



Como nasceu e qual o objetivo do Programa Lung Mind Alliance?

O programa nasce do trabalho da Aliança para o Cancro do Pulmão e tem como objetivo ajudar na melhoria da qualidade de vida e cuidados de saúde dos doentes.

Uma iniciativa:



Com o apoio:

**FUNDAÇÃO
ORIENTE**

Em que consiste o Programa de redução de Stress Baseado em Mindfulness (MBSR)?

“É um programa psicoeducativo que se integra no campo da medicina mente-corpo, complementar e participativa.”

- Kabat-Zinn, 1982

O MBSR é um programa experiencial desenvolvido pelo Dr. Jon Kabat Zinn, em 1979, no Departamento de Medicina Preventiva da Universidade de Massachusetts, nos E.U.A.

De acordo com estudos científicos publicados, o programa de MBSR permite:

- Uma resposta mais eficaz ao stress
- Melhorias globais do estado de humor
- Alívio de sintomas de doenças físicas e psicológicas
- Reduzir a ansiedade
- Promover uma maior consciência mente-corpo
- Fomentar as capacidades de regulação emocional
- Aumentar a capacidade de concentração e de foco
- Cultivar um senso de bem estar e de auto-cuidado



O que nos demonstra a investigação científica sobre os benefícios do MBSR em doentes com cancro de pulmão?

Ao longo de várias décadas de estudos científicos a avaliar a eficácia e benefícios do MBSR na área do cancro têm sido observadas **melhorias na severidade da dor, sintomas de ansiedade, depressão e stress, qualidade de vida, saúde mental global e saúde global e sistema imunitário.**

Em que consiste o projeto Lung Mind Alliance?

O projeto pretende oferecer a cuidadores e doentes com cancro do pulmão a **oportunidade de realizar um programa** baseado em **Mindfulness**, que conciliando **terapias cognitivo-comportamentais e práticas orientais de meditação**, os ajudará a aumentar a **capacidade de gerir a sua doença** e a **viver a vida mais plenamente.**

Para isso o **programa visa incorporar as técnicas de Mindfulness** em diferentes componentes da experiência do dia-a-dia, **dotando cada participante de formas diferentes de gestão adequada do stress**, assim como **melhorar a capacidade de regulação emocional e da tomada de maior consciência de ferramentas de comunicação empática** com o próprio e com os outros.

Onde vai decorrer o programa, qual a duração e agenda?

O programa decorrerá em **Lisboa** e **Porto** e terá **9 semanas de duração.**

QUEM?



Catarina Lorvão

reMINDchoice
remindchoice.com



Carla Martins

Serintegral
serintegral.pt

COMO?

- 8 sessões semanais de ~2,5h/3h + 1 sessão intensiva de 1 dia (7h).
- 2 grupos: Porto (20 pessoas) | Lisboa (20 pessoas).
- 1 dia intensivo com grupo Lisboa e Porto.



QUANDO?

	LISBOA Catarina Lorvão	PORTO Carla Martins	
Sessão orientação	30-09-2022	07-09-2022	Dia da semana: 3 ^{as} feiras
1 ^a Sessão		11-10-2022	
2 ^a Sessão		18-10-2022	
3 ^a Sessão		02-11-2022*	Horário: 15:30h às 17:30h/18h
4 ^a Sessão		08-11-2022	
5 ^a Sessão		15-11-2022	
6 ^a Sessão		22-11-2022	
Dia Intensivo		26-11-2022**	
7 ^a Sessão		29-11-2022	
8 ^a Sessão		06-12-2022	

* exceção Grupo Lisboa será numa 4^a feira
** horário será das 10h às 17h
(na semana de 24 Outubro 22 não haverá sessão)

Testemunhos

“Tive um contacto com o trabalho desenvolvido pela Dra. Carla Martins em 2015. Em 2020 tive o prazer de a conhecer num programa de MSBR que ministrou e de ser acompanhada por ela em consulta privada. Não tenho palavras para expressar a minha gratidão a Dra. Carla e ao quanto me tem ajudado. Posso afirmar com toda a convicção que o ter conhecido a Dra. Carla e o mindfulness foram um ponto de viragem na minha vida. Experimentei muitas outras terapias e abordagens mas este foi o unico tratamento que efectivamente me trouxe beneficios visiveis por mim, pelos outros e a longo prazo! Recomendo imenso e expresso mais uma vez a minha sentida gratidão.”

- Rita N. (MBSR Online e Consultas Psicoterapia Online)

“Procurei o curso de MBSR como resposta a diversos problemas que estava a viver na minha vida, alguns de longa data e que se foram acumulando ao longo dos tempos, manifestando-se em sintomas físicos e psicológicos profundos e de difícil resolução por via medicamentosa e outras terapias. A Dra. Carla Martins foi-me apresentando ao mindfulness e adaptando alguns exercícos de acordo com a minha necessidade específica. A sua sensibilidade e gentileza e ,ao mesmo tempo, conhecimento e competência da área de mindfulness, permitiu-me mergulhar sem medos num processo de cura interna. Após 9 semanas de acompanhamento, sinto que entrei num novo caminho, um caminho de crescimento e equilíbrio. Um caminho que pensei ter perdido...”

- Catarina Gonçalves, Lisboa (Diretora Comercial)

“Trouxe-me uma refrescante nova perspetiva sobre mim e sobre as possibilidades que tenho à disposição para me encarar a mim, aos outros, e ao mundo. A interação com os outros elementos do grupo e com a Catarina foi importante no sentido em que acrescentou tolerância, perspetiva do outro, empatia e compreensão à nossa própria experiência individual.”

- Lurdes A.

“Posso dizer que mudou a minha vida. Não de uma forma dramática e repentina, mas no sentido em que me abriu portas. Escolhas que muitas vezes estão mesmo à nossa frente, mas não as usamos pelas dificuldades inerentes à experiência urbana e frenética. As armas que tenho hoje, seja a consciência do corpo, peso ou não-peso de emoções, importância das nossas crenças, por vezes exageradas e calcificadas, são outras, e a consciência da sua existência e do seu poder foi amplificada no decorrer do curso. Recomendo :)”

- Hugo H.

FAÇA A SUA CANDIDATURA



A participação é gratuita mediante de aceitação da candidatura.

Prazo limite de candidatura: 30 de Junho.

