

CURSO HÍBRIDO – II CAPACITAÇÃO EM MINDFULNESS PARA INSÔNIA

A capacitação é voltada para profissionais da área da saúde que trabalham com insônia.

O curso tem por finalidade proporcionar a capacidade de treinar, entender e aplicar as técnicas de Mindfulness de forma científica e metodológica com ênfase na insônia, bem como seu constructo psicológico e cognitivo, a fim de que eles possam administrar essa técnica em si mesmos, na sua vida pessoal e em pacientes ou população que necessitar.

Estas práticas podem ser usadas no atendimento em clínicas, hospitais, serviços de saúde, consultórios particulares, SUS e qualquer lugar que se tenha espaço e interesse de proporcionar os benefícios da prática como medicina integrativa e complementar voltada a insônia, manejo da ansiedade, qualidade de vida e bem-estar geral.

Objetivos do Curso: O treinamento específico de profissionais para aprenderem a utilizar as técnicas de Mindfulness juntamente com temas da Medicina do Sono voltados para a insônia de forma complementar ao tratamento vigente.

Coordenação: Dr. Marcelo Csermak

Corpo Docente: sujeito à alteração

Helena Hachul - Ginecologista, com Pós-doutorado e Livre-docência pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Professora da Disciplina Saúde da Mulher da Faculdade de Medicina Albert Einstein.

Ksdy Sousa - Psicóloga do Sono pela Sociedade Brasileira de Psicologia e Associação Brasileira do Sono, especialista em Neuropsicologia, com Doutorado em Ciências, Psicobiologia e Medicina do Sono pela Universidade Federal de São Paulo.

Marcelo Csermak Garcia - Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, especialista em Mindfulness, Formação em Mindfulness Based Cognitive Therapy em Toronto (Canadá), Formação em Facilitador Internacional pelo Tergar, Estados Unidos, Coordenador do Ambulatório de Mindfulness para insônia e ansiedade juntamente com Ambulatório de Sono da Mulher da Universidade Federal de São Paulo/EPM (2017-2023), Coordenador do Ambulatório e do Curso de Instrutores em Mindfulness do Hospital Alemão Oswaldo Cruz (2021-2022), validou o protocolo de Mindfulness para insônia no Brasil.

Tiago Simon - Médico, especialista em Pneumologia, Formação em Medicina do Sono pelo Instituto do Sono (AFIP), título de especialista em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, Instrutor em Mindfulness para a Área da Saúde e Capacitação pelo Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Público-alvo: Profissionais da área da saúde.

Metodologia: Aulas teóricas e práticas. Obs.: as aulas serão gravadas e após 7 dias da aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 21 dias e as aulas práticas não serão gravadas, portanto, não há reposição.

Requisitos para conclusão de curso e certificado:

- Avaliação por nota: Nota mínima de 7,0 (no caso de falta ou reprovação, haverá prova substitutiva com a taxa de R\$100,00, que poderá ser realizada somente na data divulgada).
- Avaliação por frequência: Mínimo de 75% de frequência

Carga horária: 60 horas

Quando: de 22/01/2025 a 18/06/2025

Local: as aulas presenciais serão realizadas na rua Marselhesa, 500, 7º andar, Vila Clementino, São Paulo/SP

Matrícula: R\$200,00

Mensalidade: R\$2.300,00 (4 mensalidades de R\$575,00 no cartão de crédito com 10% de desconto para alunos e ex-alunos de cursos regulares do Instituto do Sono - AFIP).

Investimento Total: R\$2.500,00

Vagas limitadas

Programação Preliminar

QUARTA-FEIRA – 22/01/2025

18h00 - 19h30	Boas-vindas, informações sobre o curso Introdução ao Mindfulness
19h30 - 20h30	Conceito mente, consciência e sono
20h30 - 21h00	Mindfulness com práticas

QUARTA-FEIRA – 29/01/2025

18h00 - 19h00	Mindfulness e cognição
19h00 - 20h00	Medicina do Sono, Mindfulness e insônia: conceito
20h00 - 21h00	Medicina do Sono, Mindfulness e insônia: aplicação

