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

INSTITUTO DE SAÚDE

Núcleo de Formação e Desenvolvimento Profissional



**Instrumento para execução de cursos de aperfeiçoamento e atualização
para os trabalhadores do SUS -
CurSUS**

ITENS	CARACTERÍSTICAS
1) Título do curso	Habilidades socioemocionais, Foco e Autoconhecimento: Programa de Redução do Estresse, Autocuidado e Qualidade de Presença baseado em <i>Mindfulness</i> .
2) Coordenador Professores participantes	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
3) Ementa	<p><i>“O sucesso de uma ação, depende da condição interna daquele que realiza a ação.”</i></p> <p>Os programas baseados em <i>Mindfulness</i> contemporâneos são frutos da união de saberes provenientes das tradições contemplativas e conhecimentos da medicina, psicologia e educação.</p> <p>Os estudos científicos desses programas têm mostrado como os exercícios que envolvem o reconhecer e reorientar a atenção, bem como o cultivo da intenção e das atitudes de abertura e curiosidade com os próprios pensamentos, emoções, corpo e relacionamentos é um valioso caminho para aprimorar a qualidade da ‘condição interna’ do indivíduo em cada atividade.</p> <p>O curso valoriza a aprendizagem vivencial, faz uso de diferentes atividades psicoeducativas individuais ou em grupo nas quais o participante é convidado a experimentar a prática de exercícios na postura sentada, deitada, em pé e principalmente com movimentos corporais; sempre seguidos de um momento para partilhar e explorar junto o que foi percebido durante o exercício.</p> <p>Não se trata de terapia em grupo, não serão exploradas em profundidade histórias pessoais e sim apenas o que foi</p>

	<p>vivenciado durante os exercícios. O Curso oferece um treinamento de habilidades, cujo desenvolvimento pode resultar em efeitos terapêuticos.</p> <p>É composto por 1 palestra introdutória com objetivos de esclarecimentos e identificação de fato do interesse na participação engajada no Curso. A partir da palestra, é formado um grupo que seguirá em 8 encontros semanais de 2,5 horas, além do tempo dedicado a exercícios propostos para serem realizados entre os encontros (cerca de 20 min por dia). Em cada encontro são abordados novos temas e exercícios que se integram em um processo de desenvolvimento gradual e progressivo. Vide parte do conteúdo específico de cada encontro no quadro da programação abaixo.</p> <p>Este curso cumpre como requisito para a inscrição em Cursos de formação de Instrutores de Programas baseados em <i>Mindfulness</i> no Brasil ou exterior.</p> <p><i>“Não podemos transformar o comportamento de sistemas, enquanto não mudarmos a qualidade da atenção e presença das pessoas e dos grupos que atuam nesses sistemas”</i> <i>“...não podemos cuidar ou gerir os outros a menos que tenhamos cuidado ou gerido a nós mesmos antes”</i></p>
4) Público alvo	<p>Gestores e Profissionais de diferentes áreas do SUS-SP.</p> <p>O curso foi elaborado principalmente para queixas comuns nos dias atuais, incluindo situações vividas pelos gestores e profissionais do SUS-SP:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Níveis elevados de estresse; • Sintomas de ansiedade e depressão; • Reatividade excessiva às situações do dia a dia; • Pouca capacidade de atenção; • Frequentes autocríticas e autopunições prejudiciais • Interesse em autoconhecimento (como a mente-corpo-emoções-comportamento funcionam em diferentes situações) e autodesenvolvimento; • Interesse em assumir a responsabilidade por escolhas mais habilidosas e compassivas frente à vida. <p>Importante: O curso não é indicado para pessoas em quadros agudos ou instáveis de qualquer acometimento físico ou emocional, por exemplo transtorno de ansiedade, afetivo bipolar, depressão maior, dor, esquizofrenia, epilepsia. A ficha de inscrição incluirá o autorrelato de quadros específicos e seu acompanhamento.</p>

5) Objetivo	Desenvolvimento de habilidades atencionais (foco/concentração) e socioemocionais (relação com as emoções intra e interpessoais) para o autocuidado e atenção ao outro.
6) Resultados esperados	<p>O Curso tem como intenção proporcionar um espaço para o desenvolvimento de diferentes habilidades.</p> <p>A) Habilidades atencionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - foco/concentração; - reconhecimento de onde está a atenção/meta-atenção, meta-consciência; - redirecionamento da atenção. <p>B) Habilidades atitudinais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - abertura, curiosidade; - cuidado/gentileza/generosidade consigo mesmo e com o outro; - espontaneidade/autenticidade no viver. <p>C) Habilidade de regulação emocional e flexibilidade cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - interromper reações impulsivas e fazer escolhas conscientes para modular a resposta emocional às situações; - facilidade em lidar com o inesperado, desconhecido e promover a criatividade e inovações. <p>O aumento dessas habilidades pode levar a uma maior capacidade na realização das atividades cotidianas, nos relacionamentos, na habilidade de escuta, em comportamentos mais lúcidos, no corpo mais saudável, ou seja, maior sensação de bem-estar e realização na vida pessoal e na interação com a sociedade, com o meio-ambiente e com a vida.</p> <p>A cada novo encontro serão propostos exercícios a serem realizados entre os encontros (ao redor de 20 min por dia). Cada participante a depender do seu perfil e do seu próprio engajamento na realização dos exercícios durante o período de curso, poderá obter um maior ou menor desenvolvimento das habilidades citadas.</p>
7) Número máximo de vagas	<p>Para a palestra introdutória até 70 pessoas.</p> <p>Para o Curso - Encontro 1 ao 8: até 25 pessoas considerando a capacidade da sala para comportar o número de pessoas sentadas em círculo, deitadas e em atividades com movimento corporal.</p> <p>Após a palestra introdutória, a depender do número de interessados, poderá ser feito uma seleção dos participantes ou</p>

