



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

MESTRES DA MENTE: UM PROGRAMA INOVADOR DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL BASEADO EM MINDFULNESS NA SECRETARIA DE SAÚDE DA PREFEITURA MUNICIPAL DE GRAMADO (RS)

Autores Milton José Cazassa ¹, Katiane Reis ¹, Jeferson Willian Moschen ¹
Instituição ¹ Prefeitura Municipal de Gramado - PFG (Gramado RS)

Resumo

Introdução

Contingências estressoras, em especial as crônicas e/ou provenientes de situações traumáticas, podem gerar consequências altamente prejudiciais à saúde mental e geral dos indivíduos, principalmente diante da carência de recursos, psíquicos, sociais e materiais, ao enfrentamento das adversidades. As ciências da saúde, com base em evidências, têm apresentado manancial de estratégias capazes de minimizar tais impactos deletérios, dentre elas os modelos baseados em mindfulness. Há que se considerar, contudo, que uma parcela da população, incluindo a mais vulnerável, termina por não contatar tais informações.

Objetivos

Para acessar esta problemática, foi implementado o Programa MESTRES DA MENTE no Sistema Único de Saúde da Secretaria de Saúde da Prefeitura Municipal de Gramado (RS).

Métodos

Quem não gostaria de se tornar mestre da sua própria mente?" foi a pergunta disparadora da apresentação do programa que convidou, via redes sociais oficiais da prefeitura e via Unidades Básicas de Saúde, a comunidade gramadense a participar. O programa foi ministrado em cinco encontros de duas horas cada, com os seguintes temas: Pausa, Intenção, Atenção, Autoconhecimento e Gentileza; temas adaptados do modelo neurocognitivo de mindfulness (Russel, 2015). Como critérios de inclusão, o(a) participante precisava morar na cidade, ter 18 anos ou mais e não estar em crise de urgência e/ou emergência em saúde mental. Os participantes foram convidados a preencher, em caráter de voluntariedade, formulários online de avaliação do programa.

Resultados

44 participantes em cinco turmas participaram do programa completo. Além disso, 150 funcionários estiveram presentes em uma primeira sessão de Pausa do programa, incluída em uma ação de valorização do funcionário da Secretaria de Saúde. Os feedbacks formalizados enfatizaram a contribuição da sessão de pausa e do programa para o desenvolvimento pessoal, autoconhecimento, melhoria da qualidade de vida, aprendizado de recursos aplicáveis e favoráveis a uma melhor administração do estresse prejudicial, bem como gratidão pela oportunidade de participar.

Discussão

espaços de presença consciente com a qualidade de mindfulness têm se tornado cada vez mais escassos na atualidade. Estudos científicos têm demonstrado os benefícios do engajamento consciente dos processos atencionais no momento presente, sendo o mindfulness um recurso altamente contributivo nesta direção, tendo potencial de promover saúde mental e geral, prevenir doenças, e contribuir para o tratamento de adoecimentos em curso (Pinho et al, 2020), aspectos esses observados nos depoimentos dos participantes. Assim, o Programa MESTRES DA MENTE tem demonstrado ser um recurso diferenciado, aplicável, útil e altamente contributivo para a saúde mental dos gramadenses.

Palavras-chaves: Mindfulness, Promoção da Saúde, ciências da saúde, programa