

Programa Baseado no Mindfulness para a Infertilidade

Caras(os) Amigas(os),

O Programa Baseado no Mindfulness para a Infertilidade (PMCI) foi desenvolvido e estudado por uma equipa de investigadores* da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, tendo a sua implementação contado com o apoio da APFertilidade.

Este programa é implementado com um grupo de 15 mulheres no máximo e integra 10 sessões de periodicidade semanal e de duração aproximada de 2h cada. Os maridos ou companheiros estão convidados a estar presentes em 3 das 10 sessões, 1 das quais com a duração de 1 dia.

O PBMI permite a aprendizagem e prática de competências de mindfulness, de aceitação, de gestão de stresse e obtenção de apoio social por parte de outras pessoas que partilhem a condição de infertilidade.

O Mindfulness é um treino mental que ensina as pessoas a lidarem com os seus pensamentos e emoções, a relacionarem-se de uma forma diferente com a sua mente e a distinguirem os pensamentos úteis dos pensamentos inúteis ou mesmo prejudiciais. Implica o direcionar da atenção para a experiência do momento presente e equipara-se a uma ação de observação participante, na medida em que envolve estar consciente, de um modo profundo e direto, do que está a acontecer, à medida que acontece, com uma atitude de aceitação.

A eficácia do PBMI foi já alvo de estudo, tendo revelado resultados muito positivos no que respeita à diminuição de sintomas de depressão e de ansiedade, bem como de vivências negativas como a vergonha, a derrota, o autojulgamento e a sensação de estar “sem saída”. Por outro lado, verificaram-se melhorias ao nível das competências de mindfulness e da perceção das capacidades e recursos para lidar com a infertilidade e o seu tratamento médico. De realçar que este estudo de eficácia se encontra descrito num artigo científico publicado na revista da Sociedade Americana de Medicina da Reprodução, “Fertility and Sterility”.

Estando previsto, já para o próximo mês de outubro, o arranque de uma nova edição em Coimbra, não poderíamos deixar de vos dar a conhecer este projeto.

O nosso muito obrigado pela vossa atenção,
APFertilidade

*Ana Galhardo, Marina Cunha e José Pinto-Gouveia

Informações Adicionais:

Local:

Bem Me Quero - Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote 2, nº 152, 3000-197 Coimbra.

Calendarização:

De 11 de outubro a 13 de dezembro, sábados, das 10h30 às 12h30.

Inscrição:

Envio da respetiva ficha para o endereço de email: anagalhardo@ismt.pt.

Preço:

300 euros pelas 10 sessões do PBMI.

250 euros pelas 10 sessões do PBMI para associados da APFertilidade.

O pagamento poderá ser efetuado na totalidade ou em duas prestações (50% no início do PBMI e os restantes 50% no final).

Apoios:



Para qualquer esclarecimento ou informação extra, contactar a psicóloga do PBMI anagalhardo@ismt.pt.