	<p>lista de espera.</p> <p>É imprescindível a participação na palestra introdutória e no primeiro encontro.</p>
8) Carga horária (cursos e desdobramentos previstos)	<p>Uma palestra introdutória de 1,5h adicionada a carga horária de 12h – Dividida em 8 encontros de 1,5h, além dos períodos de exercícios propostos fora de sala de aula.</p> <p>(com alguma flexibilidade de adequação)</p>
9) Materiais necessário	<p>Colchonetes, almofadas, notebook (eventual), Datashow (eventual), cadeiras colocadas em círculo, quadro branco e/ou flipchart, sino, apostila e materiais em audiovisual a serem entregues.</p>
10) Bibliografia básica a ser utilizada e colocada em CD	<p>Apostila e links de audiovisual do Curso.</p> <p>Algumas referências base do Curso:</p> <p>Barros, VV, Oliveira, MM, Hirayama MS. Manual do Instrutor – Qualidade de Vida Baseada em Mindfulness. Centro Paulista de Mindfulness, São Paulo, 2018.</p> <p>Williams M, Penman D. Atenção plena: Como encontrar paz em um mundo frenético. Editora sextante, 2015.</p> <p>Kabat-Zinn J. Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. Palas Athena editora, São Paulo, 2017.</p> <p>Burch, V. Viva bem com a dor e a doença: o método da atenção plena. Summus editorial, 2011.</p> <p>Russel, T. Mindfulness: Atenção Plena no Movimento – Uma Vida Mais Feliz, Mais Saudável com a Meditação Centrada no Corpo. Madras editora, 2018.</p> <p>Bowen, S. Chawla N, Marlatt GA. Prevenção de recaída baseada em Mindfulness para comportamentos aditivos: um guia para o clínico. Editora Cognitiva.</p> <p>Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based Cognitive Therapy for depression. 2nd edition. The Guilford Press. 2013.</p>

PROGRAMAÇÃO

DIA/HORÁRIO Segundas- feiras 11h às 12h30	CONTEÚDO	RESPONSÁVEL (EIS)
15/04 11h – 12h30	Palestra Introdutória: A natureza dos Programas baseados em Mindfulness. Como funciona? Indicações e contraindicações. Vamos experimentar um exercício vivencial.	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
22/04 11h – 12h30	1.Saborear a Vida: a realidade se faz onde coloco a atenção (A Atenção Plena e o Piloto Automático/A importância da Pausa de autocuidado)	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
29/04 11h – 12h30	2.Desafios: Pensamentos não são fatos, Pensamentos são eventos mentais (Os estressores e a reação aos estressores/Ruminação/escalonamento do automático da mente/Pausa de transição)	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
13/05 11h – 12h30	3.O Modelo neurocognitivo da Presença: tomar consciência é construir novas vias – Momento a momento posso começar de novo (Reconhecendo os movimentos da mente/ Cada fase é parte do processo/ Pausa dos 3 passos/ Importância do reconhecer e renovar a Intenção)	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
20/05 11h – 12h30	4.Uma realidade criada: Interpretações direcionam a experiência (elementos da experiência - corpo/pensamentos/emoções/ações/reações/respostas)	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
27/05 11h – 12h30	5.Aceitação e Discernimento: Transformar é me abrir ao que está presente (padrões habituais da mente, as reações de se prender/apegar e evitar/fugir; Lidar com dificuldades e Os 3 sistemas de regulação emocional)	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
10/06 11h – 12h30	6.Mindfulness e Autocompaixão: Há um enorme poder de cura na relação comigo mesmo (O automatismo das atitudes de autocrítica/punição/A pausa autocompassiva)	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma
17/06 11h – 12h30	7.Mindfulness e Compaixão: O querer bem ao outro é o transbordar da minha plenitude (Quatro qualidades do Coração: Bondade Amorosa, Compaixão, Alegria empática e Equanimidade)	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko

		Toma
24/06 11h – 12h30	8.Finitude, Escolha consciente e o Viver autêntico: “O maior privilégio da vida é ser quem se é”.	Marcio Sussumu Hirayama e Tereza Setsuko Toma