

Gaia+



**CORAÇÕES
& MENTES**
LGBTQIA+

CBCT – CULTIVO DA COMPAIXÃO

Encontro 1

Se conectando com um momento de cuidado



Vamos brincar?

- Qual é seu nome?
- Quais são seus pronomes?
- Verdade ou mentira?



O que é necessário para nos sentirmos confortáveis nesse espaço

- Esteja presente
- Pontualidade
- Levantar a mão para pedir a palavra
- Respeito à diversidade
- Confidencialidade
- Abertura (sem julgamentos para o que for falado)
- Usar mais o “e” e menos o “mas”

Objetivos de aprendizagem

Neste curso, vamos:

1. Aprender sobre a origem e as motivações da ciência da compaixão.
2. Experienciar o passo a passo para cultivar e expandir a compaixão.
3. Aprender estratégias de resiliência emocional.



Origem do curso - CBCT[®]

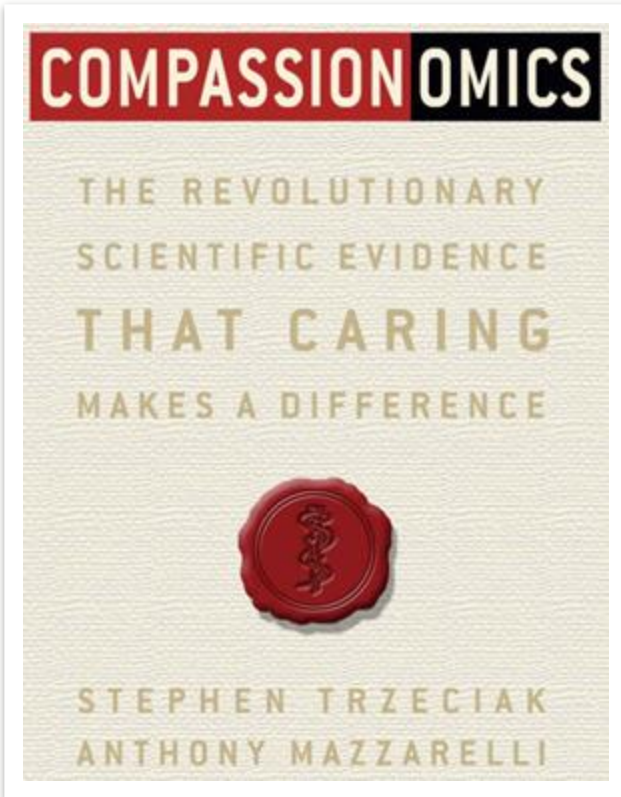
- Protocolo de pesquisa desenvolvido em 2005 no Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão da Emory University.
- Abordagem baseada em práticas contemplativas, combinada com descobertas da psicologia evolutiva, neurobiologia das emoções e ciências sociais.
- Programa laico (para todas ou nenhuma religião).



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY





A necessidade de apoiar os profissionais da saúde

“ Uma revisão sistemática rigorosa recente publicada na Burnout Research relatou que a grande maioria dos estudos publicados testando a associação entre compaixão e burnout em médicos encontrou uma **correlação inversa**. ”

