



### Diploma em Terapia Focada na Compaixão (Brasil)

**O Diploma da Associação da Mente Compassiva em Terapia Focada na Compaixão (Formação em TFC)** foi concebido para proporcionar aos participantes conhecimentos e habilidades na TFC, abrangendo um total de 220 horas de ensino on-line ao vivo. O curso foi aprovado pela British Psychological Society (BPS) para fins de Desenvolvimento Profissional Contínuo (DPC), em um total de 600 horas. O treinamento é teórico e prático, incluindo demonstrações em vídeo, prática clínica, supervisão clínica, prática pessoal, leitura guiada e avaliação da aplicação da prática de TFC. O curso permite que os participantes obtenham um Diploma de formação em TFC. Após a conclusão bem-sucedida, o formando pode optar por obter o título de Especialista em TFC, completando, no ano seguinte (2026), as 360 horas requeridas para este título conforme normas do Ministério da Educação (MEC), por meio de estágio clínico (120hs ou 3 pacientes oferecidos pela AmeC) e supervisão (20hs)

### Sobre o curso

A TFC está embasada em um modelo evolutivo biopsicossocial dos estados mentais. O curso irá delinear e indicar como os estados mentais surgem das interações de quatro processos básicos: *Motivos* (como evitar danos, adquirir recursos e motivações para diferentes tipos de relacionamento social), *Emoções* (que são mudanças de curta duração no estado psicofisiológico, como raiva, ansiedade, alegria),

*Competências* (que se relacionam com nossas habilidades para fazer coisas como o uso de raciocínio, empatia, atenção plena) e *sistema de produção de Comportamentos*. Sabemos, por exemplo, que a mudança direta de comportamento pode ter impactos muito importantes em outros processos. A TFC aborda a organização destes quatro processos principais, mas com foco especial na motivação e nas formas de conexão social. A TFC destaca como a evolução do comportamento de cuidado e afiliação teve impactos fundamentais na evolução do cérebro e, atualmente, sabe-se que os motivos focados no cuidado regulam múltiplos processos mentais de maneiras bastante diferentes dos motivos competitivos.

Os participantes serão apresentados aos três sistemas básicos de regulação emocional (três funções de vida): ameaça/proteção, procura de recursos e descanso e digestão, e como estes são padronizados em diferentes tipos de dificuldades de saúde mental e são fundamentais para o bem-estar. A grande maioria das dificuldades de saúde mental relaciona-se com a regulação do sistema de ameaças, que pode ser entendido tanto em termos da sua motivação (evitar danos) como das estruturas emocionais (por exemplo, raiva, ansiedade, repulsa/nojo).

Os participantes serão orientados sobre a importância de criar estados mentais compassivos porque estes organizam uma série de sistemas psicofisiológicos que ajudam a regular as ameaças e a promover o bem-estar. Os participantes aprenderão como os clientes e nós mesmos podemos utilizar estados mentais compassivos para resolver problemas específicos, como depressão, ansiedade e trauma. A TFC sugere que é a capacidade de criar esses diferentes padrões psicofisiológicos na mente que nos permite trabalhar com motivos problemáticos e emoções, problemas de vergonha e autocriticismo. Geralmente, os grandes desafios são que os clientes podem ter medo ou resistir à criação de estados mentais compassivos.

A TFC utiliza técnicas terapêuticas de muitas psicoterapias importantes, incluindo Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia Focada na Emoção, corporificação e psicodinâmica. Espera-se que os participantes tenham competências em micro-habilidades básicas e experiência clínica com dificuldades de saúde mental.

O curso irá incentivar os participantes a interagir entre si e conectar-se à ampla comunidade mundial de terapeutas focados na compaixão. Durante o



treinamento, os participantes se tornarão membros da Associação Mente Compassiva do Brasil, o que lhes dará acesso a uma variedade de materiais clínicos e de treinamento. O curso será ministrado e supervisionado pelos principais terapeutas da TFC.

### O que você aprenderá

Observe que o conteúdo a seguir é uma proposta, podendo variar de acordo com as necessidades do grupo e do desenvolvimento do modelo TFC.

