

# MINDFULNESS E AS SUAS APLICAÇÕES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE

XXXVII CONGRESSO CIENTÍFICO DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA, 37ª edição, de 23/10/2023 a 26/10/2023  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-062-5

**OBLADEN; Maria Eduarda**<sup>1</sup>, **SANTI; Giovanna Catherine Trevisan Ehke de Ridder**<sup>2</sup>, **PRADO; Yasmin Fernandes Trindade do**<sup>3</sup>, **CASTRO; Adrian de Oliveira**<sup>4</sup>, **LEANDRO; Íris Maria de Carvalho**<sup>5</sup>, **GONÇALVES; Patricia Carla Zanelatto**<sup>6</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** “Mindfulness” pode ser basicamente definido como a tomada de consciência momentânea e sem julgamento. As técnicas baseadas em “mindfulness” são heterogêneas, podendo variar em formato, duração e abordagem, tendo a possibilidade do enfoque em componentes comportamentais ou físicos. As aplicações das práticas baseadas em mindfulness mostram benefícios no manejo de uma série de doenças crônicas, como transtornos psiquiátricos, abuso de substâncias, hipertensão, doenças pulmonares e dor crônica. Porém, apesar do nível de evidência desses métodos, os sistemas de saúde ainda não os oferecem de forma adequada e equitativa, especialmente no âmbito da atenção primária. **OBJETIVOS:** Identificar na literatura a eficácia do mindfulness na atenção primária em saúde e entender a aplicabilidade desta técnica nos sistemas de saúde. **METODOLOGIA:** Nesta revisão sistemática de literatura foram utilizados artigos de revisão sistemática, de literatura e meta análises dos últimos 10 anos indexados nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores “Mindfulness” e “Primary Health Care”. Foram excluídos os artigos que não abordavam a APS e/ou técnicas de Mindfulness. Ao total foram utilizados 4 artigos. **RESULTADOS:** As técnicas de mindfulness são variadas, sendo alguns exemplos a respiração focada, exercícios ou atividades específicas e o relaxamento muscular progressivo. A sua aplicação nos sistemas de saúde envolve planejamento e treinamento dos profissionais de saúde de maneira a atingir resultados concretos e ampliar o cuidado do paciente. Essas intervenções foram descritas como métodos eficazes para melhorar a qualidade de vida, aliviando o estresse e a ansiedade. Também se mostraram úteis no tratamento de dores crônicas, por facilitar o indivíduo a interpretar os estímulos recebidos e percepções geradas, o que contribui na modulação da dor. Além disso, a qualidade do atendimento médico aumenta quando os profissionais de saúde utilizam técnicas de mindfulness. Outrossim, quando comparadas a outras terapias, como a cognitivo comportamental e as farmacológicas tradicionais, o mindfulness impacta positivamente a saúde física e mental. Apesar desses benefícios, existem diversas barreiras para a aplicação do mindfulness. A ausência de serviços e profissionais capacitados para oferecer técnicas de mindfulness, além do preconceito dos profissionais de saúde em relação a essas técnicas dificultam sua implementação plena nos serviços de saúde.

<sup>1</sup> Universidade Positivo, [duda.obladen.med@gmail.com](mailto:duda.obladen.med@gmail.com)

<sup>2</sup> FEMPAR, [gisanti21@gmail.com](mailto:gisanti21@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Positivo, [Yas.1612@outlook.com](mailto:Yas.1612@outlook.com)

<sup>4</sup> UFPR, [aocas57@gmail.com](mailto:aocas57@gmail.com)

<sup>5</sup> FEMPAR, [irismleandro@gmail.com](mailto:irismleandro@gmail.com)

<sup>6</sup> FEMPAR, [patriciacarlaz@hotmail.com](mailto:patriciacarlaz@hotmail.com)

**CONCLUSÃO:** As técnicas de mindfulness são métodos eficazes no tratamento da dor de maneira geral e de transtornos mentais, assim como na prevenção dos mesmos. Além da ausência de serviços adequados de mindfulness, a falta de conhecimento e o preconceito dos profissionais de saúde em relação a essas intervenções são barreiras na maior utilização dessas técnicas nos serviços de saúde. Apesar do limitado número de estudos sobre a aplicação do mindfulness na atenção primária, essa técnica é promissora não só para a melhor saúde e bem estar dos pacientes, mas dos profissionais de saúde também.

**PALAVRAS-CHAVE:** Mindfulness, Primary Health Care, Atenção primária em saúde

<sup>1</sup> Universidade Positivo, duda.obladen.med@gmail.com

<sup>2</sup> FEMPAR, gisanti21@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Positivo, Yas.1612@outlook.com

<sup>4</sup> UFPR, aocas57@gmail.com

<sup>5</sup> FEMPAR, irismleandro@gmail.com

<sup>6</sup> FEMPAR, patriciacarlaz@hotmail.com