

CURSO ONLINE – 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, afim de que eles possam administrar essa técnica em si mesmos, na sua vida pessoal e também 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 à 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

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), Facilitador Internacional pelo Tergar, Estados Unidos, Coordenador do Ambulatório de Mindfulness para Insônia e Ansiedade juntamente com Ambulatório de Sono da Mulher da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, Coordenador do Ambulatório e do Curso de Instrutores em Mindfulness do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

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.

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

Público-alvo: Profissionais da área da saúde.

Metodologia: Aulas remotas teóricas e práticas. Obs.: as aulas serão gravadas e após 7 dias da aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 21 dias. 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: 48 horas

Quando: a definir

Matrícula: R\$200,00

Mensalidade: R\$2.000,00 (4 mensalidades de R\$500,00 no cartão de crédito com 10% de desconto para alunos e ex-alunos de cursos regulares do Instituto do Sono - AFIP).

Investimento Total: R\$2.200,00

Vagas limitadas

Programação Preliminar

QUARTA-FEIRA

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

18h00 - 19h00	Mindfulness e cognição
19h00 - 20h00	Medicina do Sono e Mindfulness - parte 1
20h00 - 21h00	Psicologia do Mindfulness e atividades práticas

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	MBCT-I (<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy for Insomnia</i>)
19h00 - 20h00	Práticas de Mindfulness
20h00 - 21h00	Avaliação de artigos científicos e dinâmicas de grupo

QUARTA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Construindo um programa de Mindfulness para insônia-metodologia validada programa MRTI (<i>Mindfulness Relaxation Training for Insomnia</i>)
19h00 - 20h00	Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) - parte 2
20h00 - 21h00	Medicina do sono, insônia e Mindfulness

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Neurofisiologia do Mindfulness aplicado ao sono - parte 1
19h00 - 20h00	Como realizar inquérito e <i>Journaling</i>
20h00 - 21h00	Atividade práticas em grupo

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Mindfulness para ansiedade e depressão associados à insônia
19h00 - 20h00	Atividades práticas e dinâmicas de grupo

20h00 - 21h00	Mentoria de práticas
---------------	----------------------

QUARTA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Apresentação de casos clínicos dos alunos e avaliação prática
19h00 - 20h00	Discussão em grupo
20h00 - 21h00	Atividades práticas de Mindfulness para insônia e ansiedade

QUARTA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Técnicas de respiração para ansiedade
19h00 - 20h00	Medicina do Sono e Mindfulness - parte 2
20h00 - 21h00	Práticas

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Filosofia Mindfulness
19h00 - 20h00	Atividades práticas de Mindfulness para insônia
20h00 - 21h00	Mentoria de práticas

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Apresentação de casos clínicos
19h00 - 20h00	Apresentação de casos clínicos
20h00 - 21h00	Práticas em grupo

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Mentoria das atividades práticas
19h00 - 20h00	Psicologia do Mindfulness para insônia
20h00 - 21h00	Psicologia do Mindfulness para insônia

QUARTA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

18h00 - 19h00	Dinâmicas de grupo
19h00 - 20h00	Fechamento e avaliação final
20h00 - 21h00	Fechamento e avaliação final

Observação: haverá um intervalo de 10 minutos a cada 1 hora e 30 minutos de explanação.