

Dra. Ana Cristina Leal Moreira Lima, Dra. Anna Paula Florenzano de Almeida, Débora Silva Teixeira, Joana Moscoso Teixeira de Mendonça, Letícia Moraes Corrêa, Dr. Marcelo Demarzo, Marília Verdussen Herédia de Souza, Dra. Sandra Fortes

Financiamento: Edital Universal/CNPQ, Projeto nº: 461045/2014.1

Introdução:

Embora práticas em Meditação de Atenção Plena (Mindfulness) tenham raízes em tradições filosóficas e espirituais, elas não exigem crença em sistema religioso ou cultural específico. O aumento de sua investigação pelas neurociências, psicologia e medicina conduziu uma melhor compreensão como terapia complementar e preventiva. O estado psicológico de mindfulness visa atender aspectos relevantes da experiência presente sem julgamento e não reativa, contrapondo-se a estados da mente que divagam no futuro ou passado. Podem trazer benefícios terapêuticos custos-efetivos para problemas de saúde mais desafiadores, que muitas vezes não respondem totalmente a tratamento convencional. Estudos mostram, por exemplo, que Burnout incide principalmente sobre profissionais de assistência/responsáveis pelo desenvolvimento/cuidado de outros, através de diminuição da produção e qualidade do trabalho executado, e aumento do absenteísmo.

Objetivo:

Nosso projeto visa estudar e avaliar grupos de promoção da saúde, redução de estresse e prevenção de Burnout, baseados em mindfulness para equipes da Estratégia de Saúde da Família (ESF). A Atenção Primária na Saúde (APS) torna-se local chave para manutenção da saúde dos sujeitos, e o Programa de Saúde da Família, de articulação das ações de promoção à saúde, prevenção de agravos e construção de cidadania.

Metodologia:

Para avaliar grupos com agentes comunitários (ACS) da ESF, após cada curso, foi feito grupo focal com discussão após as capacitações. Foi utilizada análise de conteúdo com caracterização dos temas mais recorrentes nas falas do grupo.



Resultados:

Benefícios encontrados apontaram para melhoria da qualidade do sono e nas relações de trabalho, e “aprendizado da calma”. Escassez de tempo e de encontros apareceram como empecilhos, também o termo “meditação”, por estar associado a práticas religiosas, podendo limitar alguns usuários. Os ACS, na maioria, mostraram-se motivados com aplicação prática das técnicas junto aos usuários. Eles se envolveram ativamente com a proposta, demonstrando além de interesse na prática em próprio benefício, intenção de ensino a usuários.

Conclusão:

A partir desta e de outras experiências de desenvolvimento de práticas de meditação em atenção plena no SUS, em discussão no grupo de pesquisa, foi considerada adequada a modificação do nome da intervenção, que passa então a se chamar Atividades de Atenção Plena. Esta primeira turma dos ACS demonstrou que estas atividades podem representar ações de promoção de Saúde Mental e Prevenção de Burnout de profissionais da APS.