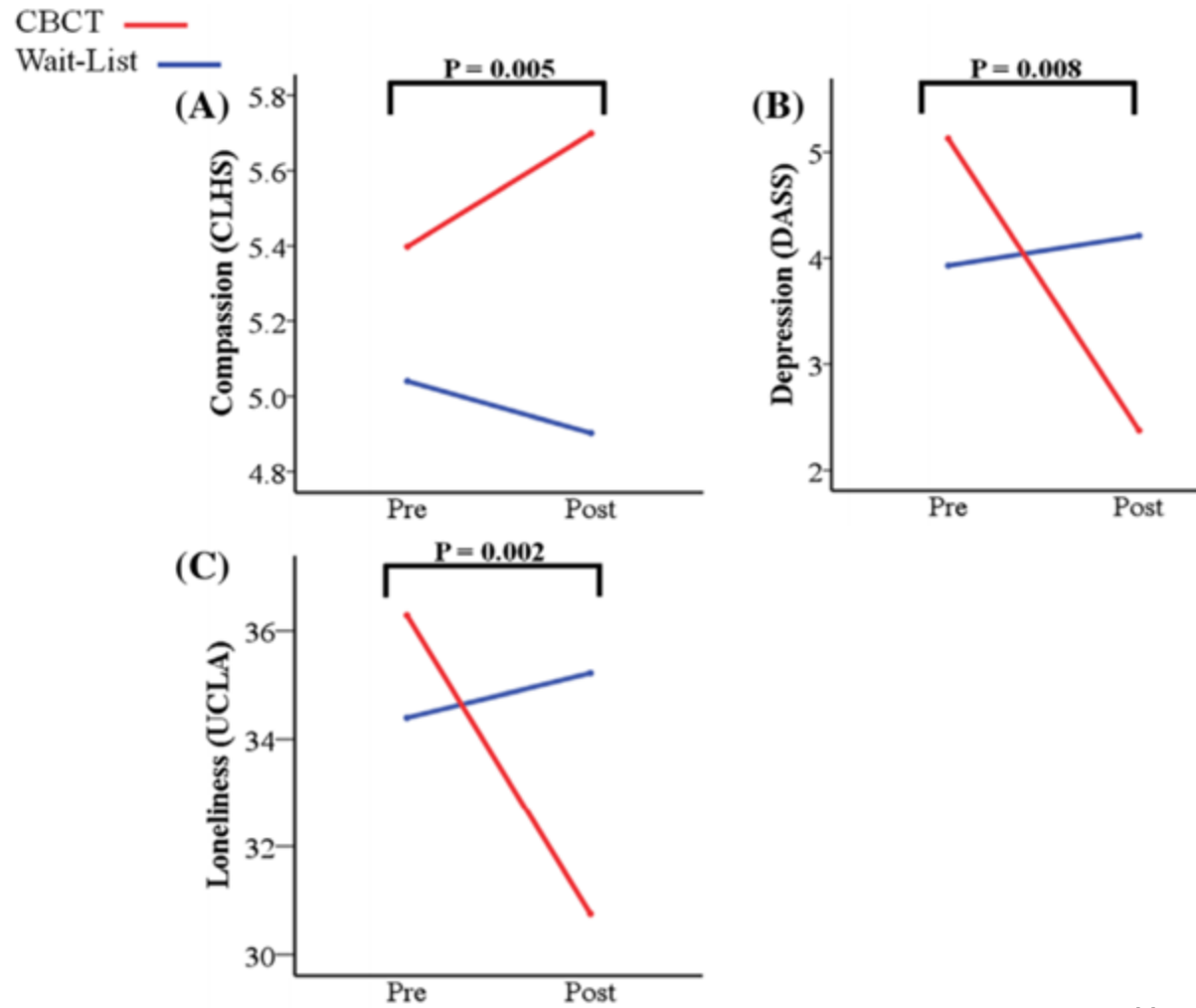
Stephen Trzeciak MD and Anthony Mazzei MD Compassionomics 2019

Baseado em ciência

- Estudantes
- Famílias
- Saúde (pacientes e profissionais)
- Pessoas veteranas com TEPT
- Comunidades vulnerabilizadas
- Pacientes em tratamento de câncer
- Pacientes com depressão
- Docentes
- Pessoas vivendo com HIV

