



INTERVENÇÃO BASEADA EM MINDFULNESS: PERCEPÇÕES DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS.

Raphaele Nonnenmacher Colferai²

Orientadora: Margareth da Silva Oliveira¹

1. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS 2. Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Introdução

Os profissionais da enfermagem vivenciam situações estressantes por conviver com a dor, sofrimento e situações de luto em seu local de trabalho. Mindfulness é definido como um processo em que se traz a atenção para o momento presente, estando conscientes de nossas sensações corporais, pensamentos e emoções, sem julgamento, com abertura e gentileza. Ensaios clínicos apontam resultados positivos de intervenções baseadas em Mindfulness (IBM) na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Objetivo

O objetivo do estudo foi explorar a percepção dos profissionais de enfermagem de uma unidade de hemodiálise sobre a experiência de participar de uma IBM.

Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo, realizado com profissionais de enfermagem da Unidade de Hemodiálise do Serviço de Nefrologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). A IBM teve como base os protocolos Mindfulness-based relapse prevention (MBRP) e Body in mind training (BMT). A intervenção foi adaptada para ser realizada no ambiente de trabalho. O programa teve duração de seis semanas, sendo um encontro por semana de duas horas. Práticas de Mindfulness (atenção plena) como: escaneamento corporal, movimentos conscientes, atenção plena na respiração e em atividades do dia a dia, somadas as partilhas em grupo sobre a experiência, foram base do programa.

Os dados foram coletados através de um questionário semiestruturado com perguntas e reflexões sobre o processo vivido. Foi realizada uma análise de conteúdo.

Resultados

Foram analisadas as respostas dos questionários de 5 participantes. Identificamos onze temáticas, agrupadas por semelhança em três categorias:

- 1) Importância e valores do programa:** novos relacionamentos e trocas, tempo para relaxar e sentimento de gratidão ao grupo.
- 2) Mudanças percebidas:** o aumento da autocompaixão, maior consciência das experiências, atenção plena no dia a dia e melhora do relacionamento profissional e qualidade do trabalho.
- 3) Barreiras para a prática:** dificuldade de sair do piloto automático, sensação de que poderia ter aproveitado mais o grupo e a ausência de dificuldades.

Considerações Finais

As percepções dos profissionais sobre suas experiências na IBM foram positivas, e destacam que as práticas contribuem para a maior consciência de cada experiência, aumento da autocompaixão e melhora nos relacionamentos interpessoais.