

WORKSHOP PRÉ-CONGRESSO

1. DESIGNAÇÃO DO WORKSHOP N.º 6

Mindfulness para Enfermeiros em contexto de Cuidados Intensivos

2. FUNDAMENTAÇÃO

Mindfulness trata-se da consciência que emerge quando prestamos atenção, com propósito (com intencionalidade), ao momento presente, sem julgar (Kabat-Zinn, 1990). Foi este autor que desenvolveu, na Clínica de Redução de Stress, da Universidade de Massachussets, o programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)/Redução de Stress Baseada em Mindfulness, uma das abordagens baseadas em mindfulness, aliás, o primeiro, e certamente, um dos programas mais amplamente conhecidos, baseados em mindfulness. O MBSR foi desenvolvido e aplicado por Kabat-Zinn (1990) com o intuito de ajudar pessoas com dor crónica e condições ligadas ao stress, a quem a medicina convencional não conseguira ajudar. O autor, doutorado em Biologia Molecular, desenvolveu um programa, composto por oito sessões (com duração de duas horas e meia), que combinou a sabedoria ancestral (vinda do budismo) e os conhecimentos sobre medicina, envolvendo práticas focadas, então, na redução de stress. Como exemplos destas práticas, temos o movimento mindful, o body scan (prática focada na atenção colocada em diferentes partes do corpo) e a meditação mindfulness, focada na respiração. Ao longo das sessões e através destas práticas, os participantes são convidados a ficarem mais conscientes da sua experiência interna e externa, no momento presente, saindo do que chamamos “piloto automático”. Este treino, por via da prática regular, permitir-lhes-á estar mais plenamente “acordado” e presentes e assim, responder, ao invés de reagir, qualquer que seja a natureza da sua vivência, agradável ou desagradável. Partindo do MBSR, foram desenvolvidas outras abordagens ou programas baseados em mindfulness, como o programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)/Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness (Segal, Williams & Teasdale, 2013), recomendado pelo National Institute for Clinical Excellence (2004), enquanto programa de prevenção para pessoas com história de depressão recorrente. Os estudos acerca das abordagens baseadas em mindfulness têm confirmado, de uma forma geral, que a prática de mindfulness apresenta diversos benefícios, como a redução dos níveis de stress, ansiedade, insónia e depressão e a promoção de bem-estar, tanto na população geral, como em populações clínicas (e.g., Grossman et al., 2004; Hoffman et al., 2010; Khoury et al., 2015; Kuyken et al., 2016). Para além disso, de uma forma mais específica, importa referir o impacto da prática de mindfulness na gestão de stress, em pessoas saudáveis, gerando, igualmente, níveis maiores de empatia e de compaixão (Chiesa & Serretti, 2009). Atendendo aos benefícios acima referidos, neste workshop pretende-se dar a conhecer aos profissionais da área dos cuidados intensivos, as origens da prática de mindfulness e os princípios e atitudes fundamentais associados a estas mesmas práticas (assim como às práticas focadas na compaixão), para além de se pretender que este constitua um momento de prática e partilha de experiências (na sequência da realização das práticas).

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Abordar o conceito de mindfulness: origem/raízes, princípios/atitudes, tipos de práticas, programas existentes;
- Introduzir brevemente o conceito de compaixão: significado, tipos de práticas e programas existentes;
- Abordar a vivência de stress profissional, os quadros de burnout e as vivências de fadiga e empatia da compaixão;
- Explorar a importância dos contextos de prestação de cuidados de saúde mindful e compassivos (para os profissionais e utentes);
- Contactar com diversas práticas formais e informais de mindfulness (e com pelo menos uma prática de compaixão), o máximo possível adaptadas à realidade



Congresso de Enfermagem Intensiva

Serviço de Medicina Intensiva
Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

peçoal/profissional.
4. CONTEÚDOS/PROGRAMA
<ul style="list-style-type: none">✓ Mindfulness: origem/raízes, princípios/atitude, tipos de prática e programas existentes;✓ Compaixão; definição e tipos de prática/programas existentes;✓ Stress profissional, burnout, fadiga e empatia da compaixão;✓ Contextos de saúde mindful e compassivos: impacto nos profissionais e utentes✓ Práticas nucleares de mindfulness e compaixão (componente prático)
5. ESTRATÉGIAS/METODOLOGIA
Expositiva e demonstrativa; Bancas práticas com casos clínicos.
6. FORMADORES
Mariana Marques (Psicóloga Clínica)
7. DURAÇÃO
8 horas
8. HORÁRIO
Manhã: 9h00 – 13h00 Tarde: 14h00 – 18h00.
9. PARTICIPANTES/DESTINATÁRIOS
Enfermeiros e Estudantes de Enfermagem
10. NÚMERO DE PARTICIPANTES
Mínimo: 05 participantes Máximo: 15 participantes
11. RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS
Computador, videoprojector, colchões de yoga, mantas leves, cadeiras e zafus (almofadas de meditação)
12. AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">● Avaliação dos conhecimentos: Não.● Avaliação da satisfação: Sim.● Avaliação do impacto (quando aplicável): Não.● Avaliação dos formadores: Sim.
<ul style="list-style-type: none">● Frequência mínima obrigatória para emissão de certificado: 8h.● Classificação mínima para emissão e certificado (quando aplicável): N/A