

PROJETO DE INTRODUÇÃO PSICOEDUCATIVA DE TEOR EM MINDFULNESS PARA EQUIPE DE ENFERMAGEM NO EM HOSPITAL PSIQUIÁTRICO EM SÃO PAULO / SP

Autores: Isaac Cardoso Vieira, Eduardo Moreira Pinheiro, Manoela Machado Gleke, Fernando Bonin de Oliveira

Contexto: Viver com ansiedade, é mais frequente do que se imagina e afeta milhões de pessoas por todo o mundo diariamente. Cuidar de uma pessoa com ansiedade, é desafiador não apenas no ato de cuidar, mas também na promoção e manutenção do seu bem-estar, acarretando sofrimento para a pessoa e para a sua família. As intervenções psicoeducativas com atributos de Mindfulness, são eficazes para a redução da mesma. **Problema:** Devido ao contexto psiquiátrico dos pacientes do Hospital, este projeto intenta para que os mesmos possam a primeira análise, realizarem uma reflexão propositiva de suas estadas nesta unidade hospitalar, utilizando a técnica de Mindfulness para promoção e cuidado nos transtornos de ansiedade dirigidos pela e para a equipe de Enfermagem. “O primeiro objetivo da prática de Mindfulness, é aquietar a mente, torná-la serena e tranquila. Para fazer isso, é preciso treiná-la para que fique centrada num ponto único, num único estímulo, de forma constante, e ininterrupta.”(Nuno Presa, 2020) **Intervenção:** 1-São convidados os colaboradores a participarem, semanalmente no período noturno (Sábados); 2- Informa-se sobre o que é e para que serve as sessões, com contributos de Mindfulness para redução da ansiedade em psiquiatria; 3- Informa-se sobre a confidencialidade das sessões; 4- Informa-se sobre o teor das sessões (Ao falar-se de assuntos pessoais surgem sentimentos de raiva, irritação, zanga e angústia); 5-Espaço para colocação de dúvidas; 6-Total de 30 min. **Justificativa:** Este método propicia que a Enfermagem do Hospital atue e compreenda seu papel na terapêutica propriamente dita, não só através dos cuidados com o corpo, mas na exemplificação e na estruturação de propostas de autocuidado e no plano psicológico dos pacientes, através de contratualizações e psicoeducação. Como justificativa, de acordo com padrões de qualidade dos cuidados especializados em Enfermagem de saúde mental e psiquiatria, que a define como sendo “uma forma específica de educação, destinada a ajudar pessoas com doença mental ou qualquer pessoa com interesse na doença mental, e corroborado pela literatura, que considera que a psicoeducação é uma intervenção útil para doentes com transtornos de ansiedade (Houghton, S. 2007), adicionado ao fato que as intervenções psicoterapêuticas baseadas em Mindfulness, mostram melhores efeitos na redução da ansiedade e sintomas depressivos que os cuidados gerais (Wong, S. 2016), sendo estas geralmente praticadas em grupo, e de acordo com (Coelho, C. & Barros, M. 2011), as práticas em grupo trazem vantagens permitindo atender um número maior de indivíduos simultaneamente, uma redução considerável dos custos do tratamento em relação ao método individual, vantagens de potencialização terapêutica e amplificação que resulta da multiplicação pelos elementos do grupo de fenômenos de espelhamento, reconhecimentos, gratificações, enriquecimento de conteúdos e diferentes perspectivas, sugerimos, a presente proposta de cuidados de Enfermagem de Saúde Mental. **Conclusões e Lições Aprendidas:** Pudemos enumerar diversos benefícios como integração, contratualização, diminuição nos eventos de crises de ansiedade, dentre muitas outras propostas, como conhecimento de si mesmo e do seu papel na instituição, porém o que se esperava de fato são as diminuições do absenteísmo, as crises de ansiedade referidas e não referidas.

Referências

Houghton S. & Saxon D (2007) An Evaluation of large group CBT PsychoEducation for anxiety disorders delivered in routine practice. Patient Educ Couns 68: 107-110. ISBN: 978-989-8160-46-1

Coelho, C. C. B., & Barros, M. F. F. (2011). Psicoterapia comportamental em grupo, (1999), 1–10.

Wong S, Yip B, Mak W, Mercer S, Cheung E, et al. (2016) Mindfulness-Based Cognitive Therapy v. Group Psychoeducation for People with Generalised Anxiety Disorder: Randomised Controlled Trial. Br J Psychiatry 209: 68-75 doi:10.1192/bjp.bp.115.166124

Nuno Presa (2020) Intervenções Psicoeducativas com contributos de Mindfulness, para redução da ansiedade, realizadas pelo EEESMP, em contexto de Hospital de Dia de Psiquiatria. 05-06, 65-66

