



**Universidade:  
presente!**

**UFRGS**  
PROPEAQ



**XXXI SIC**

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2019
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Intervenção baseada em mindfulness: percepções de profissionais de enfermagem sobre suas experiências
<b>Autor</b>	RAPHAELE NONNENMACHER COLFERAI
<b>Orientador</b>	MARGARETH DA SILVA OLIVEIRA

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

Raphaele Nonnenmacher Colferai

Orientadora: Margareth da Silva Oliveira

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

**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, momento a momento, 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, depressão e outras doenças crônicas. 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). Foi realizado uma IBM com base nos 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, com 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 seguido as etapas de: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados e interpretações.

**RESULTADOS/CONCLUSÃO:** Iniciamos a intervenção com a participação de 15 profissionais, sendo que 12 pessoas estiveram presentes em pelo menos  $\frac{1}{3}$  do programa. Foram analisadas as respostas dos questionários de cinco participantes. Identificamos onze temáticas, selecionadas e agrupadas por semelhança em três categorias: Importância e valores do programa, Mudanças percebidas e Barreiras para a prática. Sobre a importância e valores do programa: novos relacionamentos e trocas, relação com outras pessoas, tempo para relaxar e sentimento de gratidão ao grupo foram encontradas. Entre as mudanças percebidas, foram relatadas: o aumento da autocompaixão, maior consciência das experiências, atenção plena no dia a dia, melhora do relacionamento profissional e qualidade do trabalho. Por fim, referentes a barreiras para a prática foram citadas: dificuldade de sair do piloto automático, sensação de que poderia ter aproveitado mais o grupo e, também, a ausência de dificuldades. 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.