

MINDFULNESS

ESF Córrego do Ouro

Macaé -RJ

Facilitadora: Lucia São Thiago da Costa Pereira
Co-facilitadora: Maria do Carmo Hubner Stroligo



SESSÃO 1

- A maioria dos participantes do grupo era de profissionais da ESF, que se interessaram pelo programa para se cuidarem e vivenciarem para posteriormente convidarem os usuários com mais propriedade.
- “Eu tenho muitas dificuldades de concentração, ficava pensando no trabalho, acabava não fazendo nem uma coisa nem outra!”



SESSÃO 2

- “Achei que iria dormir”
- “Fiquei mais ligada na sua fala, pensava em outra coisa, como no que tenho para fazer na Esf.”
- “Ouvi uma criança lá fora, não consegui concentrar.”
- “Ouvi os barulhos de carro de som.”
- “Já fiz muita está prática , já passei 2 ou 3 dias isolados, praticava em Salvador, numa empresa japonesa. Sentir a pulsação e suas batidas de coração, relaxa mesmo!!!”

SESSÃO 3

- “Todas as vezes que venho para cá tenho enxaqueca, mas quando termina não sinto mais dores.”
- “Gostei, sensação boa estar pisando no colchonete.”
- “Senti uma coisa que normalmente não sinto, senti suor intenso, senti tonteiças leves, não abri o olho, estou bem melhor! Uma benção!”
- “Eu consegui relaxar melhor andando! Tive medo de caminhar mas gostava de seguir as divisas dos colchonetes.”
- “Senti medo de esbarrar, percebi a claridade da janela! Foi bom!”





SESSÃO 4

- “Senti melhor, não foi tão difícil como da primeira vez, o medo é de bater em alguém.”
- “eu tenho medo de caminhar de olhos fechados”
- “Desta vez consegui ficar focada, não ouvi o barulho de fora.”
- “O corpo tem muitas sensações, às vezes me perdia, achava que estava de um lado, quando olhava está em outro!”
- “Andar é melhor, parado me dá aflição!”
- “Fico ansiosa para acabar, fico querendo controlar minha respiração!”
- “Consigo ver melhor onde está doendo no meu corpo!”



SESSÃO 5

Exercícios corporais com Atenção Plena:

- “Senti minha mão enrijecida.”
- “Abrir e fechar as mãos deu aflição.”
- “A gente nunca para pra fazer as coisas devagar, a sensação é estranha mas muito boa!”

Prática dos 3 minutos em pares:

- “Pensamento ficou confuso, desordenado.”
- “Esta prática ajuda a quebrar a rotina, faz a gente pensar na gente!”

SESSÃO 6

'Dia do silêncio (relatos da semana seguinte)

- “Foi estranho a equipe que estava lá fora também estranhou muito quando saímos, perguntaram se havia acontecido alguma coisa diferente, se tinha algum problema.”
- “Para mim foi fácil, moro sozinho, o silêncio é uma prática no meu dia em casa.”
- “Na casa meus familiares estranharam, perguntaram se tinha alguma coisa mais séria acontecendo.”



SESSÃO 7

- “Senti que estou menos ansiosa.”
- “Foi muito bom convidar alguém, desafeto. Queria falar e não conseguia. Estou mais aliviada.”
- “Senti muito calor pelo corpo todo na tentativa de escolher alguém. Pensar trás calor.”
- “Difícil escolher alguém que goste! Gosto de muitas pessoas!”



SESSÃO 8

Mindfulness é mente Plena
É auto-conhecimento
Para uma vida saudável
com pleno entendimento
Ajuda a vencer barreiras
E termos nosso momento

Para quem tem ansiedade
É uma boa opção
Praticar a mindfulness
É questão de decisão

- “Nunca tinha percebido o esforço e a importância da respiração pra minha vida, parei hoje para pensar assim!”
- “Cheguei aqui com dores e estou me sentindo muito melhor! A dor diminuiu muito! Impressionante!”

Fluência.

MINDEFULNESS

- Senti que podemos viver uma vida mais contida no presente
- Que nos ajuda a lidar melhor com nossos pensamentos e emoções
- Senti que podemos descobrir os pontos cegos do nosso corpo
- Que nos permite conhecer melhor quem realmente somos.

Praticar mindfulness-mente Plena, ajudou-me a descobrir que está em mim a possibilidade de melhorar a minha qualidade de vida.

Agradeço aos profissionais dedicados que me ajudaram a descobrir esta habilidade.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O GRUPO

- Percebeu-se uma grande dificuldade do profissional da ESF participar de todas as sessões, devido as demandas na unidade, principalmente por ter coincido com o período de vacinação (febre amarela).
- O espaço físico era muito pequeno, prejudicando a movimentação livre dos participantes.
- O grupo foi esvaziando, permanecendo apenas os que tinham muito interesse nas práticas.

