

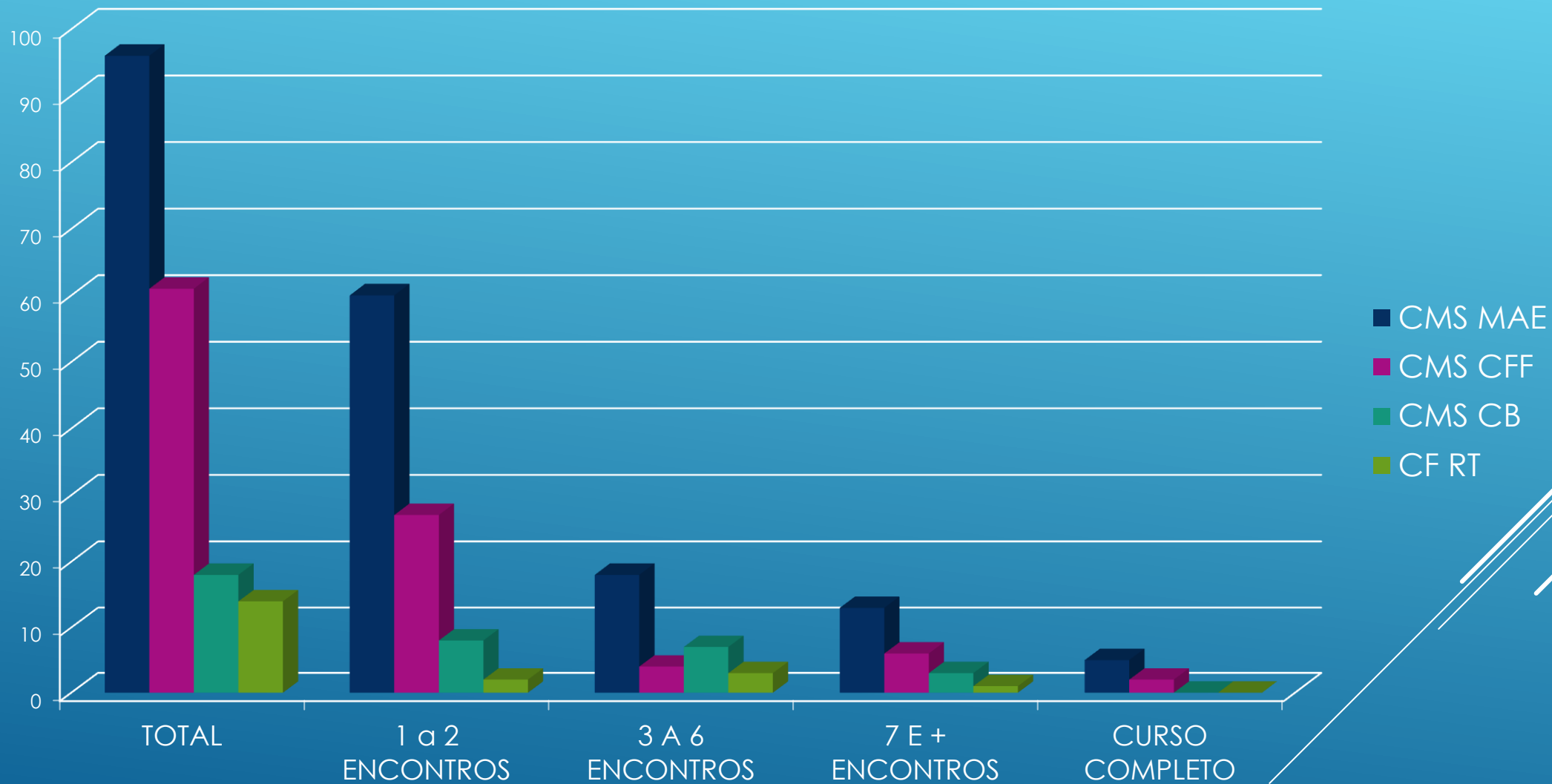
GRUPOS DE MINDFULNESS EM UBS DA AP22

BERENICE RIBEIRO

NASF HÉLIO PELLEGRINO/CAP22

FREQUENCIA GRUPOS DE MINDFULNESS EM UBS DA AP22

Data início	OUT/17	FEV/17	AGO/17	DEZ/18
UBS	CMS MAE	CMS CFF	CMS CB	CFRT
TOTAL	96	61	18	14
1 A 2 ENCONTROS	60	27	08	02
3 A 6 ENCONTROS	18	04	07	03
7 E + ENCONTROS	13	06	03	01
CURSO COMPLETO	05	02	0	0
ZERO ENCONTROS	IGN	22	0	8