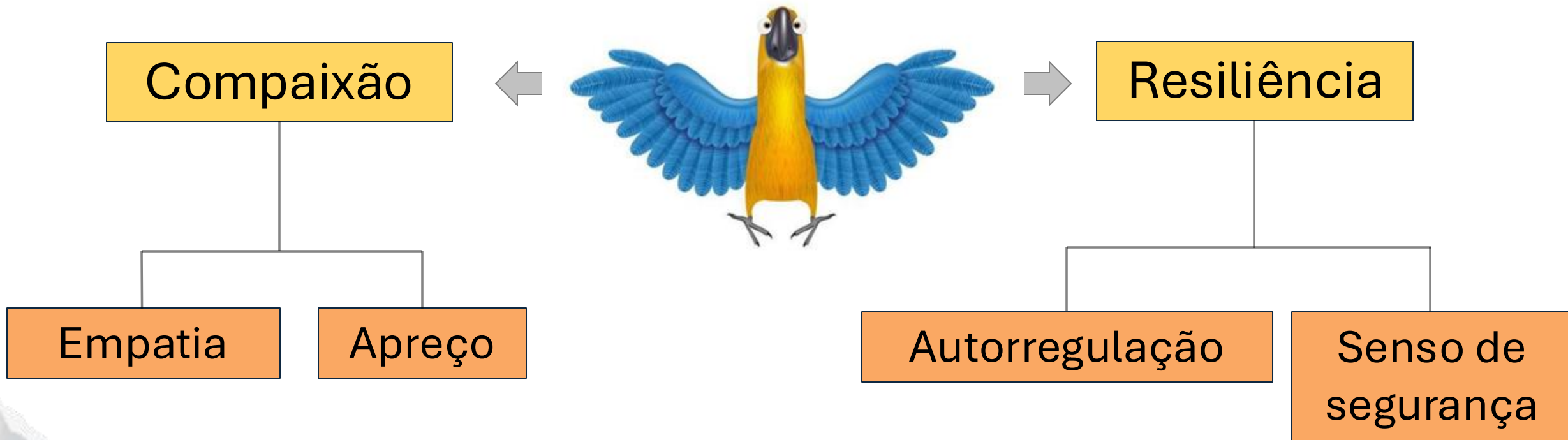
Publicações: <https://compassion.emory.edu/cbct-compassion-training/research.html>

Dados de implementação do CBCT nos residentes da faculdade de medicina Emory



Mascaro, J. S., et al. (2016). Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression. *The Journal of Positive Psychology*, 1-10.

O bê-á-bá do bem-estar e as condições da compaixão



O bê-á-bá do bem-estar e as condições da compaixão



**O que é compaixão
pra você?**





**Conectando com a
Compaixão...**



Conectando com a Compaixão...

Revisite uma memória positiva que represente compaixão para você.



Conectando com a Compaixão...

Revisite uma memória positiva que represente compaixão para você.

Responda:

1. Por que esta é uma memória de compaixão para você?
2. Quais sensações e sentimentos surgem quando você se conecta com esta memória de compaixão?

O que é compaixão?

Compaixão é a conexão amorosa que surge quando nos deparamos com o sofrimento, sentimos a motivação de aliviá-lo e fazemos algo a respeito.

O que é compaixão?

Compaixão é a conexão amorosa que surge quando nos deparamos com o sofrimento, sentimos a motivação de aliviá-lo e fazemos algo a respeito.

O que é compaixão?

Compaixão é a conexão amorosa que surge quando nos deparamos com o sofrimento, sentimos a motivação de aliviá-lo e fazemos algo a respeito.

Afetivo

Sentimento de preocupação amorosa e conexão

O que é compaixão?

Compaixão é a conexão amorosa que surge quando nos deparamos com o sofrimento, sentimos a motivação de aliviá-lo e fazemos algo a respeito.

Afetivo

Sentimento de preocupação amorosa e conexão

Cognitivo

Consciência/ compreensão do sofrimento

O que é compaixão?

Compaixão é a conexão amorosa que surge quando nos deparamos com o sofrimento, sentimos a motivação de aliviá-lo e fazemos algo a respeito.

Afetivo

Sentimento de preocupação amorosa e conexão

Cognitivo

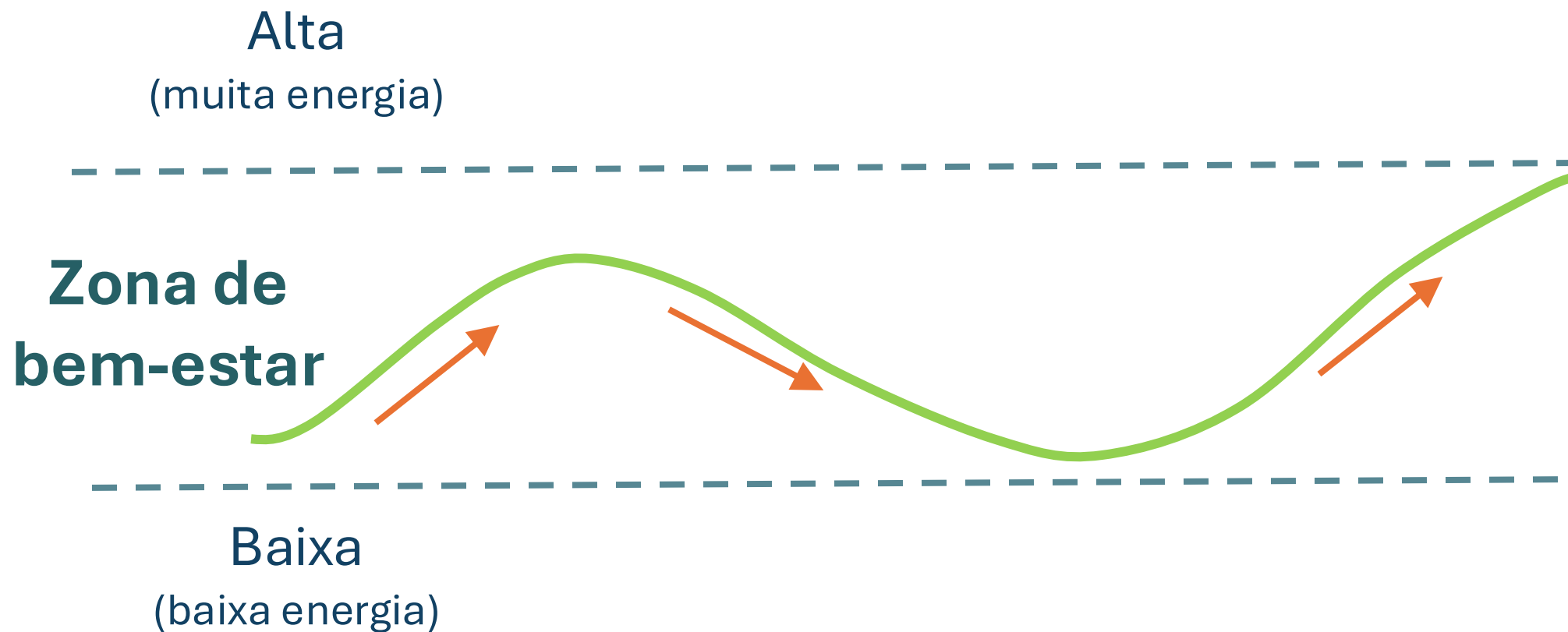
Consciência/compreensão do sofrimento

Motivação

Desejo/impulso de aliviar o sofrimento

Desenvolvendo resiliência

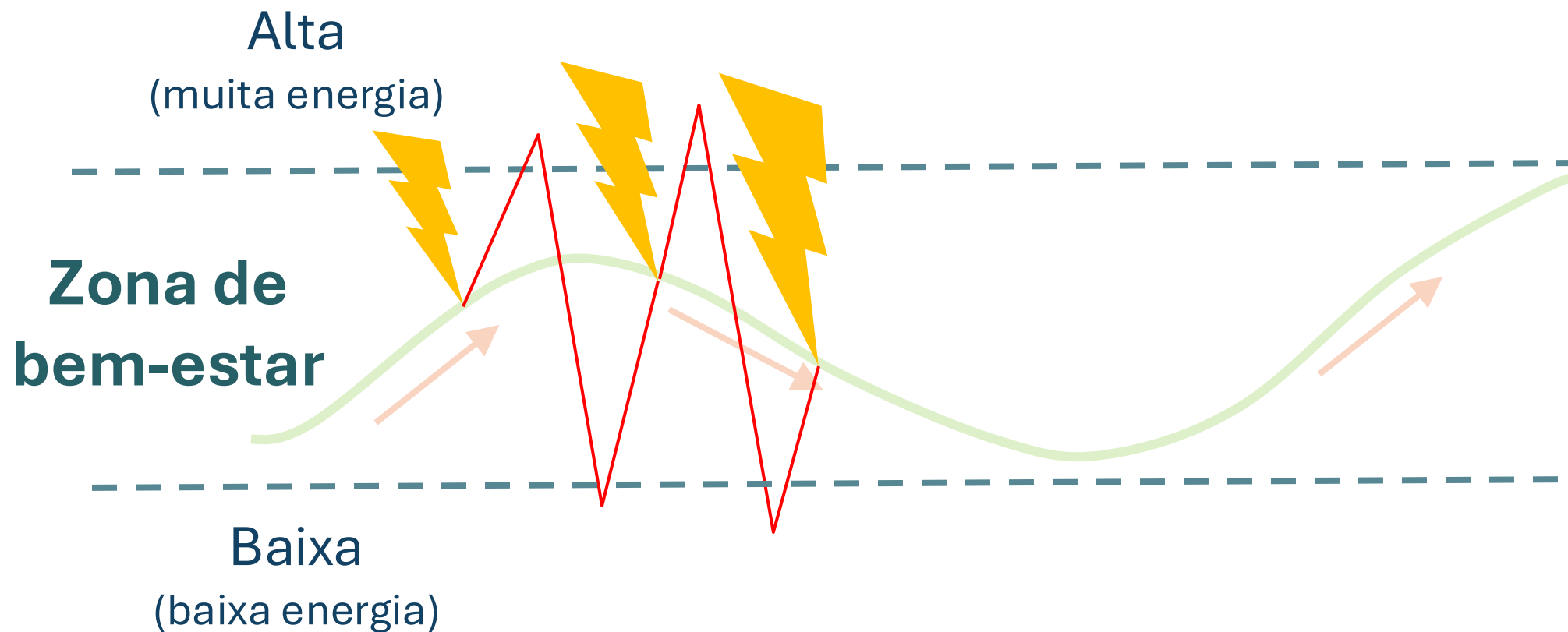
Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.

