

Manual de Boas Práticas para facilitadores que trabalham com Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM)¹

Com o intuito de promover boas práticas de mindfulness, principalmente em sua utilização como intervenção clínica terapêutica e preventiva, criou-se este manual de “boas práticas” para profissionais*² que trabalham com Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBMs), a partir de parâmetros internacionais de excelência e nas evidências científicas mais atuais.

É recomendado que um profissional que trabalha com IBMs tenha:

- **Uma certificação profissional em mindfulness, a fim de que:**

1. Tenha familiaridade com o currículo da IBM com a qual irá trabalhar;
2. Exponha-se de forma regular e profunda às práticas de mindfulness que constituem a base do referido programa;
3. Complete todas as etapas de uma formação profissional em mindfulness, que inclua supervisão contínua de um professor habilitado (*trainer*), com duração mínima de um ano.

- **Além da formação em mindfulness descrita acima, o profissional deve ter uma habilitação técnica adequada que permita um conhecimento aprofundado do público com o qual irá trabalhar, ou seja:**

1. Ter uma qualificação profissional específica para trabalhar com o público alvo de interesse, que seja reconhecida pela organização ou contexto no qual a IBM será aplicada, nas áreas da saúde, educação ou organizações;
2. A aplicação da IBM voltada para populações clínicas (pacientes) apenas poderá ser realizada por profissionais capacitados e com experiência clínica na população alvo;

¹ Manual adaptado das Diretrizes da Rede Britânica de Professores de Mindfulness (*UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers*).

² Frequentemente este profissional também é chamado como “facilitador” ou “instrutor” de mindfulness.

3. Para a aplicação de programas de mindfulness que utilizam conceitos técnicos mais específicos tais como abordagem cognitiva comportamental ou nutrição comportamental (por exemplo MBCT, MB-EAT ou MBRP)³, é necessário ter formação complementar dos processos clínicos ou psicológicos subjacentes, favorecendo uma prática clínica baseada nas melhores evidências científicas.

Recomendações para uma boa prática profissional de mindfulness:

1. Comprometimento com a prática pessoal de Mindfulness, (1) através da prática diária formal e informal; e da (2) participação anual em retiros de aprofundamento da prática pessoal
2. Engajamento em outros processos de desenvolvimento profissional contínuo (DPC) que contribuam para o aprimoramento de sua prática profissional em mindfulness, mantendo:
 - o contato com outros instrutores ou professores (*trainers*) de mindfulness, a fim de trocar experiências e aprender de forma colaborativa;
 - o supervisão regular com um professor (*trainer*) de mindfulness experiente e habilitado, que inclua a possibilidade de refletir, tanto sobre sua prática pessoal quanto profissional em mindfulness. Também é desejável receber *feedback* periódico através de revisão de material audiovisual ou presencial durante a condução de grupos, seguindo as recomendações do MBI-Tac.
 - o Ter o compromisso de se desenvolver continuamente como um instrutor de mindfulness por meio de treinamentos avançados, da gravação e reflexão sobre suas próprias sessões, da participação em fóruns e eventos de atualização das práticas de mindfulness baseadas em evidências.
 - o Adesão aos princípios éticos que regem a sua profissão e seu contexto de trabalho.

³ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness Based Eating Awareness (MBEAT) ou Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)