CMS MAE

PARTICIPAÇÃO DA PSICÓLOGA DO NASF MARIA AUGUSTA ESTRELLA BEATRIZ LESSA MAGALHÃES E DA MÉDICA RESIDENTE MARIANA FERREIRA

O APOIO DAS PROFISSIONAIS DA UNIDADE CONTRIBUIU:

- **UMA MELHOR DIVULGAÇÃO DO TRABALHO ENTRE AS EQUIPES TÉCNICAS E DAÍ UM MAIOR VOLUME DE ENCAMINHAMENTOS DE PARTICIPANTES**
- **UMA MELHOR ORGANIZAÇÃO DO GRUPO: CRIAÇÃO DO INTRODUTÓRIO, PLANILHAS DE FREQUENCIA, CERTIFICADO DE CONCLUSÃO, GRUPO NO WATSAPP PARA RECEBIMENTO DOS ÁUDIOS**
- **PARTICIPAÇÃO DE ALUNOS INTERNOS, BOLSISTAS E RESIDENTES NO INTRODUTÓRIO PARA CONHECEREM O TRABALHO**





CARACTERÍSTICAS DO GRUPO

- OBSERVAMOS QUE INICIALMENTE A FREQUENCIA FOI MAIS DE PESSOAS DA COMUNIDADE
- O GRUPO ATUAL É MAIS IDENTIFICADO COM A CLASSE MÉDIA
- POUCOS TRABALHADORES NA ATIVA (HORÁRIO DO GRUPO 10:30), DESEMPREGADOS, ESTUDANTES, APOSENTADOS, MULHERES DO LAR, ETC...
- PRESENÇA SIGNIFICATIVA DE HOMENS
- PSICÓLOGOA BEATRIZ INICIOU UM GRUPO TERAPÊUTICO PARA OS QUE DEMONSTRAVAM ESSA NECESSIDADE


ALGUMAS OBSERVAÇÕES

- MULHER CONTA QUE APÓS A PRÁTICA DA AUTO COMPAIXÃO CONSEGUIU CONTAR PARA A FAMÍLIA O TER SIDO ABUSADA QUANDO CRIANÇA, NUNCA TINHA FALADO ANTES COM NINGUÉM
- RAPAZ CONTA QUE PROCUROU O MÉDICO COM A CERTEZA DE ESTAR PRECISANDO MEDICAÇÃO PARA SE ACALMAR, O MÉDICO ENCAMINHOU PARA O GRUPO DE MINDFULNESS, NÃO ENTENDEU, MAS FOI, E ACABOU AGRADECIDO E SEM MEDICAÇÃO
- MOÇA COMEÇOU EM NOVEMBRO DE 2018, COM DEPRESSÃO GRAVE, SEM CONSEGUIR TRABALHAR, ESTÁ COMPLETANDO OS 8 ENCONTROS, PARECENDO FELIZ E TRABALHANDO

CMS CFF

- INÍCIO COM APOIO DE ENFERMEIRO DA UBS
- HORÁRIO 17 HORAS POR QUESTÃO DE ESPAÇO
- MAIORIA MULHERES: EMPREGADAS DOMÉSTICAS, FAXINEIRAS, COMERCIÁRIAS, TRABALHADORAS EM CRECHE, CUIDADORAS DE ENFERMOS, APOSENTADAS, DO LAR, DESEMPREGADAS, ETC...
- SÓ O PRIMEIRO GRUPO FOI FECHADO E SOMENTE DUAS PESSOAS COMPLETARAM OS 8 ENCONTROS
- MULHER USUÁRIA DE COCAÍNA, COM CRISES DE AGRESSIVIDADE, ANALFABETA, RELATA FAZER USO EM ESPECIAL DO “OI, OBRIGADO, TCHAU” PARA LIDAR COM OS PENSAMENTOS INDESEJADOS

CMS CB

- POUCOS, MAS ASSÍDUOS PARTICIPANTES
 - DOIS MENINOS COM AS MÃES (9 E 10 ANOS)
 - MULHERES EMPREGADAS DOMÉSTICAS, DESEMPREGADAS, ESTUDANTES E DO LAR
- 

CF RT

- GRUPO ENGATINHANDO
- O ESPAÇO DISPONÍVEL É NA VARANDA EXTERNA
- TRES PARTICIPANTES FREQUENTES
- MUITAS PESSOAS ENCAMINHADAS QUE NÃO VIERAM NOS GRUPOS

INSPIRA
RESPIRA




” Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama *ontem* e o outro se chama *amanhã*. Portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente

Viver.”