O curso é ministrado em duas partes:

A primeira parte abrange a ciência básica e o modelo da TFC, apresentando uma exploração das suas origens. Especificamente, inclui:

- A base do modelo biopsicossocial da mente com base na evolução destaca a necessidade de ser sensível aos contextos fisiológicos, psicológicos e sociais das dificuldades de saúde mental das pessoas.
- Como e por que a evolução não cria designs “perfeitos”, que são frequentemente comprometidos e “complicados”.
- A natureza das quatro funções básicas da mente: motivos, emoções, competências e comportamentos, e a interconexão e correção.
- Como e por que o TFC é uma abordagem focada na motivação, com foco particular nos relacionamentos sociais afiliativos.
- Uma análise funcional da (evolução da) emoção em termos das funções para 1. evitar danos e identificar ameaças, 2. procurar e explorar recursos e recompensas, 3. quando satisfeito, experimentar estados de contentamento e segurança (evoluindo a partir da função de descanso e digestão).
- Análise funcional em termos de competências cognitivas de 1. raciocínio, imaginação, planejamento, atribuição, etc., 2. empatia e sensibilidade ao seu papel, 3. metacognição que permite atenção plena, auto-observação e uma auto experiência subjetiva. A terapia pode orientar os clientes a desenvolver suas habilidades em qualquer um ou em todos esses três domínios.

- Análise funcional do comportamento e como planejar práticas comportamentais.
- Os participantes serão orientados sobre a importância de compreender o apego em termos do seu papel profundamente relevante na evolução, o qual forneceu o alicerce para relações sociais complexas. Assim como, o impacto que os primeiros relacionamentos de apego têm sobre as pessoas e os processos centrais de base segura e porto seguro que sustentam a compaixão.
- A maioria das psicoterapias se concentra em processos de algum tipo de evitação experiencial; na TFC, isto também é crucial, mas com um foco particular nos medos, bloqueios e resistências, criando e utilizando estados mentais compassivos. Isso pode ocorrer porque o sistema motivacional do cuidado foi conceitualizado ou está contextualmente suprimido.

A segunda parte envolve trazer o conhecimento da abordagem aos problemas e questões clínicas aplicadas e aprofundar as competências clínicas de TFC. Inclui:

- Uma compreensão mais profunda da natureza da compaixão.
- Compreender a natureza e as complexidades da relação terapêutica e como conceitualizá-la como um processo terapêutico.
- A importância de conceitualizar a mudança terapêutica está enraizada na criação de uma base segura e de um porto seguro.
- As complexas interações entre desafio e ludicidade.
- Desenvolver a formulação focada na compaixão.
- A natureza da análise funcional.
- Utilizar da análise funcional para trabalhar com a autocrítica e vergonha, explicando e explorando os múltiplos eus e a interação entre emoções baseadas em ameaças, como raiva, ansiedade e tristeza.
- Como usar o trabalho de cadeira para se envolver em diferentes aspectos de si mesmo.
- O uso de técnicas de atuação (role play).

- O uso de imagens, ou se for difícil, algo equivalente.
- Formas de aprofundar a experiência do eu compassivo e da imagem compassiva.
- Formas de trabalhar com o medo e a resistência à compaixão.

Abaixo, uma visão geral dos principais elementos do treinamento em TFC:

Os motivos organizam a mente e, por conseguinte, o treino da mente compassiva consiste em cultivar os motivos centrados no cuidado.

### **Utilizar o corpo para apoiar a mente**

Postura, respiração, movimento, yoga, acupuntura, dieta, mindfulness.

### **Cultivar qualidades compassivas**

Escolher as principais qualidades compassivas para o eu/self, desenvolvendo a sabedoria, conceito de cérebro complicado

### **Utilizar a mente para apoiar o corpo (Utilização de imagens)**

Imaginar o nosso eu/self compassivo; imaginar o outro compassivo.

Cultivar a alegria, o bom humor e a diversão.

A diversão está ligada ao que é lúdico. Praticar a abertura.

## Comportamentos

Praticar comportamentos corajosos, comportamentos e formas de pensar que sejam úteis. Notar conscientemente o que não ajuda e mudar para o que ajuda.

