



Café com Atenção Plena: Atividade de extensão como suporte para a rede de profissionais que desenvolvem grupos de Mindfulness no SUS

João Carlos de Carvalho Meiga, Sandra Fortes, Débora S. Teixeira, Kali Vênus G. Alves, Célia C. F. Kestenberg



INTRODUÇÃO

- ❖ Mindfulness (Atenção Plena) é a capacidade de se manter atento ao momento presente, com abertura e sem necessidade de julgamento. Desse modo idealizou-se desde meados de 2017 o Café com Atenção Plena, parte do projeto interdisciplinar MeditaSUS entre o LIPAPS e o PROCRIAR, que oferece formação de profissionais para implementar atividades de Mindfulness em unidades do SUS e na Universidade.

OBJETIVOS

- ❖ Criado para desenvolver e realizar práticas de Mindfulness nos seus diversos modelos e compartilhar a ciência aplicada e as experiências adquiridas no SUS.

MÉTODOS

- ❖ O projeto é baseado em encontros bimensais cujo palestrante convidado aborda temas relevantes associados ao Mindfulness. Neste espaço é possível aprofundar a discussão do tema com o público, que pode ter conhecimento prévio ou não a respeito do assunto.
- ❖ Os participantes têm a oportunidade de praticar juntos, e posteriormente debater e confraternizar em um lanche colaborativo

RESULTADOS

- ❖ Em dois anos do projeto foram realizados 11 encontros em que se pode discutir diferentes protocolos de Mindfulness como Compaixão e Autocompaixão, Mindfulness e educação, Prevenção de recaída baseada em Mindfulness, Mindfulness e Terapia Cognitiva, além do compartilhamento de experiências com grupos de Mindfulness no SUS. Foram contempladas mais de 170 pessoas incluindo docentes, discentes, profissionais e usuários do SUS e a comunidade em geral.

CONCLUSÃO

- ❖ As parcerias internas e externas à Universidade permitem as trocas de conhecimento gerando aprofundamento teórico, fomenta a experiência local e regional das práticas, além de corroborar a importância do Mindfulness como prática integrativa e complementar do SUS.