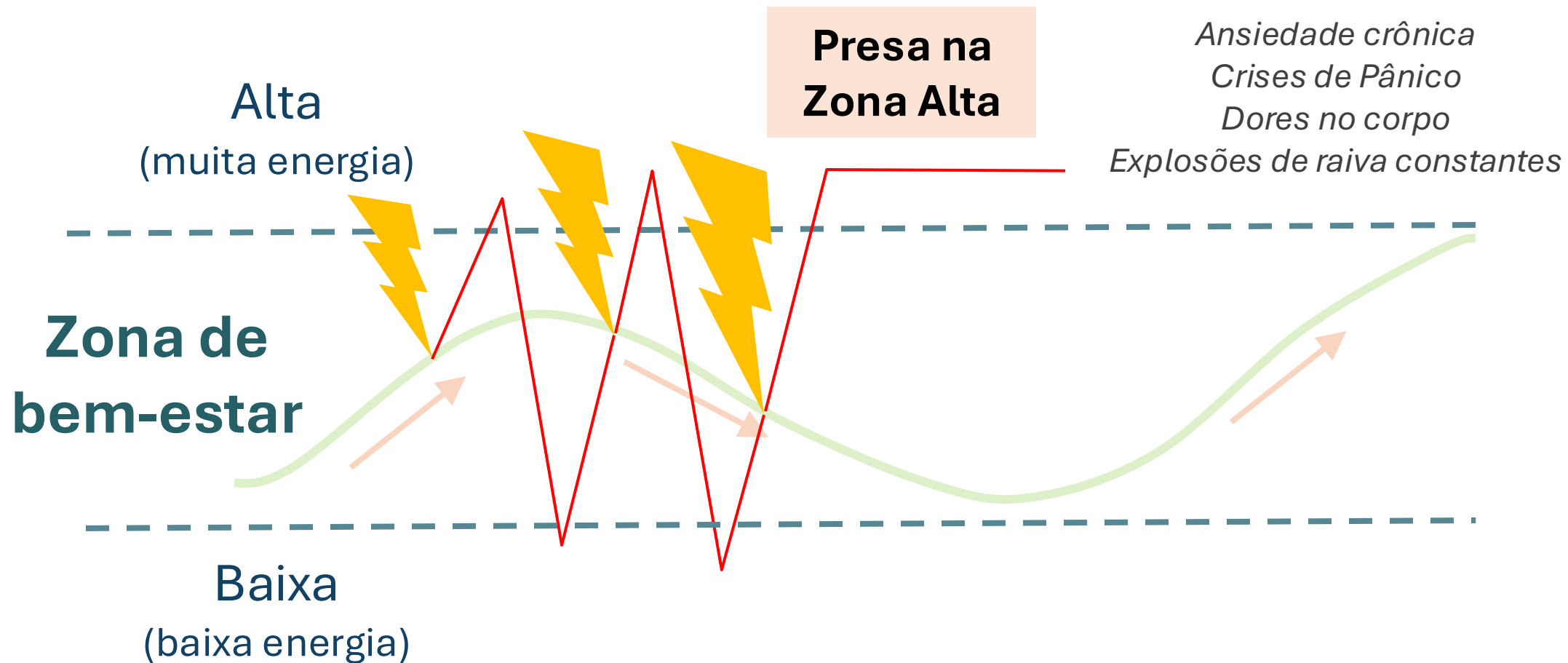
Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.

