

## **P I C C : F O R M A Ç Ã O E M I N T E R V E N Ç Õ E S COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS**

Coordenador: Leticia Sanguinetti Czepielewski

O PICC - Intervenções Cognitivo-Comportamentais é um projeto de extensão fundamentado na teoria cognitivo-comportamental. Ele oferece atendimento individual e em grupo para adolescentes e adultos. O objetivo do presente trabalho de extensão é expor o planejamento de um grupo de intervenção baseada em mindfulness a ser ministrado no PICC. Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de intencionalmente focar uma atenção curiosa e sem julgamentos ao tempo presente. É ter atenção, momento a momento, às emoções, pensamentos, sensações do corpo e ao que acontece ao redor de nós. Trata-se de uma prática secular inspirada por diversas tradições orientais do Budismo. A prática de mindfulness foi operacionalizada em um programa chamado Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), ou Redução de Estresse Baseada em Atenção Plena (tradução livre). Esse programa é baseado em evidências científicas e busca auxiliar no manejo de estresse, ansiedade, depressão e dor por meio de um treinamento de 8 semanas nos princípios e técnicas de mindfulness. Diversas pesquisas atestam a validade do MBSR na melhoria dessas condições. O grupo de intervenção a ser feito no PICC seguirá a lógica do MBSR. Serão realizados 8 encontros semanais, com duração de duas horas e meia cada. Vão ser ensinadas práticas de meditação, scan corporal e yoga. Também será feita a psicoeducação sobre pensamentos, emoções e estresse. O objetivo desse grupo de extensão é divulgar para o público geral uma prática não invasiva de cuidado à saúde mental a partir do MBSR.