

BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA PARA OS TRABALHADORES DA SAÚDE ATRAVÉS DAS PRÁTICAS DE MINDFULNESS

Bárbara Pereira Terres¹, Adrize Rutz Porto²

¹Discente do Curso de Pós- Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas. E-mail: barbaraterres@hotmail.com; ²Docente da Universidade Federal de Pelotas. E-mail: adrizeporto@gmail.com

Introdução: *Mindfulness* ou Atenção Plena é a consciência que surge ao prestar atenção intencionalmente, no momento presente, sem julgamentos, às coisas como elas são”. Jon kabat-zinn em 2003 criou essa definição conhecida no mundo todo e foi ele quem levou as técnicas meditativas dos templos budistas aos ambientes hospitalares, através de programa MBSR (*Mindfulness* Based Stress Reduction). Para melhor compreensão, *Mindfulness* pode ser considerada uma competência metacognitiva que envolve dois processos. O primeiro é a atenção mantida no momento presente, perceber os acontecimentos mentais que ocorrem, de modo que observamos as experiências e os objetos como se fossem a primeira vez. O segundo momento é um processo mais ativo, em que o indivíduo decide aceitar o que está acontecendo no momento, com abertura, curiosidade e intenção voltada para a experiência individual, percebendo cada pensamento, sentimento e sensação que surja. Uma meta-análise sobre os benefícios de *Mindfulness* para a saúde sugere uma série de benefícios para uma ampla gama de indivíduos. A prática auxilia no manejo do estresse, melhora a qualidade de vida e o bem-estar, na medida em que potencializa a atenção para a mente e o corpo. Os profissionais de saúde são amplamente atingidos pelo estresse Crônico. Eles são submetidos à pressão nos seus trabalhos, vivenciam a influência da pressão no cuidado e precisam tomar decisões importantes e urgentes, aumentando assim, a ansiedade e insegurança. Percebe-se uma necessidade crescente de explorar as Práticas Integrativas do SUS, como o *Mindfulness*, para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes. Objetivo: Desse modo, o objetivo deste trabalho é uma proposta de apresentar os benefícios do *Mindfulness*, uma Prática Integrativa e Complementar do SUS (PICS), como ferramenta para promover bem-estar e qualidade de vida nos trabalhadores da saúde. Material e Método: Trata-se de uma revisão narrativa em que foram pesquisadas as palavras chaves *Mindfulness*, trabalhadores da saúde e PICS, em que buscou-se compreender melhor o estado da arte de cada um desses temas e suas inter-relações. Resultados e Discussão: A prática de *Mindfulness* tem sido empregada em uma variedade de condições clínicas, do estresse crônico à depressão, evidenciando a atenção plena como preventiva e promotora de saúde. Conclusão: Percebe-se uma necessidade crescente de ampliar todas as Práticas Integrativas do SUS para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores e pacientes. Contribuições para Enfermagem: Suas contribuições buscam a melhoria na saúde física e Psicológica dos trabalhadores da saúde.

Descritores: *Mindfulness*, Trabalhadores da Saúde, PICS.