

Mindfulness aplicado à saúde

Lydice Marise Cesar Gomes¹; Maria Eduarda Silva Caetano¹; Isadora Melo Viana¹; Tainara Almeida Chaves¹;
Wesley Gomes Da Silva².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: Mindfulness é um estado de consciência plena obtido pela escolha consciente e deliberada do indivíduo em adquirir conhecimento de seus mundos, tanto o interno quanto o externo, exercitando a capacidade de estar completamente envolvido no presente, sem desviar a atenção pelo passado ou por preocupações futuras. O imaginário popular reduz o mindfulness à simplesmente o exercício cotidiano da meditação, contudo, sabe-se que vai além desta, considerando também a yoga, respiração controlada e consciência corporal como peças essenciais. No cuidado em saúde, a prática do mindfulness ajuda a cultivar no profissional a capacidade de estar totalmente presente no atendimento, aumentando a compreensão dos sentimentos e necessidades do enfermo. Compreender como alcançar a prática do mindfulness e como ela irá auxiliar a área da saúde. O estudo é uma revisão sistemática de literatura, qualitativo e composta por dados coletados nos bancos de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, entre os anos de 2017 a 2019. Estudos indicaram que, para se alcançar o mindfulness, são necessários que os quatro domínios da vida do indivíduo estejam em harmonia: o domínio físico/saúde; o domínio psicológico; o domínio pessoal e o domínio profissional. O domínio físico está diretamente ligado à qualidade do sono, qualidade da alimentação, cansaço, satisfação das necessidades fisiológicas básicas, sensação de conforto, estresse, doenças crônicas e atividades físicas. O domínio psicológico engloba o autocontrole; a autoestima; o espírito de camaradagem; o grau de responsabilidade; a liberdade de expressão; o orgulho do trabalho e a segurança. O domínio pessoal aborda os hábitos de vida do indivíduo, como lazer próprio e da família, moradia, privacidade pessoal, relação chefe/subordinado, realização pessoal, relação trabalho/família e valores pessoais e familiares. O domínio profissional é muito dependente das condições de trabalho, das atitudes de responsabilidade social e dos benefícios oferecidos pelo local de trabalho. Dessa forma, com os quatro domínios em harmonia, o indivíduo dificilmente desenvolveria estresse crônico, transtornos de ansiedade e depressão, de modo a melhorar o manejo de situações estressantes no dia a dia de trabalho, com menor risco de desenvolvimento de Burnout e melhora de indicadores de qualidade de vida associada ao trabalho. Além disso, o Mindfulness também pode ter um efeito de empoderamento comunitário, melhorando a relação médico-paciente e as condições de trabalho dos profissionais da saúde. As reflexões apontam para diversas potencialidades do mindfulness e em diversos domínios, como psicológico, social e fisiológico, trazendo benefícios para o manejo do estresse cotidiano dos profissionais de saúde, construção da habilidade em liderar e resolver conflitos e, em especial, no relacionamento mais empático com os pacientes.

Palavras-

chave:

Mindfulness;
Profissionais
de saúde;
Melhora dos
hábitos de
vida.