



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

WORKSHOP **via zoom**
GESTÃO DE STRESS PARA
PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Dr.ª Mariana Marques, PhD

Psicóloga e facilitadora do
programa MBSR*

Mindfulness Based Stress Reduction

●
28 novembro 2020 | sábado
8 horas | 09:30 - 17:30
20 vagas

informações: <https://spmev.org.pt/>



Alinhamento do workshop

09h30-11h00 | Boas vindas, o *stress* e o papel do *mindfulness* e da compaixão como ferramentas para gerir o *stress* na prestação de cuidados de saúde

11h00-11h15 | Intervalo (*mindful* e consciente)

11h15-13h00 | Práticas existentes de *mindfulness* (formais e informais) | parte experiencial, seguida de partilha

13h00-14h00 | Almoço *mindful* (em silêncio)

14h00-15h30 | Como cuidar de nós próprios; Os outros e a relação com os outros (pessoal e profissional); O papel da comunicação *mindful* e compassiva | parte experiencial, seguida de partilha

15h30-15h45 | Intervalo (*mindful* e consciente)

15h45-17h30 | As práticas da Bondade amorosa e de (Auto)Compaixão como formas de lidar com o *stress* e sofrimento; O papel da gratidão/apreciação da vida | parte experiencial, seguida de partilha

Nota curricular da formadora | Dr.ª Mariana Marques, PhD



Técnica Superior (Psicologia Clínica) no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, integrando as consultas de Psicoterapia e Psicologia Clínica e de Distúrbios Alimentares.

Facilitadora do programa *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, sendo professora qualificada do mesmo pelo UC San Diego Center for Mindfulness.

Professora qualificada no programa *Mindfulness Based Eating Awareness* pelo *Mindful Eating Training Institute* e no Programa *A Still Quiet Place*, por Amy Saltzman.

Psicoterapeuta e Supervisora Cognitivo-Comportamental, pela Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento.

Colaboradora do Instituto de Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

Mais informações & inscrições

<https://spmev.org.pt>
info@spmev.org.pt



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida