



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

Dias, J. Z. F.<sup>1</sup>; Cardoso, J. S.<sup>2</sup>; Duarte, L. F. B.<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** Atenção Plena. Atenção Básica. Prevenção e Promoção da Saúde.

Este trabalho descreve uma prática de estágio curricular em Psicologia, detendo-se em uma das atividades que foi implantada recentemente em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Guaíba/RS, denominada de Atenção Plena. Tal prática ainda é pouco difundida no Sistema Único de Saúde, o que torna essa pesquisa relevante, visto que possibilita uma maior inserção dessa nos serviços da Atenção Básica. Com o objetivo de descrever os possíveis benefícios para a prevenção e promoção da saúde mental dos usuários, realizou-se um relato de experiência, das atividades realizadas através do Serviço de Prevenção e Promoção em Psicologia Social Institucional e Comunitária (SEPCOM) do curso de Psicologia Ulbra-Guaíba. Os resultados mostraram que a Atenção Plena possui inúmeros benefícios para os usuários, contribuindo com a melhora da qualidade de vida. Algumas avaliações da atividade realizada foram entregues por escrito pelos usuários: *“Sinto-me bastante acolhido pelo grupo, e acho que é de interesse de todos os integrantes terem a oportunidade de compartilhar as*

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA Guaíba, estagiária da disciplina de Psicologia Comunitária. E-mail: [jucilena.dias@gmail.com](mailto:jucilena.dias@gmail.com)

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA Guaíba, estagiária da disciplina de Psicologia Comunitária. E-mail: [juliane.schulz@hotmail.com](mailto:juliane.schulz@hotmail.com).

<sup>3</sup>Professor orientador do estágio curricular em Psicologia em Prevenção e Promoção de Saúde Mental, da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA Guaíba. E-mail: [fipo.ez@terra.com.br](mailto:fipo.ez@terra.com.br)





*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).*

Segundo Galvanese et. al. (2017) a prática de Atenção Plena proporciona ao indivíduo a percepção e apropriação de si, de seus modos de relação com o outro e com o contexto, além de introduzir momentos de conversa, tanto as informais quanto àquelas previstas para os encontros. Outro resultado encontrado diz respeito ao baixo investimento tecnológico e financeiro, para os sistemas de saúde.

#### REFERÊNCIAS:

CUNHA, Maria Isabel da. Conta-me agora! As narrativas como alternativas pedagógicas na pesquisa e no ensino. **Rev. Fac. Educ.**, São Paulo, v. 23, n. 1-2, p., Jan. 1997.

BASILIO, Nuno; FIGUEIRA, Sofia. *Mindfulness* ou medicação na prevenção da recorrência de depressão?. **Rev Port Med Geral Fam**, Lisboa, v. 31, n. 5, p. 354-356, out. 2015.

GALVANESE, Ana Tereza Costa; BARROS, Nelson Filice de; D’OLIVEIRA, Ana Flávia Pires Lucas. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 12, e00122016, 2017.

MENEZES, Carolina Baptista. Evento científico sobre meditação e *mindfulness* no Brasil: relato de experiência. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 143-152, mar. 2017.

SANTOS TEIXEIRA, D.; LABISA PALMEIRA, A.. Priming, *mindfulness* e efeito placebo. Associação com a saúde, exercício físico e actividade física não programada: Uma revisão sistemática da literatura. **Rev Andal Med Deporte**, Sevilla, v. 6, n. 1, p. 38-45, marzo, 2013.





SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de. *Mindfulness* y Ciencia. De la Tradición a la Modernidad. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 339-341, Jan. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018231.20422015>.

WEISS, Isabel; NOTO, Ana Regina. **Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática**. Organizadores, Carmem Beatriz Neufeld, Bernard P. Rangé. – Porto Alegre: Artmed, 2017.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO Débora Dalbosco. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática da meditação. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009.

GIRARD, Tanize Viviane Gonçalves; FEIX, Leandro da Fonte. Mindfulness: Concepções teóricas e aplicações clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higia** 2016; 1 (2): 94-124.

