

GRUPO DE MEDITAÇÃO GUIADA COM O PROPÓSITO DE REDUZIR CARGA DE ANSIEDADE E ESTRESSE DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Flávia Holzschuh¹.

¹Faculdade Integrada de Santa Maria (FISMA), Santa Maria, Rio Grande do Sul.

<http://lattes.cnpq.br/8375312112825912>

DOI: 10.47094/ICOBRAFIMES.2024/RE/52

PALAVRAS CHAVES: Saúde Mental. Enfermagem. Terapias Complementares.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde Mental

INTRODUÇÃO

Profissionais da saúde que trabalharam na pandemia da covid-19 apresentam até hoje um elevado índice de alterações psíquicas, desgaste físico, estresse, ansiedade, dentre outros tantos sintomas. Diante de um desastre mundial esses profissionais tiveram que buscar recursos e métodos para auxiliar pacientes e assim prestar uma assistência humanizada diante do caos (Mattana et al, 2022).

E pós-pandemia o profissional da saúde ainda passa horas no ambiente de trabalho, alguns em hospitais, outros em unidade básica de saúde entre outros postos de trabalho. O contato constante com pessoas, além da sobrecarga de atividades, a pressão, a responsabilidade demasiada, a carga horária, onde muitos devido à dificuldade financeira, trabalhos em dois turnos ou mais. Como fica este profissional psicologicamente e fisicamente que lida constantemente com doentes, e são responsáveis pela vida do outro, como fica a vida deste profissional que tem famílias, e que cada um, tem suas inquietações no lar quer seja financeira, quer seja de relacionamento, quer seja de cuidados com alguém doente, e/ou filhos (Silva et al., 2015).

Diante disso foi se pensado em realizar uma atividade diferente na ação do janeiro branco para trazer um momento de relaxamento para estes profissionais.

OBJETIVO

Relatar experiências dos profissionais da saúde atuantes no contexto hospitalar que participaram de um grupo de meditação guiada com o propósito de reduzir carga de ansiedade e estresse.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência dos profissionais da saúde que participaram de uma ação de janeiro branco desenvolvido por cipeiros da gestão 2023/2024 de um hospital público do Rio Grande do Sul. No período janeiro de 2024. Para obtenção de dados foi utilizada vivências dos profissionais no decorrer desse período.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças. Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, vinte e nove procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população (BRASIL, 2019). A meditação está dentro das PICS e traz uma série de benefícios ao corpo e a mente. Sobre a prática bastaria dizer que é necessário estar em silêncio, sem atividade na mente, apenas ser e estar em si, em seu centro. Meditar é algo simples, sem esforço: um estado de não fazer nada. Quando pensamos em meditação, já nos vem à cabeça imagens de grandes mestres budistas, ou de pessoas com grande disciplina emocional. Mas na verdade, está muito longe disso. A técnica é acessível e você pode incorporá-la de diversas maneiras em sua rotina. A busca pela paz interior e pela saúde integral tem que se tornar natural no dia a dia do indivíduo, a saúde mental e emocional por muitas vezes não é prioridade (Oliveira, Nayara Cristina Silva; Ferreira, Rivaldo Albert Gois; Wanderley, Sarah Vislyne Nunes; Cavalcanti, Jeane Odete Freire dos Santos). Atualmente os profissionais de saúde e tantos outros profissionais vivem uma rotina muito acelerada e estressante podendo desencadear sérios distúrbios mentais. Diante de uma crise, a incerteza e o medo trazem ao indivíduo pensamentos ansiosos, a mudança na rotina causa estresse dentre tantos outros sintomas. Os cipeiros da gestão 2023/2024 ofertaram uma ação em conscientização ao janeiro branco com o intuito de tentar reduzir a carga de estresse e ansiedade dos profissionais com um momento de relaxamento. Alguns profissionais atuantes em um hospital público do interior do Rio Grande do Sul participaram da meditação da respiração sendo essa guiada por uma profissional especialista na área de meditação. Em um ambiente tranquilo os profissionais foram convidados a ficar em uma posição que julgasse confortável, então todos sentaram em colchonetes no chão, havia uma música de relaxamento ao fundo, aroma de capim limão e a profissional foi guiando o grupo de meditação, todos foram convidados a fechar os olhos e se concentrar apenas na sua respiração e na fala do profissional, foram trinta minutos de total relaxamento. Ao final da atividade os profissionais saíram relaxados, calmos, menos ansiosos e com disposição para retornar ao trabalho com os pacientes. Jones et al. (2019) traz que a meditação promove ao indivíduo uma atitude em que a mente fique mais concentrada, atenta e, conseqüentemente, mais calma. Com esses benefícios, a meditação pode ser entendida como uma ferramenta para alívio da ansiedade, pois a concentração auxilia o indivíduo a

centrar-se, o que contribui para a redução da agitação mental e, por consequência, reduz a ansiedade. Milhomens *et al.*, (2019) corrobora que a meditação, independentemente do tipo, promove alterações favoráveis, como fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo. Sendo essa uma prática fácil, de baixo custo e que não requer muitos instrumentos para a sua aplicabilidade e como vimos trazendo inúmeros benefícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a rotina dos profissionais de saúde do contexto hospitalar gera ansiedade, medo, cansaço, estresse e tantos outros sintomas. Mas observamos que com a meditação ofertada na ação em conscientização ao janeiro branco, os profissionais conseguiram ter um momento de relaxamento e paz. E retornaram ao trabalho mais aliviado e zen, gostaram da ação elogiando a iniciativa dos cipeiros e solicitaram que fosse realizada em outros momentos ações como aquela.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BRASIL. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS):** quais são e para que servem. Ministério da saúde. Brasília, 2019.

Jones, D. R., Lehman, B. J., Noriega, A., & Dinnel, D. L. (2019). **The effects of a short-term mindfulness meditation intervention on coping flexibility. Anxiety, stress, and coping**, 32(4), 347–361. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1596672>

Milhomens, L. D. M., Tesser, T. R., Ribeiro, A. A. V., Araújo, B. C., Melo, R. C. D., Hirayama, M. S., ... & Barreto, J. O. M. (2019). **Meditação/mindfulness para tratamento de doenças cardiovasculares em adultos e idosos: Qual a eficácia/efetividade e segurança do uso complementar da meditação/mindfulness para o tratamento de doenças cardiovasculares na população adulta e idosa?**. pesquisa.bvsalud.org, p. 32–32.

Mattana, A, D. B. et al. (2022). **Estresse em profissionais de enfermagem da linha de frente da Covid-19. Research, Society and Development**, 11(7): 1-12.

Oliveira, Nayara Cristina Silva; Ferreira, Rivaldo Albert Gois; Wanderley, Sarah Vislyne Nunes; Cavalcanti, Jeane Odete Freire dos Santos. **A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO E A LONGAMENTO NA BUSCA DO RELAXAMENTO FÍSICO E MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL:revisão de literatura.** Revista Diálogos em Saúde □ ISSN 2596-206X. Volume 3 - Número 1 - jan/jun de 2020.

Silva, J. L. L. et al. (2015). **Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas.** *Rev. Bras. Ter. Intensiva*, 27(2): 125-133.