Dalai Lama

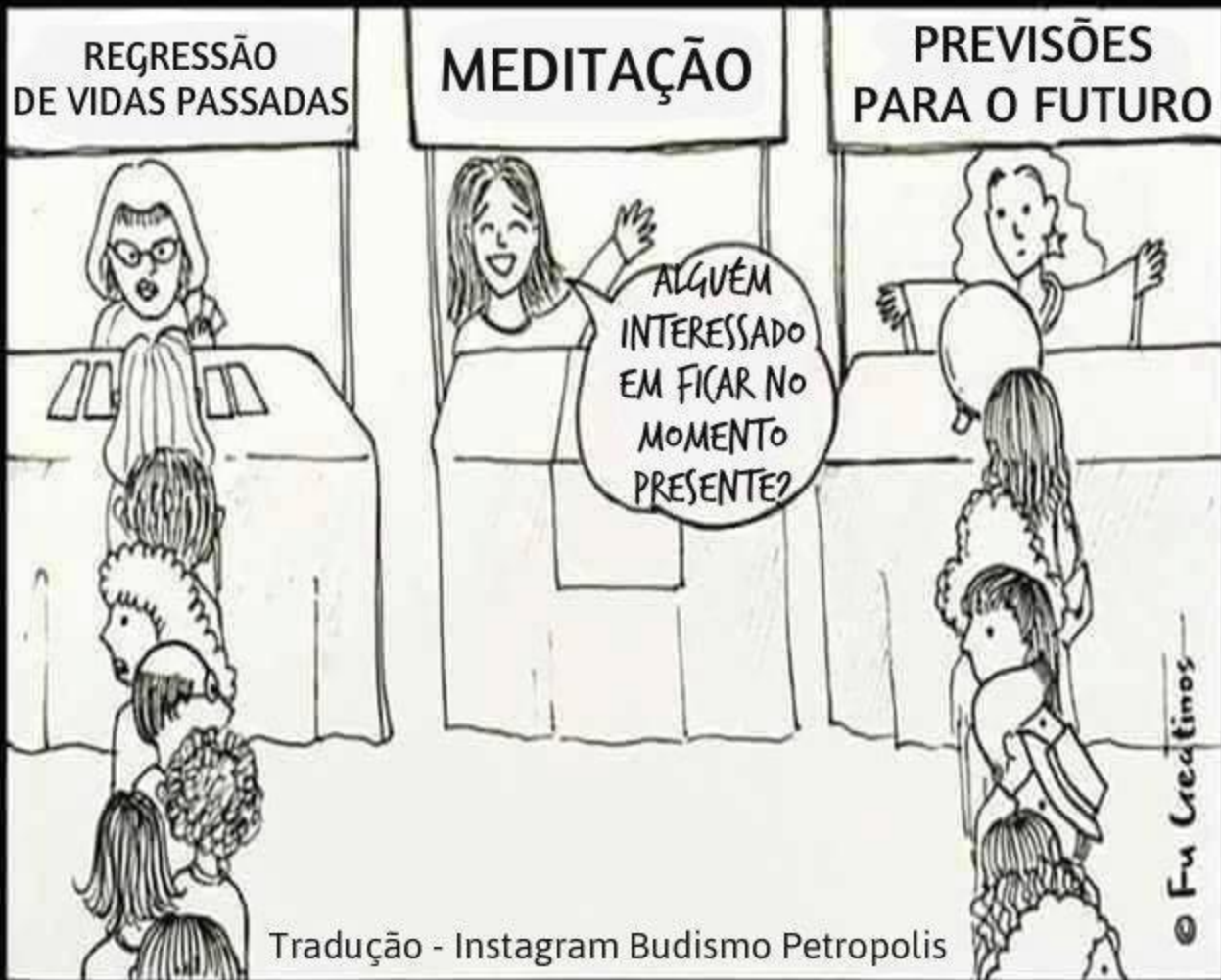




**Todos nós
vamos morrer
um dia, Snoopy!**

**É verdade.
Mas em todos os
outros dias
não.**

FEIRA ESPIRITUAL



Tradução - Instagram Budismo Petropolis