### A importância da prática pessoal

A TFC argumenta, como fazem outras terapias, que a prática pessoal da terapia e das técnicas terapêuticas são essenciais para permitir que os participantes desenvolvam uma visão subjetiva de como esses processos funcionam. Sua prática pessoal fará parte de sua avaliação.

### Como você será avaliado

A avaliação é feita através de três métodos:

1. Um estudo de caso de 3.000 palavras; ou uma apresentação gravada de 30 a 60 minutos.
2. Uma demonstração em vídeo do uso de TFC, bem como uma análise crítica escrita de 3.000 palavras dessa demonstração; ou uma demonstração em vídeo do uso de TFC, bem como uma apresentação gravada de 20 a 30 minutos de sua análise crítica.
3. Um portfólio de evidências incluindo:
  - Resumo reflexivo da supervisão
  - Comprovação de 40 horas de prática clínica utilizando TFC com grupos e/ou clientes individuais;
  - Comprovação de 20 horas de supervisão clínica.

## Cronograma indicativo de atividades e horários

### Atividades

Cada semana do curso possui algumas atividades, que incluem:

#### *Masterclasses e workshops*

As atividades têm horários definidos ao vivo, mas as gravações (exceto das supervisões) ficarão disponíveis para todos os participantes.

#### *Leitura guiada, trabalho em pequenos grupos*

Serão fornecidas leituras específicas e/ou vídeos para você ler e assistir para a semana de leitura. Será solicitado que você escreva um resumo de 500 palavras do que leu e assistiu.

Em seguida, você compartilhará suas anotações e reflexões com um pequeno grupo on-line (esses grupos não serão gravados). Um porta-voz do grupo resumirá o trabalho do grupo e publicará na plataforma de aprendizagem.

Mais orientações estarão disponíveis na plataforma.

#### *Supervisão*

De acordo com a sua disponibilidade, você agendará a sua supervisão em grupo de duas horas nas datas indicadas ou próximo a elas. Os supervisores também indicarão sua disponibilidade. A coordenação da formação alocará grupos de supervisão com base na disponibilidade mútua, se esforçando para atender as necessidades dos participantes e supervisores.

Você deve comparecer a 80% das sessões de supervisão.

A supervisão não será gravada.

## Requisitos de frequência para atividades e workshops

Você será incentivado a participar do maior número de sessões ao vivo, pois se beneficiará por estar presente. No entanto, as apresentações serão gravadas para que você possa acompanhar caso não consiga comparecer.

### Critérios de entrada

- Você precisará ter graduação nas áreas de saúde, por exemplo, psicologia, psiquiatria ou outra, a qual seja regulamentada por conselho que habilite o profissional a atuar com saúde mental. Você pode ainda ter formação específica de psicoterapeuta, por exemplo, psicanálise. Além disso, é necessário ter um mínimo de 3 anos de experiência pós- formação trabalhando na qualidade de psicoterapeuta.
- Evidência de algum treinamento em TFC (por exemplo, Treinamento da Mente Compassiva - TMC, curso introdutório de 3 dias com Paul Gilbert, curso avançado com Paul Gilbert, participação em conferências, supervisão).
- Você precisará ter acesso a um mínimo de 4 clientes para atuar usando TFC em trabalho individual ou em grupo por um mínimo de 40 horas entre fevereiro e novembro.
- Esteja preparado para participar de uma dramatização (role play).
- Esteja preparado para se envolver na sua prática pessoal.
- A supervisão clínica não está em vigor para a sua prática clínica geral. A supervisão do curso é explicitamente fornecida para os casos atendidos para o curso em TFC.
- Ser membro de um órgão profissional apropriado com um código de conduta.
- Manter a adesão à Comunidade Brasileira Mente Compassiva, através do <https://www.amecbrasil.org/participe>



- Conexão à Internet que facilite o aprendizado on-line. O requisito básico para o zoom é uma conexão à Internet – banda larga com ou sem fio (3G ou 4G/LTE). A largura de banda mínima é de 6 Mbps. Por favor, verifique a largura de banda da sua internet, você pode fazer isso usando o teste de velocidade <https://www.brasilbandalarga.com.br/>
- Acesso ao Zoom.
- Acesso ao YouTube.
- Você deve ter a possibilidade de gravar uma dramatização (role play) para fins de avaliação.
- Entrevista bem sucedida (todos os candidatos são entrevistados antes de ser feita uma oferta de vaga no curso).
- Ter tempo suficiente para estudar no mínimo 6 a 10 horas por semana entre fevereiro e dezembro, incluindo:
  - Masterclasses de 6,5 horas a cada duas semanas
  - Horas clínicas
  - Supervisão 2 horas a cada duas semanas (80% de presença)
  - Trabalho em pequenos grupos com duração de 2 horas a cada duas semanas
  - Tempo de estudo

## Presença

O curso será ministrado online.

Recomendamos fortemente que você assista às sessões ao vivo, no entanto, se você não puder assistir, as gravações estarão disponíveis (exceto as discussões em pequenos grupos).

A supervisão não será gravada e exige 80% de presença.

## Candidatura/Pré-inscrição

Para se candidatar, preencha o formulário de inscrição:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3dcgjlEla4DhTTHI4V2TXjk8nlmD-W37Vvtb7U\\_jg4KhaA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3dcgjlEla4DhTTHI4V2TXjk8nlmD-W37Vvtb7U_jg4KhaA/viewform?usp=sf_link)

Se você atender aos critérios do curso, será convidado para uma entrevista pelo Zoom. Será oferecida uma vaga a você, desde que a entrevista seja bem-sucedida, que tenha uma referência adequada e que haja disponibilidade de vagas no curso.

**Prazo para inscrições – 30 de setembro de 2024**

**Datas das entrevistas – até 31/10 as entrevistas serão organizadas de acordo com a disponibilidade dos candidatos e do coordenador do Diploma e comitê.**

## Processo de seleção

### Sobre a entrevista

As perguntas que fazemos na entrevista são fornecidas abaixo. As perguntas foram elaboradas para ajudá-lo a pensar se este é o curso certo para você.

A entrevista terá duração aproximada de 60 minutos e será realizada online ou por telefone. O coordenador da formação ou da comissão de formação irá entrevistá-lo. Todos os candidatos que atenderem aos critérios serão entrevistados.

Se aprovados, os candidatos serão informados de acordo com o cronograma do curso. No entanto, a classificação permanece condicional e assim permanecerá aberto até que sejam cumpridos os seguintes critérios:

1. Confirmação de que o financiamento está em vigor.
2. Confirmação de que os requisitos de tecnologia estão em vigor e a discussão foi realizada com o departamento de tecnologia apropriado (quando aplicável).



3. Confirmação de que o trabalho clínico está em andamento.
4. Quaisquer outras questões discutidas na entrevista estão em vigor.
5. A confirmação de que você vai participar da formação precisa ocorrer antes da inscrição.
6. Recebimento de referências.

Se necessário, haverá uma lista de espera caso verificarmos que alguém não pode participar do curso. As pessoas na lista de espera serão contatadas antes do início do curso.

Agradeceríamos se você nos avisasse o mais rápido possível caso não consiga ingressar no curso, para que possamos oferecer a vaga a outra pessoa.

Por favor, leia as várias perguntas abaixo e pense sobre elas com cuidado.

### Perguntas da entrevista

#### 1. Como você atenderá aos requisitos clínicos do curso?

- Você deverá trabalhar terapeuticamente e especificamente usando TFC por um mínimo de **40 horas** entre o início e o final do curso de Formação (fev a dez/2025). Isso significa trabalhar individualmente por 50 minutos com indivíduos usando especificamente a TFC. Como você vai organizar isso? (Por exemplo, trabalhar em tempo parcial na TFC, mantendo um número de casos de cerca de 6 clientes, seria geralmente suficiente, levando em consideração a natureza imprevisível do atendimento e a duração da terapia).
- Os participantes que estiverem fazendo o Diploma (a formação) deverão trabalhar com seus próprios clientes. Como a TFC não é específica para um diagnóstico, é provável que diferentes candidatos tenham uma variedade de clientes, mas devem prestar atenção aos critérios de exclusão abaixo.
- O curso é destinado a terapeutas, como profissão principal e experiência clínica na área, onde utilizarão a TFC. Seria inapropriado que os terapeutas começassem a trabalhar com TFC em uma área que eles não conhecem.

## Critérios de inclusão e exclusão para trabalhos clínicos

### Critério de inclusão

- Maiores de 18 anos (a menos que haja um acordo prévio com a equipe do curso, ou seja, se os terapeutas forem especialistas em trabalho infantil e juvenil, isso seria aceitável).
- Dificuldades contínuas com um problema de saúde mental.
- Capaz de formar uma relação terapêutica, com algum grau de capacidade de refletir sobre as dificuldades emocionais.

### Critério de exclusão

Fatores que interferem seriamente na capacidade de formar uma relação terapêutica e refletir sobre o processo terapêutico, como comportamento inadequado ou impulsivo.

## 2. Quão confiante você está em relação à Tecnologia da Informação?

Por favor, pense cuidadosamente sobre essas questões porque trabalharemos por meio do aprendizado on-line. Isso incluirá aprendizagem síncrona e assíncrona. Há uma série de [vantagens e desvantagens do aprendizado on-line](#).

O curso exige os seguintes requisitos mínimos:

- Capacidade de utilizar um computador para processar palavras, utilizar mecanismos de busca, utilizar fóruns de discussão, utilizar o Zoom e outros métodos de comunicação de vídeo/áudio através da Internet e trabalhar com materiais online.

- Acesso a um PC ou MAC. (De preferência independente do equipamento da organização)
- Acesso a um PC que reproduzirá o YouTube e outros vídeos baseados na web (Observação: muitas vezes as organizações bloqueiam o YouTube).
- Boa conexão com a internet. Use o teste de velocidade online <https://www.brasilbandalarga.com.br/> para garantir que sua conexão atenda à largura de banda mínima de 6 Mbps necessária para zoom.
- Os sistemas que o curso exigirá que você use são os seguintes :
  - Acesso a equipamento de gravação de vídeo, por exemplo, laptop, telefone, tablet
  - Acesso ao Zoom

### 3. Quão confiante você está em ser um aluno independente?

Nossa filosofia de aprendizagem e ensino é baseada no conceito de educação de adultos (Andragogia). Isto significa que, além das apresentações formais e dos materiais escritos fornecidos, convidamos você a se juntar a nós em uma abordagem de aprendizagem colaborativa e baseada em problemas que envolve trabalhar com outros participantes e a equipe do curso no espírito de curiosidade, descoberta compartilhada e investigação crítica.

### 4. Quão confiante você está para atuar (Interpretação de papéis)?

Você será solicitado a praticar habilidades (role play) durante todo o curso. Como você acha que fará isso?

## 5. Como você gerenciará a necessidade de praticar os exercícios usados na TFC?

O curso envolve o compromisso de treinar sua mente com exercícios focados na compaixão e atenção plena. Esta não é uma parte periférica do curso; requer um compromisso sério e regular.

## 6. Como você gerenciará os requisitos de estudo e frequência?

### Supervisão

O curso acontecerá todas as semanas, do início de fevereiro ao início de dezembro. Você deverá participar da sessão de supervisão de 2 horas em tempo real aproximadamente a cada duas semanas on-line (10 sessões de 2 horas cada). A supervisão exige 80% de presença (online).

- A supervisão clínica é fornecida por supervisores selecionados com experiência na prática e supervisão de TFC.
- A supervisão será realizada em grupos de até quatro pessoas. Isso será feito por meios eletrônicos como o Zoom.
- A comissão da formação alocará pessoas para grupos de supervisão com base na disponibilidade dos alunos e supervisores.

### Estrutura do curso

O curso é realizado semanalmente, começando em fevereiro e terminando no início de dezembro (ver horário acima). Cada semana inclui atividades de estudo específicas, como supervisão clínica ou atendimento virtual ou presencial. Um exemplo da estrutura é fornecido abaixo:

Semana	Atividade	Tempo estimado necessário
<b>Semana 1</b>	Workshop de três dias com o professor Paul Gilbert - Participar da sessão ao vivo (ou assistir a gravação)	19,5 horas <b>Total 19,5 horas</b>
<b>Semana 2</b>	Supervisão Clínica  Leitura guiada ou outras atividades  Trabalho em pequenos grupos	2 horas  3 horas  1 hora <b>Total 6 horas</b>
<b>Semana 3</b>	Masterclass de um dia com o professor Paul Gilbert – Participar da sessão ao vivo (ou assistir a gravação)	6,5 horas <b>Total 6,5 horas</b>
<b>Semana 4</b>	Supervisão Clínica  Leitura guiada ou outras atividades  Trabalho em pequenos grupos	2 horas  3 horas  1 hora <b>Total 6 horas</b>

- Supervisão clínica por 2 horas aproximadamente a cada duas semanas (10 sessões de 2 horas cada). Trata-se de supervisão online via Zoom. A supervisão é feita em grupos de até quatro pessoas. A supervisão está incluída no custo do curso.
- Pequenos grupos de aprendizagem se reúnem a cada duas semanas (os horários das reuniões variam).
- Outras atividades incluem leitura, trabalho clínico, assistir a vídeos e redação de trabalhos.



## 7. Como você gerenciará outros custos?

Você vai pagar a Formação em 13 parcelas ou vai precisar de financiamento?

Você pretende fazer a Especialização (não inclusa no valor da Formação)?

### Outros custos:

#### Materiais de aprendizagem

***Você terá acesso a uma ampla variedade de periódicos eletrônicos, bem como materiais de curso. Recomendamos que você compre os seguintes livros:***

Gilbert, P & Simos, G (2022) *Terapia Focada na Compaixão: Prática Clínica e Aplicações* . Londres. Routledge

Gilbert, P. (2017). *Compaixão: Conceitos, Pesquisas e Aplicações* . Londres: Routledge.

Gilbert, P e Leahy, R. (2007). *A Relação Terapêutica nas Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais*. Londres: Routledge

Kolts. RL Bell, T. Bennett-Levy, J e Irons, C. (2018) *Experimentando a terapia focada na compaixão de dentro para fora: um livro de exercícios de autoprática/auto-reflexão para terapeutas*. Londres: Guilford Press

Mais detalhes sobre o curso estarão disponíveis no início do curso

### Perguntas frequentes

#### O que vou conseguir ao concluir este curso?

Você obterá um diploma da Associação Mente Compassiva Brasil (reconhecido pela Compassionate Mind Foundation) aprovado para 600 horas em estudos continuados (CPD) em Terapia Focada na Compaixão.



### Qual o prazo para conclusão do diploma?

Normalmente esperamos que você conclua o curso no final de dezembro. No entanto, entendemos que a vida às vezes é imprevisível. Se você não conseguir concluir o curso devido a circunstâncias imprevistas, talvez seja possível fazer com que você se junte a outro grupo. Você precisará discutir isso com a coordenação do curso.

### O que acontece se eu não conseguir enviar minha tarefa no prazo?

Você pode preencher um formulário de extensão indicando uma data de envio apropriada.

### O que acontece se eu não for aprovado na tarefa?

Você receberá feedback e orientação de suporte e um prazo para reenviar seu trabalho. Não há custo extra para reenviar. Se você não tiver sucesso após reenviar a sua tarefa, consideraremos como podemos apoiá-lo ainda mais.

### Posso receber um reembolso se não conseguir concluir o programa?

Os reembolsos estão disponíveis na seguinte escala:

- Saque no primeiro mês após a data oficial do registro: 80% das taxas.
- Saque no segundo mês após a data oficial do registro: 60% das taxas.
- Os alunos que desistirem após esse período não terão direito ao reembolso das taxas.

## Existem oportunidades para formação contínua em TFC?

No momento, estamos desenvolvendo a Clínica Social da AMeC, na qual os clientes serão tratados com estagiários clínicos em TFC, orientados por supervisores em TFC treinados pela CMF. As sessões de supervisão acontecerão a cada 2 semanas. Manteremos nosso site atualizado sobre isso e sobre o fórum de discussão da TFC.