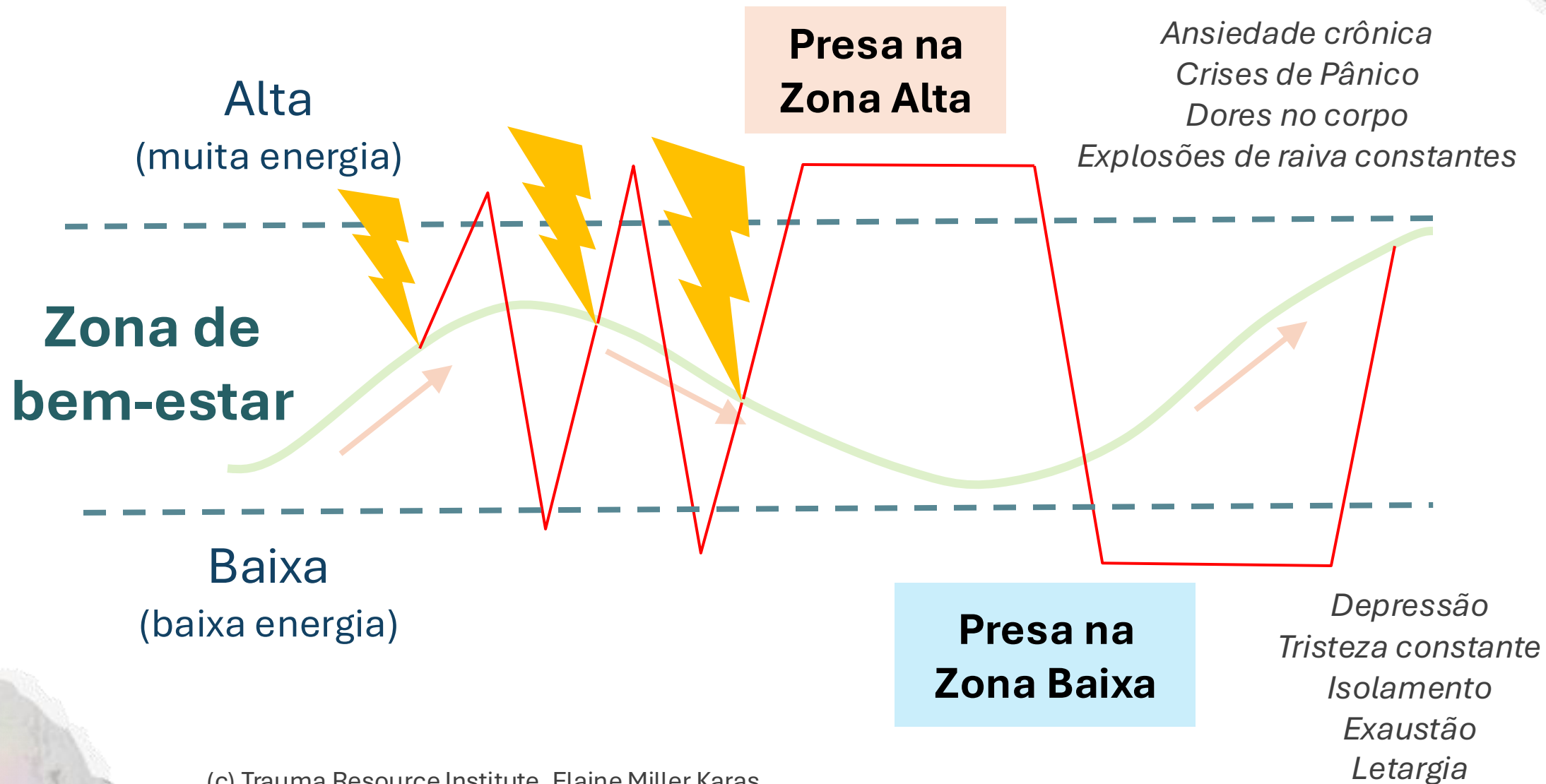
Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.

Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.



*O que você faz para
ficar na zona de
bem-estar?*

Práticas fundamentais

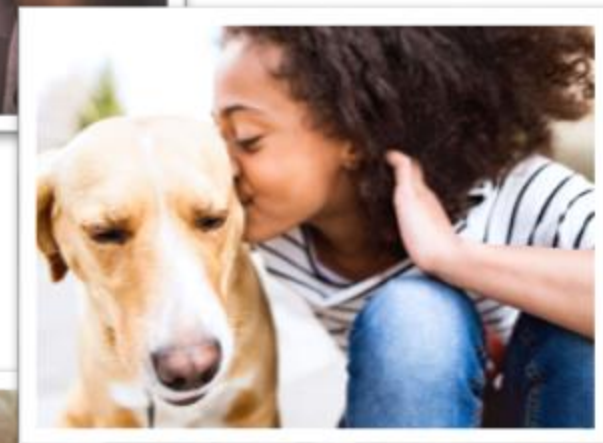
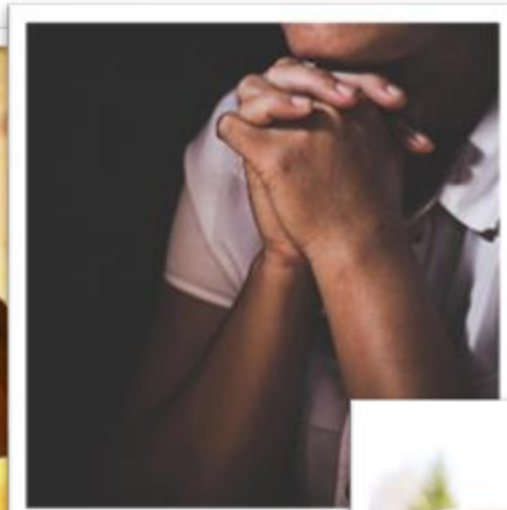
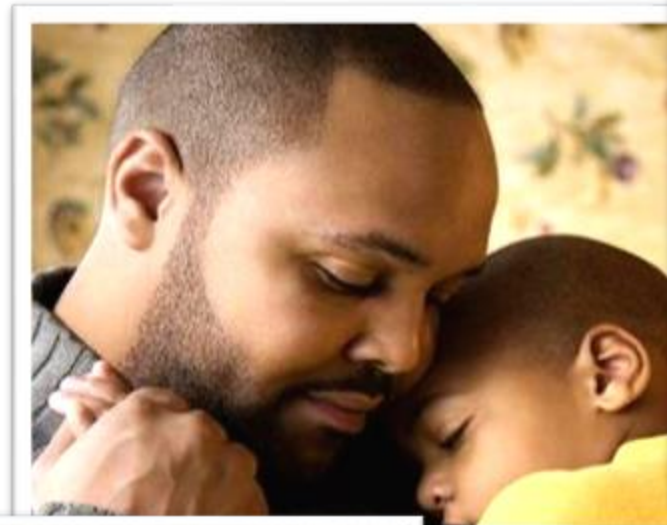


Práticas fundamentais

Momento em que paramos, **intencionalmente**, para acolher e compreender como respondemos às emoções e à mente, cultivando qualidades como tranquilidade, estabilidade e compaixão.



Regulando o estresse com um momento de cuidado





Prática fundamental

Momento de cuidado

Refletindo e compartilhando

- *O que você percebeu acontecendo durante a prática?*
- *O que chamou sua atenção?*





Como esta prática me ajuda?

- Antídoto ao nosso viés de negatividade.
- Aumenta a resiliência
- Fortalece sentimentos de segurança, acolhimento e tranquilidade.
- Aprofunda o valor da compaixão.



**O que você leva do
encontro de hoje?**

Desafios até o próximo encontro...



REALIZAR A PRÁTICA

3x na semana,

pelo menos

(com ou sem apoio do áudio)



SUGESTÃO DE DIÁRIO:

Quando?

Qual?

O que notei?



Conta pra gente o que você achou...

