



# ATENÇÃO PLENA NA UNIDADE BÁSICA COMO PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Jucilena Z. F. Dias  
Juliane Schulz  
Luiz Felipe B. Duarte  
ULBRA Guaíba

## Introdução

O presente trabalho descreve uma prática de estágio curricular em Psicologia, realizado através do Serviço de Prevenção e Promoção em Psicologia Social Institucional e Comunitária (SEPCOM) do curso de Psicologia Ulbra-Guaíba, realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Guaíba/RS. A atividade foi implantada recentemente, caracterizando-se como um grupo operativo misto, a partir da prática de Atenção Plena ou *Mindfulness*. Menezes e Dell'Aglio (2009) citando Shapiro, Schwartz, & Santerre (2005) associaram a prática da meditação a um bem-estar físico, mental e emocional, a caracterizando como o treino da atenção plena, voltado à consciência do momento presente. Se apresenta como uma alternativa no desenvolvimento de habilidades para lidar com diferentes problemas clínicos, dentre os quais, ansiedade e depressão, e tem despertado interesse entre os profissionais da área da saúde mental, ganhando importância na clínica contemporânea (Girand e Felix, 2016). Segundo Santos e Labisa (2013) *mindfulness* ou Atenção Plena é uma prática e um estado de consciência que tem sido alicerce para intervenções inovadoras na prevenção e promoção da saúde.

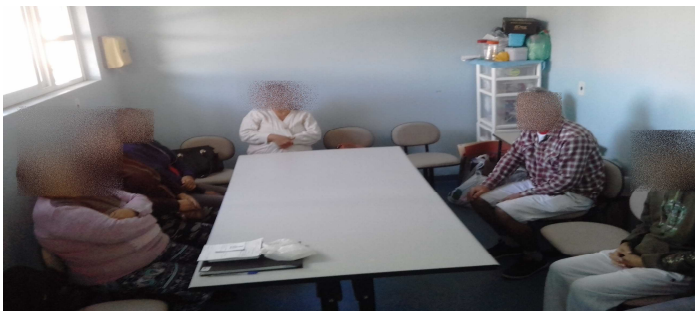
## Objetivos

Ponderar e entender como a inserção da prática implementada pode beneficiar os usuários da Atenção Básica

## Metodologia ou Material e Métodos

A metodologia utilizada é a o relato de experiência da atividade desenvolvida pela estagiária na coordenação dos encontros do grupo, realizados no período de fevereiro a junho de 2018.

## Resultados



*“Sinto-me bastante acolhido pelo grupo, e acho que é de interesse de todos os integrantes terem a oportunidade de compartilhar as suas experiências... acredito que o fato de interagir com pessoas com distúrbios semelhantes aos nossos, é uma forma de amenizar os nossos medos e as nossas angústias e aos poucos mostrar para nós mesmos que somos capazes de viver em harmonia e superar as nossas limitações” (SIC, masculino, 53a), “Gosto muito do grupo... eu fui a que mais fui beneficiada...” (SIC, feminino, 57 anos), “Foi muito bom...” (SIC, masculino, 35 anos), “... a gente vai aprendendo a conviver com a própria doença...” (SIC, masculino, 69 anos).*

## Conclusões finais ou parciais

Este trabalho proporcionou adentrar na prática de Atenção Plena em um grupo de uma UBS. As análises demonstraram que a Atenção Plena é uma prática ainda pouco difundida no Sistema Único de Saúde (SUS). Em contrapartida os benefícios observados na literatura são muitos, inclusive o baixo investimento tecnológico e financeiro, além de vários usuários poderem ser contemplados ao mesmo tempo, comparando com outras práticas individuais que em alguns momentos também são necessárias.

## Referências bibliográficas

[jucilena.dias@gmail.com](mailto:jucilena.dias@gmail.com)

