

**Tema:** Prática de Mindfulness - Atenção Plena

**Título:** Atenção Plena no atendimento às famílias e cuidadores no Pronto Atendimento Infantil Vagalume e seus benefícios no manejo do estresse, ansiedade.

**Autora:** Psicóloga Mércia Vieira de Faria CRP 06/165942

## 1 INTRODUÇÃO

O objetivo desse projeto tem a finalidade de mostrar os benefícios da prática de Mindfulness – Atenção Plena com as famílias dentro do setor de Observação do Pronto Atendimento Infantil Vagalume.

Mindfulness (atenção plena) trata-se de uma prática que permite viver o único momento que temos de fato, que é o momento presente com aceitação. (WILLIAMS e PENMAN, 2015). Permite observar o que está acontecendo no momento presente e não apenas o que se mostra nos pensamentos, podendo colaborar com a diminuição do sofrimento. (NEFF e GERMER, 2019)

O sofrimento diante o adoecimento e a mudança da rotina de toda a família, não só da criança, causa mudança brusca na rotina, sendo um elemento estressor e, assim colaborando com a desorganização cognitiva, desequilíbrio das famílias e cuidadores, a dificuldade no manejo dos cuidados misturando com as emoções, podendo implicar no cuidado com qualidade a criança doente.

A qualidade de sono dos pais e cuidadores quando realizam a troca de acompanhante, podendo ir para casa descansar, apresentou prejuízo, os pais alegam preocupação com a saúde do filho, bem como sentimento de culpa por deixar a criança, mesmo confiando no acompanhante, apresentam ansiedade. A prática de Atenção plena melhora a qualidade de vida, proporcionando uma sensação de bem estar, pois colabora a observar os pensamentos ruins, ajudando a perceber que tais pensamentos não são reais. ((WILLIAMS e PENMAN, 2015)

O trabalho de acolhimento realizado pelas psicólogas às famílias e cuidadores no setor de Observação da Unidade de Pronto Atendimento, foi possível perceber o sofrimento psíquico das

famílias e cuidadores das crianças adoecidas, apresentando pensamentos disfuncionais projetados a um futuro ou passado e, assim colaborando para sentimentos como ansiedade, medo, angústia, culpa, estresse. Permitir concentrar no momento presente, a prática de atenção plena, consiste na ação de sair do futuro ou passado do modo piloto automático, aceitando pensamentos, emoções sem julgamentos. (VANDEBERGHE e SOUSA, 2006),

A atuação da psicóloga mostrou eficaz, contribuindo com a diminuição do sofrimento, sendo realizadas práticas de Atenção Plena, acolhimento, psicoeducação, intervenções psicológicas.

Estudos mostram que a realização da atenção plena provoca mudanças de longo prazo na melhora de humor, nos níveis de felicidade e bem estar, colaborando positivamente com diminuição do estresse, ansiedade, bem como prevenindo a depressão. (WILLIAMS e PENMAN, 2015)

## **2 OBJETIVO**

- Praticar habilidade para vivenciar o momento presente praticando a Atenção Plena.
- Diminuição do sofrimento, diminuição da ansiedade, estresse.
- Colaborar com qualidade de sono aos acompanhantes na hora do descanso.
- Proporcionar qualidade nos cuidados com a criança.
- Promover qualidade do relacionamento e do tempo entre pais ou cuidadores com as crianças.
- Fortalecer vínculos parentais.

## **3 PÚBLICO A SER BENEFECIADO COM A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO**

Pais ou cuidadores que acompanham crianças no setor de observação da Unidade.

## **4 METODOLOGIA**

O trabalho de acolhimento realizado pela psicóloga às famílias e cuidadores no setor de Observação da Unidade de Pronto Atendimento, foi possível perceber o sofrimento psíquico das famílias e cuidadores das crianças adoecidas, apresentando pensamentos disfuncionais projetados a um futuro ou passado como por exemplo: pensando no que pode acontecer como agravamento da

doença, internação em leito de UTI em Unidade Hospitalar, relatando sobre casos da doença em conhecidos e familiares pelo qual houve agravamento da doença, sendo desencadeado sentimento de ansiedade, medo, angústia, culpa, estresse.

É realizado um treinamento de habilidade e práticas com os pais ou acompanhantes, pelo qual é ensinado a prática de meditação para a concentração no presente, como prestar atenção na respiração, nas sensações físicas, realizar a prática em um tempo de 5 minutos, sempre que os pensamentos projetarem para o futuro ou passado voltarem.

Foi perceptível a diminuição do sofrimento, bem como feedbacks positivos dos acolhidos, como redução do estresse, ansiedade, a projeção ao passado e futuro gera angústia, ansiedade, medo, culpa, quando voltamos para o momento presente apresenta diminuição dos sentimentos e, assim organização cognitiva, ajudando na resolução de problemas, na aceitação da doença, ajudando no enfrentamento.

## **5 CONCLUSÃO**

Com o trabalho de práticas de Atenção Plena no setor de observação da Unidade, realizado com os pais, pode perceber melhora significativa na diminuição do estresse, ansiedade e, assim colaborando com a qualidade no cuidado com a criança adoecida.

Com a prática de Mindfulness foi possível proporcionar serenidade nas famílias para pensar melhor na tomada de decisão, no revezamento dos acompanhantes e, assim proporcionar um descanso com qualidade aos pais, melhorando a qualidade de sono.

Diante do que foi exposto, foi possível mostrar a importância da Prática de Atenção Plena no cuidado aos pais, podendo essas práticas ser realizado em qualquer lugar ou horário do dia, pois como toda prática precisa ser praticada e, assim podendo obter resultados eficiente para a diminuição da ansiedade, depressão, irritabilidade, melhora na qualidade de sono, entre outros fatores.

## REFERÊNCIA

NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Manual de Mindfulness e Autocompaixão**. Artmed Editora LDTA. Porto Alegre, 2019.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina AQUINO DE. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista ter.cogn.v.2 .1. Rio de Janeiro, junho 2006. Disponível em:** [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&tlng=pt).

WILLIAMS Mark; PENMAN Danny. **Atenção Plena, Mindfulness**. Tradução de Ivo Korytowshi; Rio de Janeiro: Sextante, 2015. 208 p. 16x23cm.