Caso necessite de mais informações, por favor contacte o email [contato.mentecompassiva@gmail.com](mailto:contato.mentecompassiva@gmail.com)

## Política de Privacidade

Como parte do processo de inscrição, nós (Associação Mente Compassiva Brasil) coletamos e processamos dados pessoais relacionados a você. A Associação tem o compromisso de ser transparente sobre como coletamos e usamos esses dados para cumprir nossas obrigações de proteção de dados. Observe que não vendemos, alugamos ou negociamos detalhes com outras empresas e negócios. Esta Política de Privacidade fornecerá informações detalhadas sobre quando e por que coletamos suas informações pessoais durante o processo de inscrição, como as utilizamos e as condições limitadas sob as quais podemos divulgá-las a terceiros.

## Que dados pessoais recolhemos?

Os seus dados pessoais são quaisquer informações que o identifiquem ou que possam ser identificadas como relacionadas a você pessoalmente. Coletaremos apenas os dados pessoais de que precisamos.

Essas informações incluirão, mas não estão limitadas a:

- Nome
- Endereço de email
- Número de telefone
- Necessidades dietéticas

- Qualificações acadêmicas
- Detalhes do empregador
- Cargo
- Histórico de trabalho
- Associação a órgãos profissionais
- Informações de pagamento

### Por que coletamos seus dados?

Coletamos os seus dados com base no “interesse legítimo” para possamos fornecer as informações durante a sua consulta e candidatura inicial.

Podemos coletar seus dados pessoais de diversas maneiras, por exemplo:

- Assim que você entrar em contato conosco, criamos um registro em seu nome e e-mail. Durante a sua inscrição, poderemos acrescentar mais informações que você nos fornece ao reservar, registrar-se ou inscrever-se e ao longo do curso.
- Quando você se comunica conosco por telefone, e-mail ou através do nosso site, por exemplo, para fazer perguntas, entrevistas ou levantar preocupações. Utilizamos serviços de telefone e videoconferência fornecidos por terceiros. Se você nos ligar, não gravamos chamadas telefônicas. Também verificamos e excluimos regularmente as mensagens de correio de voz deixadas.
- De várias outras maneiras, conforme você interage conosco para diversos fins estabelecidos nesta política.

### Como utilizamos os seus dados pessoais

Os dados pessoais que nos forem fornecidos serão utilizados para a finalidade ou finalidades descritas neste aviso de privacidade de forma transparente no momento da coleta, de acordo com as preferências expressas pelo usuário.

Os seus dados pessoais serão recolhidos e processados principalmente para lhe fornecermos os nossos serviços a seu pedido e para satisfazer os nossos requisitos legais, contabilísticos ou de relatórios.

Temos o direito de utilizar os seus dados pessoais das maneiras estabelecida nesta Política de Privacidade, seja com base no seu consentimento para tal utilização ou com base no facto de que o uso dos seus dados pessoais seja necessária para os nossos interesses legítimos em:

- garantir a qualidade dos produtos e serviços que lhe fornecemos a você;
- comunicar-se com você; e
- análise estatística.

Mantemos os dados pessoais pelo tempo que for necessário para a finalidade para a qual foram originalmente coletados. Conservamos os dados do candidato durante um ano após o final do ciclo de recrutamento no qual você se inscreveu, embora, se você se tornar voluntário, os seus dados serão conservados durante 6 anos antes de serem destruídos. Se desejar que apaguemos os seus dados pessoais antes deste prazo, entre em contato conosco através do e-mail [contato.mentecompassiva@gmail.com](mailto:contato.mentecompassiva@gmail.com).

### Compartilhando suas informações

Nossos voluntários que precisam das informações para realizar um trabalho específico (por exemplo, faturamento ou atendimento ao cliente) têm acesso às informações de identificação pessoal. Os computadores nos quais armazenamos informações de identificação pessoal são mantidos em um ambiente seguro.

