



Cíntia Moreira de Menezes; Fabiana Oliveira Alves

A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO ACOLHIMENTO AO PROFISSIONAL DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA COVID- 19

Protocolo: 132 Eixo temático: Educação em Saude

Palavras chave: Pandemia, Mindfulness, Equipe multiprofissional.

Introdução: Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela Organização Mundial da Saúde como uma pandemia. O contexto de pandemia requer maior atenção ao trabalhador de saúde também no que se refere aos aspectos que concernem a sua saúde mental. Tem sido recorrente o relato de aumento dos sintomas de ansiedade, depressão, perda da qualidade do sono, aumento do uso de drogas, sintomas psicossomáticos e medo de se infectarem ou transmitirem a infecção aos membros da família (1) . Mindfulness ajuda na conscientização dos processos mentais e aprendemos a reconhecer e lidar com o sofrimento, aprimora a percepção corporal e comportamental.

Objetivo: Descrever as ações do programa de gestão emocional realizadas na equipe multiprofissional de uma instituição de saúde pública, durante a pandemia da Covid-19.

Método: Estudo descritivo, retrospectivo, do tipo relato de experiência. O hospital do estudo mantém como meta estratégica de saúde do colaborador, através do programa “Viver Bem”. As teorias abordadas durante o processo de acolhimento da equipe multidisciplinar contemplaram: Mindfulness, comunicação não violenta, comunicação efetiva, escuta sensível e técnicas de meditação. Foram realizadas por uma enfermeira especialista em saúde mental e Mindfulness da própria instituição, que atua neste programa. Os dados levantados estão relacionados a quatro meses de atuação, durante o período de pandemia, fevereiro a maio de 2020.

Resultados: Foram atendidos 299 profissionais, sendo 59% enfermagem, 31% administração, 8% áreas de apoio e 2% equipe médica.

Conclusão: A equipe da linha de frente assistencial teve maior adesão ao programa de gestão emocional cujo propósito é p acolhimento da equipe multiprofissional durante a pandemia da Covid-19, com foco na regulação do pensamento e diminuição da ansiedade.

Referencias: 1.https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875.
2. Teixeira, C.F.S, Soares, C.M., Souza, E.A, Lisboa, E.S, Pinto, I.C.M., Andrade, L, Esperidião, MA. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. Cien Saude Colet [periódico na internet] (2020/Jun). [Citado em 05/08/2020]. Está disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/a-saude-dos-profissionais-de-saude-no-enfrentamento-da-pandemia-de-covid19/17634?id=17634&id=17634>.