



# INTERVENÇÃO DE ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS) COMO FERRAMENTA DE APOIO PSICOSSOCIAL A ALUNOS DE GRADUAÇÃO DE SAÚDE DA UERJ



Letícia Moraes Corrêa, Flávia dos Santos de Lacerda, Célia Kestenberg, Cláudia Comaru, Janaína Mengal, Fabíola Cardoso, Dra. Sandra Fortes, Dr. Marcelo Demarzo, Dr. Javier García-Campayo, Débora Silva Teixeira.

## Introdução:

As intervenções de Atenção Plena (Mindfulness) tem se mostrado ferramenta eficaz para manejo da ansiedade, angústia, depressão, aumento dos níveis de empatia, e melhora da atenção e da memória. A partir disso e sabendo-se que a formação em saúde é uma experiência complexa-exige dos estudantes grande desenvolvimento cognitivo e cultivo de qualidades éticas e de profissionalismo, incluindo empatia por colegas de profissão e pessoas sob cuidado - e que, por isso, costuma ser período de grande estresse e ansiedade, foram realizados grupos de Atenção Plena com estudantes dos cursos da saúde na UERJ, objetivando desenvolver práticas de apoio psicossocial para esses alunos.

## Objetivo:

Analisar se grupos de Atenção Plena desenvolvidos com alunos da graduação dos cursos da saúde UERJ alcançaram seus objetivos.

## Metodologia:

Estudo a partir de 3 grupos focais com estudantes participantes. Para análise, utilizou-se FOFA/SWOT, ferramenta que se propõe analisar pontos internos e externos que afetam uma organização, a partir do conhecimento de suas forças, oportunidades, fraquezas e ameaças.

## Resultados:

Benefícios encontrados apontaram melhoria na qualidade de vida, como aumento na concentração, reflexão, maior auto percepção e empatia.

## Conclusão:

Ensino de Práticas de Atenção Plena mostraram-se potente ferramenta de apoio psicossocial a alunos de graduação de saúde da UERJ.

		Características internas			
Pontos positivos	<b>Forças</b>	<p>“(...) Então acho que talvez seja um momento da gente, antes de entrar na enfermagem, respirar e falar assim ‘não, tô entrando aqui agora, vou me preocupar com isso agora.’”</p> <p>“(...) Eu não achei que fosse uma coisa que poderia influenciar na minha rotina, no momento de estresse, que são muitos que a gente passa. Foi uma válvula de escape em muitos momentos pra mim.”</p>	<b>Fraquezas</b>	<p>“(...) nesses últimos dias, eu não tenho conseguido fazer. A última que eu fiz foi a do escaneamento ontem, eu dormi. Eu sempre durmo no escaneamento, não consigo terminar a técnica (...).”</p> <p>Uso do termo Meditação: “Acho que também poderia ter um pouco de preconceito da parte, mesmo que eles soubessem. Falar ‘Vamos fazer uma meditação?’ e eles tipo ‘Meditação? Ah, dou pra isso não.’”</p>	Pontos negativos
	<b>Oportunidades</b>	<p>“(...) eu não acho que teria profissões específicas que mereceriam esse curso. Eu acho que devia generalizar, porque uma hora da vida todo mundo tem que respirar, parar e respirar, e falar ‘preciso me concentrar’, pra até mesmo pra tomar uma decisão importante.”</p>	<b>Ameaças</b>	<p>Manutenção das práticas em outros locais: “Mas quando eu vou pra minha casa, pra casa dos meus pais, aí é muito difícil. A minha cidade é muito fria, e dá muita vontade de só dormir, dormir, dormir... Sempre tem uma distração...”</p>	
		Características externas			