Somente compartilharemos os seus dados pessoais quando for necessário para a prestação dos serviços detalhados e de acordo com a Lei de Proteção de Dados de 2018 e o LGPD. Para cumprir as nossas obrigações legais, poderemos ser obrigados a fornecer os seus dados pessoais a órgãos governamentais, como a polícia. Garantiremos que essas organizações mantenham suas informações tão seguras quanto nós. Estes podem incluir, mas não estão limitados às seguintes categorias de organizações:

- Nossos palestrantes e instrutores;

- Suporte de tecnologia que ajuda a manter e desenvolver nossos sistemas de tecnologia;
- Serviços terceirizados, como plataformas de terceiros mencionadas acima, como Eventbrite, desenvolvedores web e nossos contadores.

## Seus direitos

Você tem vários direitos em relação aos seus dados pessoais:

- Você tem o direito de receber informações sobre como seus dados são processados e por quê
- Você tem o direito de acessar os dados pessoais que mantemos sobre você
- Você tem o direito de garantir que as informações que mantemos sobre você sejam precisas e completas
- Você tem o direito de que seus dados pessoais sejam excluídos
- Você tem o direito de solicitar à Associação que restrinja o processamento dos seus dados pessoais
- Você tem o direito de nos solicitar a transferência de seus dados pessoais
- Você tem o direito de se opor ao processamento de seus dados pela Associação
- Você tem o direito de retirar o consentimento para que a Associação lhe envie informações por email
- Você tem direitos em relação à tomada de decisão automatizada e à criação de perfis.
- Você tem o direito de visualizar, alterar ou excluir as informações pessoais que mantemos sobre você.

Para solicitar acesso, envie um e-mail para [contato.mentecompassiva@gmail.com](mailto:contato.mentecompassiva@gmail.com) usando o endereço de e-mail que mantemos para você ou comprovando sua identidade.

Forneceremos as informações gratuitamente e no prazo de um mês, exceto no caso de a solicitação ser infundada, excessiva ou repetitiva, caso em que nos reservamos o direito de cobrar uma taxa de administração proporcional ou recusar.

## Retificação de informações pessoais

Se alguma das informações que mantemos sobre você estiver imprecisa ou incompleta, você poderá nos solicitar para corrigi-la ou completá-la a qualquer momento.

## Seu direito de apagamento ou de ser esquecido

Você pode solicitar a exclusão de qualquer e-mail que tenhamos sobre você a qualquer momento.

Esteja ciente de que solicitar a exclusão é total e irreversível. Isto significa que também perderemos o registo da sua presença aos nossos sistemas, incluindo quaisquer instruções anteriores que nos tenha fornecido. Se você voltar a ingressar em nossos sistemas voluntariamente, fornecendo novamente suas informações pessoais, você nos parecerá um titular de dados completamente novo. Isto não afeta de forma alguma os seus outros direitos.

Para solicitar a exclusão de suas informações pessoais, entre em contato com [contato.mentecompassiva@gmail.com](mailto:contato.mentecompassiva@gmail.com) usando o endereço de e-mail que mantemos para você.

## Contate- nos

A Associação Mente Compassiva Brasil é responsável por garantir que suas informações pessoais sejam gerenciadas corretamente.

Se desejar mais informações sobre a nossa política de privacidade, fazer uma reclamação ou desejar exercer algum dos direitos listados acima, entre em contato conosco pelo e-mail [contato.mentecompassiva@gmail.com](mailto:contato.mentecompassiva@gmail.com) ou escreva para:

Quaisquer reclamações apresentadas sobre a Fundação serão guardadas por um período máximo de 6 anos após a sua resolução, dependendo da natureza da reclamação.

## Como reclamar sobre uso de dados pessoais

Caso tenha entrado em contato com a Associação a respeito do uso de seus dados pessoais e não está satisfeito com a resposta que recebeu ou está preocupado com a forma como a Associação processou seus dados pessoais, você pode reclamar junto aos órgãos governamentais competentes [www.consumidor.gov.br](http://www.consumidor.gov.br)

Você pode enviar sua preocupação através do site:  
[www.mentecompassivabrasil.org.br](http://www.mentecompassivabrasil.org.br)

## Alterações nesta política

A Associação pode alterar esta política de tempos em tempos, atualizando esta página. Você deve verificar esta página de tempos em tempos para garantir que está satisfeito com as alterações. Esta política entra em vigor a partir de 24/06/2024.