



PROGRAMA DE AUTOREGULAÇÃO EMOCIONAL E FOCO

O que é o Mind7+

Um programa criado pelo IPSantarém para promover o bem-estar e estilo de vida saudável na Comunidade Académica e dar resposta à tendência crescente de situações de ansiedade e depressão resultantes da pandemia COVID-19¹.

Porquê um programa baseado em Mindfulness?

Evidências científicas recentes mostram que programas de Mindfulness têm efeito na redução da depressão, ansiedade e stress², nomeadamente em jovens adultos³. Estudos com universitários mostraram que o Mindfulness está relacionado com uma diminuição da perceção de stress pelos estudantes, com efeito positivo no desempenho académico, aumento do bem-estar e redução das taxas de abandono^{4,5}.

Objetivos

O Mind7+ pretende promover um estilo de vida saudável e dotar os/as estudantes de novas estratégias para gerir a ansiedade e reduzir o stress, permitindo assim melhorar a concentração e a performance e desfrutar o presente com mais tranquilidade.

Conteúdos

- Introdução ao Mindfulness e evidência científica dos seus efeitos;
- Práticas formais e não formais do Mindfulness para treino da atenção;
- Causas da ansiedade e stress e estratégias de coping;
- Funcionamento do cérebro e regulação emocional; Yoga e relaxamento do corpo;
- Alimentação saudável e estilo de vida ativo.

¹ World Health Organization 2022. WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1 (https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)

² Zhang D, Lee EKP, Mak ECW, Ho CY, Wong SYS. Mindfulness-based interventions: an overall review. Br Med Bull. 2021 Jun 10;138(1):41-57. doi: 10.1093/bmb/ldab005. PMID: 33884400; PMCID: PMC8083197.

³ Reangsing C, Lauderman C, Schneider JK. Effects of Mindfulness Meditation Intervention on Depressive Symptoms in Emerging Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Integr Complement Med. 2022 Jan;28(1):6-24. doi: 10.1089/jicm.2021.0036. PMID: 35085023.

⁴ Lampe LC, Müller-Hilke B. Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. BMC Med Educ. 2021 Mar 5;21(1):145. doi: 10.1186/s12909-021-02578-y. PMID: 33663478; PMCID: PMC7934360.

⁵ Wingert JR, Jones JC, Swoap RA, Wingert HM. Mindfulness-based strengths practice improves well-being and retention in undergraduates: a preliminary randomized controlled trial. J Am Coll Health. 2022 Apr;70(3):783-790. doi: 10.1080/07448481.2020.1764005. Epub 2020 May 20. PMID: 32432990.

A quem se destina este programa?

Esta primeira edição destina-se exclusivamente a estudantes do IPSantarém, para os/as quais esta formação é gratuita.

Inscrição

Os/As Estudantes deverão formalizar a sua candidatura, **até 7 de outubro de 2022**, preenchendo o formulário disponível [AQUI \(https://forms.gle/o1i3jFwpxnksV428\)](https://forms.gle/o1i3jFwpxnksV428) (inscrições são limitadas).

Horário e Local

De 19 de outubro a 7 de dezembro, 8 sessões (6 presenciais e 2 online), às 4as feiras entre as 14.30 e as 18.00. As sessões presenciais serão realizadas no IPSantarém, em regime rotativo entre escolas (se necessário, garante-se o transporte).

Equipa

A equipa responsável é constituída pelas Professoras Paula Pinto, Susana Franco, e Susana Alves, pela Psicóloga Clínica dos SAS, Patrícia Januário, e pela Administradora dos SAS, Professora Isabel Barroso.

Certificação Internacional

Formandos que completem as 30H de formação do Programa Mind7+ terão possibilidade de ter um diploma de certificação internacional em Mindfulness Intensive In-Me (Institutes for Mindfulness Evolving).