

MINDFULNESS COMO PRÁTICA DE CUIDADO AOS UNIVERSITÁRIOS EM UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA CIDADE DE PELOTAS/RS

GUSTAVO PACHON CAVADA¹; MARIANA DIAS DE ALMEIDA²; VALÉRIA CRISTINA CHRISTELLO COIMBRA³

¹*Universidade Federal de Pelotas – gustavo.cavada@yahoo.com.br*

²*Universidade Católica de Pelotas – almeidamarianadias@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – valeriacoimbra@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) se caracterizam como unidades especializadas no atendimento às pessoas com transtornos mentais graves e persistentes. São compostos por uma equipe interdisciplinar especializada que buscam a reabilitação e a reinserção social da pessoa em sofrimento psíquico através de práticas terapêuticas que tenham a perspectiva do cuidado em liberdade (BRASIL, 2004). Os CAPS oferecem diferentes modalidades de tratamento para o acompanhamento diário, tais como atividades coletivas em oficinas e grupos terapêuticos, atendimentos individuais e intervenções comunitárias. Os atendimentos em grupos definem o processo de tratamento disponibilizado pelo serviço, por se tratar de uma modalidade que trabalha o empoderamento da pessoa, corresponsabilização e autonomia (NASCIMENTO; GALINDO, 2017).

A partir da publicação da Portaria 971 do MS em maio de 2006 que institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde foi possível ampliar as possibilidades de intervenções, valorizando os saberes populares e comunitários (BRASIL, 2006). Nesse sentido, a partir dos resultados da dissertação intitulada “Práticas de Cuidado dos Centros de Atenção Psicossocial no Atendimento aos Universitários com Risco de Suicídio”, foi evidenciado a utilização da técnica da atenção plena (mindfulness) como estratégia utilizada para o cuidado aos universitários de um CAPS.

O mindfulness é uma técnica que busca em sua essência modular a atenção no momento presente sem julgamentos. Pode ser utilizada de maneira formal (através de práticas meditativas guiadas) ou informal (durante as atividades do cotidiano) (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016). No CAPS, foi desenvolvida em grupo, complementando as possibilidades terapêuticas do serviço. Essa abordagem também apresenta evidências significativas para o tratamento de transtornos de ansiedade e de humor (RODRIGUES; NARDI; LEVITAN, 2017) sendo essa sintomatologia prevalente no público universitário FERNANDES et al. (2018). O objetivo deste resumo é descrever a utilização do mindfulness como prática de cuidado aos universitários em um centro de atenção psicossocial.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho é um recorte da pesquisa efetivada com dezessete (17) profissionais que realizam o processo de acolhimento inicial e o projeto terapêutico singular dos usuários dos CAPS (Escola, Porto e Fragata). Os serviços em questão abrangem as principais regiões universitárias da cidade de Pelotas.

A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas – UFPEL (CAAE

15432619.0.0000.5316). Todos os entrevistados aceitaram participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa foi realizada através da abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, utilizando entrevista semiestruturada. Para Minayo (2013) a metodologia qualitativa proporciona a construção de novas abordagens e também evidenciar processos sociais referentes a grupos específicos, ainda pouco conhecidos. Também possibilita criar novos conceitos e categorias durante o processo investigativo. Sendo assim este estudo teve uma abordagem qualitativa por buscar conhecer as práticas de cuidado dos CAPS no atendimento aos universitários que apresentam risco de suicídio. Por ser uma questão complexa, necessitou de uma investigação participativa, onde a compreensão do cuidado à essa população tornou-se mais clara.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Devido à dificuldade de incluir os universitários nas práticas tradicionais disponibilizadas pelos Centros de Atenção Psicossocial, grupos específicos foram criados para atender esse público e suas especificidades. A técnica da atenção plena (mindfulness) foi utilizada em grupo por um CAPS como estratégia complementar de cuidado, ou seja, fazendo parte da construção do plano terapêutico singular de cada sujeito. Sobre a adaptação das intervenções dois profissionais relataram:

A gente está adaptando alguns grupos, pra que a gente atenda essa clientela, dos universitários [...]. (P3)

Tem por exemplo o grupo de mindfulness [...], e que é direcionado justamente para esse público [...] vai depender muito de usuário pra usuário, mas normalmente é esta oficina de mindfulness que é mais indicada para esse público. (P6)

O grupo de mindfulness possibilitou uma maior adesão dos universitários ao tratamento por proporcionar um espaço de encontro entre indivíduos que partilham de vivências semelhantes, como o afastamento dos seus familiares, da sua cultura e também as questões da realidade do contexto acadêmico que tem gerado adoecimento em sua população. Sobre esses aspectos, um trabalhador afirma o direcionamento aos grupos específicos devido à similaridade de condições entre os universitários:

[...]geralmente eles tem a mesma idade, trazem as mesmas referências, então a gente busca encaixa-los nesses grupos. (P2)

O principal benefício que a prática de mindfulness proporcionou foi o manejo de sintomas e o desenvolvimento da capacidade de gerenciar manifestações que poderiam desencadear alguma crise emocional. A prática de uma forma geral promoveu maior autonomia aos participantes, o que é um dos objetivos fundamentais no processo de reabilitação psicossocial (DUTRA; BOSSATO; OLIVEIRA, 2017). A continuidade do exercício da atenção plena pode gerar redução de estresse, aumento da resiliência e melhora na qualidade de vida conforme sugere estudo realizado por LEMOS et al. (2020).

4. CONCLUSÕES

A utilização do mindfulness no âmbito da saúde mental trouxe inovações para o tratamento das pessoas em sofrimento psíquico. A ampliação de práticas integrativas e complementares possibilita uma maior inclusão e democratização das ofertas de tratamento, permitindo que as intervenções em saúde não se reduzam exclusivamente ao modelo biomédico ainda hegemônico no campo da saúde pública.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 971, DE 03 DE MAIO DE 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial [da] União, Brasília, DF, 03 maio. 2006b.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

DUTRA, V.F; BOSSATO, H.R; OLIVEIRA, R.M. Mediar a autonomia: um cuidado essencial em saúde mental. **Esc Anna Nery**; v.21 n.3, 2017.

FERNANDES, M.A; VIERIA, F.E; SILVA, J.S; AVELINO, F.V; SANTOS, J.D. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, (suppl 5):2298-304, 2018.

GERMER, C.K; SIEGEL, R.D; FULTON, P.R. **Mindfulness e Psicoterapia**. Porto Alegre : Artmed, 2016.

LEMOS, I.S; CARVALHO, J.V; MENDES, M.T; BRYS, I. Mindfulness and relaxation: the effects of a program with university hospital workers. **Estud. psicol.** V. 38, Campinas, 2020.

MINAYO, M.C. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 13. ed., São Paulo: **Hucitec**, 2013.

NASCIMENTO, T. M; GALINDO, W. C. Grupo Operativo em Centros de Atenção Psicossocial na opinião de psicólogas. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del Rei, v.12, n.2, e1384, 2017.

RODRIGUES, M.F; NARDI, A.E; LEVITAN, M. Mindfulness nos transtornos do humor e ansiedade: uma revisão da literatura. **Trends Psychiatry Psychother**, v. 39, n. 3, p. 207-15, 2017.