QUARTA-FEIRA – 05/02/2025

18h00 - 19h00	MBCT-I (<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy for Insomnia</i>)
19h00 - 20h00	Práticas de Mindfulness
20h00 - 21h00	Dinâmicas de grupo

QUARTA-FEIRA – 12/02/2025

18h00 - 21h00	Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) - parte 1 (introdução e aspectos clínicos, transtornos psicológicos e distúrbios de sono)
---------------	---

QUARTA-FEIRA – 19/02/2025

18h00 - 21h00	Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) - parte 2
---------------	--

QUARTA-FEIRA – 26/02/2025

18h00 - 20h00	Neurofisiologia do Mindfulness aplicado ao sono - parte 1
20h00 - 21h00	Práticas em grupo

QUARTA-FEIRA – 12/03/2025

18h00 - 20h00	Mindfulness para ansiedade e depressão associados à insônia
20h00 - 21h00	Mentoria de práticas

QUARTA-FEIRA – 19/03/2025

18h00 - 19h00	Neurofisiologia do Mindfulness associada ao sono - parte 2
19h00 - 20h00	Mindfulness, cardiologia e coerência cardíaca
20h00 - 21h00	Aplicação clínica de Mindfulness

QUARTA-FEIRA – 26/03/2025

18h00 - 19h00	Psicologia do Mindfulness: introdução
19h00 - 20h00	Psicologia do Mindfulness: aplicação
20h00 - 21h00	Como realizar inquérito e Journaling

QUARTA-FEIRA – 02/04/2025

18h00 - 19h00	Práticas de Mindfulness
19h00 - 20h00	Roteirizando áudio de prática guiada
20h00 - 21h00	Mentoria de práticas e dinâmicas de grupo

QUARTA-FEIRA – 09/04/2025

18h00 - 19h00	Técnicas de respiração para ansiedade
19h00 - 21h00	Medicina do Sono e Mindfulness

QUARTA-FEIRA – 16/04/2025

18h00 - 19h00	Filosofia Mindfulness aplicado à insônia
19h00 - 20h00	Práticas de Mindfulness
20h00 - 21h00	Mentoria de práticas

QUARTA-FEIRA – 23/04/2025

18h00 – 21h00	Sono da mulher - insônia
---------------	--------------------------

QUARTA-FEIRA – 30/04/2025

18h00 - 19h00	Apresentação de casos clínicos dos alunos
19h00 - 21h00	Práticas em grupo

QUARTA-FEIRA – 07/05/2025

18h00 - 19h00	Mentoria de práticas
19h00 - 20h00	Psicologia do Mindfulness para insônia: conceito
20h00 – 21h00	Psicologia do Mindfulness para insônia: aplicação

QUARTA-FEIRA – 14/05/2025

18h00 - 19h00	Dinâmicas de grupo
19h00 - 20h00	Montando roteiro de áudio
20h00 - 21h00	Treinando roteiro de áudio

QUARTA-FEIRA – 21/05/2025

18h00 - 19h00	Construindo programa de Mindfulness
19h00 - 20h00	Aplicando programa de Mindfulness
20h00 - 21h00	Práticas de Mindfulness para ansiedade e insônia

QUARTA-FEIRA – 28/05/2025

18h00 - 19h00	Práticas e dinâmicas de grupo
19h00 - 20h00	Interação entre TCC-I e MBCT-I
20h00 - 21h00	Aplicação de TCC-I e MBCT-I

QUARTA-FEIRA – 04/06/2025 **OBRIGATORIAMENTE PRESENCIAL**

18h00 - 21h00	Práticas e dinâmicas de grupo
---------------	-------------------------------

QUARTA-FEIRA – 11/06/2025

18h00 - 19h00	Revisão de todos os conceitos
19h00 - 20h00	Integração de todos os conceitos
20h00 - 21h00	Aplicação prática de todos os conceitos

QUARTA-FEIRA – 18/06/2025

18h00 - 21h00	Fechamento e avaliação final
---------------	------------------------------

QUARTA-FEIRA – 02/07/2025

18h00 - 21h00	Prova substitutiva
---------------	--------------------

Observação: haverá um intervalo de 10 minutos a cada 1h30 de explanação.